

ای اف تی برای رفع مقاومت در برابر تغییرات :

جایی ساکت بیاید و مطمئن شوید حداقل پانزده دقیقه کسی مزاحمتان نمیشود . این سناریو را جلوی خود قرار داده در حالیکه روبروی آئینه ای به ضربه زدن به نقاط کلیدی بدنتان مشغولید ، جمله ها را تا آنجا که میتوانید با احساس و درک مفهوم بیان کنید . یادتان باشد که به هر نقطه از مملهای کلیدی یا مریدین بدن ضربه میزنید ، همیشه و همیشه حداقل پنج تا هفت بار ضربه ی پیاپی و آرام وارد کرده باشید ، بعد به نقطه ی بعدی بروید (در اینجا جمله ها به گونه ای انتخاب شده که شما خیلی بیشتر از پنج تا هفت بار به هر نقطه ضربه وارد کنید ، پس نیازی به شمارش ندارید !) . قبل از پیاده کردن سناریوی زیر ، متن را یکی دو بار کامل بخوانید و از نقاط ضربه زدن و بیان جمله ها و نحوه ی کار یا امیانا دادن تغییر در آنها مطلع شوید و سپس اقدام به بازگویی سناریو و انجام آن کنید . این شما را مطمئن تر به پیش میبرد گوا اینکه در انجام این سناریو هیچ مشکلی برای شما پیش نخواهد آمد و حتی اگر با وقفه نیز آن را به انجام رسانید کاملا همه چیز درست و خوب انجام میگردد. پس از اینکه برای ای اف تی آماده شدید ، درجه ی ترس از تغییر کردن اوضاعتان را در مواردی که در چند روز آینده میفواهد پیاده سازی کنید و ای اف تی های اصلی خود را انجام دهید ، اندازه بگیرید . فکر کنید و ببینید چقدر از تغییر اوضاع میترسید ؟ تعیین درجه ی ترس خود را ، پس از هر بار پیاده کردن یک دور از سناریو نیز اندازه بگیرید ، در پایان جلسه ی یک روز که بطور

متوالی چندین دور از سناریو را از اول تا پایان انجام می‌دهید ، باید یا ترس از تغییرات را به صفر رسانده باشید یا حداقل ده دقیقه این سناریو را دوباره و دوباره تکرار و بازگویی کرده باشید . در صورتی که ترس را به صفر نرسانید ، و یا قادر به تعیین درجه در وجودتان نبودید دو روز آینده نیز به همین نحو پیش روید تا هر گونه مقاومتی از تغییر کردن برای آن مورد بخصوص در درونتان بشکند .

به کناره‌ی دست ضرباتی آرام وارد کنید و در مین ضربه زدن بگویید :

- با اینکه برای تغییر اوضاع راحت نیستم و از امنیت کافی برای تغییر دادن این اوضاع با روش ای اف تی احساس باور و امنیت کافی رو ندارم ولی کاملا خودم و این احساس و هر احساس دیگری در خودم رو قبول دارم و تایید میکنم .

- با اینکه احساس میکنم این تغییرات در من ممکنه و وضع رو فراتر کنه ولی با این حال کاملا خودم و احساساتم رو قبول دارم و خودم رو میپذیرم .

- با اینکه احساس میکنم برای تغییرات آمادگی لازمی رو که باید داشته باشم ندارم و به جورایی دلم راضی به تغییر دادن اوضاع با روش ای اف تی یا هر روش مثبت دیگه ای نمیشه و قسمتی از وجودم در ترس و مقاومت از تغییر به سر میبره ولی کاملا خودم و احساساتم رو تایید میکنم .

حالا جای ضربه زدن را عوض کنید و به فاصله ی بین دو ابرو ضربه های پشت هم و آرامی با نوک انگشتان هر دو دست یا یک دست ، وارد کرده و در مین ضربه زدن بگویید :

- تغییر کردن امن نیست . لاقل برای من امن نیست .

حالا به بغل چشمها به آرامی و با نوک انگشتان ضربه های متوالی بزنید و در همان حال ضربه زدن بگویید :

- متی اگه این روش درست عمل کنه چه معلوم که من بتونم از پس این تغییرات به راحتی بر بیام ؟!

محل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر چشمها با همان آهستگی و پیاپی و بی وقفه ضربه وارد کنید و در مین انجام ضربه زدن بگویید :

- من میدونم که اگه وضع تغییر کنه متما از این که هست فراتر هم میشه چون من همیشه بد میارم و

محل ضربه زدن رو عوض کنید و به بالای لب ، زیر بینی با کناره ی انگشت سبابه یا با نوک انگشتان یک دست ضربه های آرام و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید :

- هیچ امیدی به بهبود اوضاع ام نیست ! من اصلا از تغییر میترسم ! از قدیم گفتن هیچ بدی نرفته که بهترش بیاد !

محل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر لب ، در محل گودی چانه ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- من از این کار مطمئن نیستم ! این کار میتونه فرابی بی به بار بیاره یا تخییری رو که من انتظار اون رو ندارم بوجود بیاره !؟

محل ضربه زدن رو عوض کرده و به نامیه ی دو طرف زیر گلو در محل برآمدگی استفوان قفسه ی سینه ، با کف یک دست یا با سر انگشتان هر دو دست یا یک دست ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید :

- ممکنه این شروع یه سفتی ، یا شروع یه اوضاع قاراش میشه باشه ! اگه از پیش برنیاہ ؟!

محل ضربه را عوض کنید و به کناره ی قفسه سینه در زیر بغل ، درست چهار انگشت پایین تر از گودی زیر بغل ضربه های آراه و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- من نمیدونم چطور میتونم اوضاع رو تخییر بدم و ایمن باشم و همه چیز هم خوب پیش بره !؟ من نمیتونم به این ای اف تی یا اصلا تخییر مثبتی در اوضاع اعتماد کنم !

محل ضربه زدن رو تخییر بدید و به فرق سر با سر انگشتان یک دست ، ضربه های بسیار آهسته و در عین حال متوالی وارد کنید و همزمان بگویید :

- من نمیدونم دارم چیکار میکنم ؟ به کار احمقانه که هیچ تاثیر درستی توی زندگیم
نمیزاره ! یا کاری که اوضاع رو تغییرمیده و از این که هست فراتر میکنه ؟ بازم به به
چیز واهی دیگه دارم خودم رو وابسته میکنم !

به بین دو ابرو ضربه بزنید و به گفتن سناریو ادامه دهید (تمامی نقاط مثل شرمی که در
بالا رفت هستند و ضربه ها به همان گونه در مسیری که شرح آن را دادیم زده میشوند ،
برای راحتی کار از این پس در سناریو فقط اول نام مناطق کلیدی را میبریم):

- دیگه این بار طاقت ندارم که دل به چیزی بی ثمر ببندم و آفرش هم وضع از اولش
فراتر شه !

بغل چشمها :

- ولی اگه این یکی کار کنه چی ؟ آفه مگه میشه ! چوب جادوگری به که همه چیز رو
سر جاش بشونه ؟

زیر چشمها :

- ولی اگه این که میگن ای اف تی معجزه ی قرن ماضیه ، اگه این درست باشه چی ؟
بالای لب :

- اگه من بتونم با ای اف تی اوضاع رو تغییر بدم و همه چیز هم با امنیت و با
لطف و ظرافت به دنیا وارد شه چی ؟

زیر لب :

- آیا اونوقت این تخییر کردن ارزشِ وقت گذاشتن داره ؟ اصلا کدوم تخییر مثبتی میتونه بد از آب دربیاد ؟ تخییر مثبت یعنی بهتر شدن ، بهتر زندگی کردن ، آرامش بیشتری داشتن و این کجاش میتونه بد باشه ؟

استخوان زیر گلو :

- احتمالا ممکنه اونقدر که من فکر میکنم هم سفت و نا امن و ناچور نباشه ! چون خیلی ها این کار رو کردن و به نتایجِ فوبی هم رسیدن . بالاخره همه ی اینا که دروغ گو نیستن ! پس منم یه امتحانی میکنم .

استخوان زیر بغل :

- میتونم حداقل چند روز یا حتی چند ماه امتحانش کنم . من میتونم در نهایت امنیت فقط امتحانش کنم . قرار نیست فودمو بکشم که !

فرق سر :

- من این حالتِ اعتماد به نفس رو که در من امنیت بوجود میاره و به جلو میبره دوست دارم . من انتخاب میکنم که همه چیز امن باشه .

بین دو ابرو :

- من انتخاب میکنم که تخییراتی مثبت رو در ذهنم ، رومم ، جسمم و عواطف و احساساتم بپذیرم .

بخل چشمها :

- من انتخاب میکنم که این تخییرات برای من امنیت به همراه بیاره . این تخییر برای من امنه .

زیر چشمها :

- من انتخاب میکنم که تخییرات رو با ای اف تی به نموی امن و موفقیت آمیز پیاده سازی کنم .

بالای لب :

- من انتخاب میکنم که این تخییرات مثبت رو با آغوش باز بپذیرم.

زیر لب :

- من انتخاب میکنم که این تخییرات مثبت ، من رو به بهترینها برسونه و برای من این تخییرات امن باشه .

استفوان زیر گلو :

- بدن عزیزم این تخییرات رو به صورتی امن و زیبا و مثبت در خودت بپذیر.

استخوان زیر بغل :

- من انتصاب میکنم که تغییرات مثبت و امنی رو برای فوادم درست کنم و با آغوش باز اونها رو بپذیرم .

فرق سر :

- بدن عزیزم این تغییرات مثبت رو با آرامش و زیبایی بپذیر . این پذیرش امنیت در بر داره .

دو مچ دست رو از نامیه ی رگها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید :

- شکر بر این گشایش و آرامش ، شکر بر این امنیت و زیبایی ، شکر بر پذیرش تغییراتی مثبت و نورانی .

خیر پیش ، جويا

برای مطرح کردن پرسش های خود به سایت ضمیمه شده مراجعه نمایید.

www.sarzaminhayedoor.ir