

## ای اف تی برای ثابت قدم بودن در انجام ای اف تی :

جایی ساکت بیابید 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، همیشه و همیشه حداقل پنج تا هفت بار ضربه ی پیایی 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 نحوه ی کار مطلع شوید و سپس اقدام به بازسازی سناریو و انجام آن کنید . این شما را مطمئن تر به پیش میبرد گویانکه 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 نیمه کاره را هر چیز را در خود اندازه بگیرید ، فکر کنید و ببینید چه کارهایی را نیمه کاره را کرده اید و به اتمام رسانده اید . درجه ی مشکل خود را ، پس از هر بار پیاده کردن یک دور از سناریو نیز اندازه بگیرید ، در پایان جلسه ی یک روز یا شدت مشکل را به صفر رسانده باشید یا حداقل ده دقیقه این سناریو را دوباره و دوباره تکرار و بازگویی کرده باشید . در صورتی که درجه را به صفر

نرسانید ، و یا قادر به تعیین درجه در وجودتان نبودید دو روز آینده نیز به همین نمو  
پیش روید تا هر گونه عدم ثبات قدم در پیاده سازی ای اف تی در شما بشکند.

به کناره ی دست ضرباتی آراه وارد کنید و در مین ضربه زدن بگویید :

- با اینکه کارها رو نصفه نیمه رها میکنم و از انجامشون تا آخر خسته میشم و دل  
زده ، ولی کاملا خودم رو و این احساس و هر احساس دیگری رو در خودم کاملا قبول  
دارم و تاییدشون میکنم .

- با اینکه در انجام دادن کارها نظم و یا ثبات قدم ندارم و به فصوص در مورد این ای  
اف تی که معلوم نیست چی از آب دربیاد هم مطمئن به انجامش تا زمان نتیجه گیری  
ندارم ولی با این حال کاملا خودم و احساساتم رو قبول دارم و خودم رو همینجور که  
هستم میپذیرم .

- با اینکه نمیدونم چی در وجودم برای ثبات قدم داشتنم مقاومت درست میکنه و  
باعث میشه کارها رو نصفه نیمه رها کنم و توشون نظم نداشته باشم و در مورد انجام  
دادن این ای اف تی هم فکر میکنم به همین مشکل برسم ولی کاملا خودم و احساساتم  
رو تایید میکنم و همینجور که هستم خودم رو قبول دارم و میپذیرم .

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 :

- این نداشتن نظم و ثبات قدم در انجام و بفره پایان رسوندن کارها

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

- این احساس فستگی و پشت گوش انداختن و بی نظمی در کارهایی که باید انجامشون بدم تا به هدف برسین

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 :

- این احساس فراب کردن و دنبال نکردن و پشتکار نداشتن در کارها تا به هدف برسونمشون

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 مال بگویید :

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

محل ضربه زدن رو عوض کرده و به نامیه ی دو طرفِ زیر گلو در محلِ برآمدگیِ استفوانِ قفسه ی سینه ، با کفِ یک دست یا با سر انگشتانِ هر دو دست یا یک دست ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید :

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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

- این مقاومت در برابر ای اف تی کردن و هر روز پیگیری کردن و انجام دادنش

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 شرحِ آن را دادیم زده میشوند ، برای راحتی کار از این پس در سناریو فقط اولِ نامِ مناطق کلیدی را میبریم ):

- هم اکنون هر عاملی که باعث این بی نظمی و عدم ثبات در پیاده کردن ای اف تی

های روزانه ام دارم رو رها میکنم

بغل چشمها :

- من انتخاب میکنم که هر روز ای اف تی های رو که دوست دارم به نتیجه برسونتم  
انجام بدم

زیر چشمها :

- متی اگه به نظر بیاد که وقت ندارم  
بالای لب :

- متی اگه به نظر بیاد که بی ثمره  
زیر لب :

- من انتخاب میکنم که هر روز برای ای اف تی کردن و رسیدن به خواسته هام و  
تغییرات مثبتم وقت بزارم  
استخوان زیر گلو :

- من انتخاب میکنم که ای اف تی هام رو هر روز به طرزى که بدنم من رو به آرامش  
برسونم انجام بدم  
استخوان زیر بغل :

- من انتخاب میکنم که پشتکار داشته باشم و منظم باشم ، من خودم رو برای بی  
نظمی هام میبخشم و نظم رو انتخاب میکنم

فرق سر :

- من انتخاب میکنم که بدنم الگوی جدید منظم بودن و ثابت قدم بودن رو به خودش بگیره

بین دو ابرو :

- من خودم رو به خاطر کارهای نیمه تمام میبخشم و سلامتی و نور و آرامش رو برای منظم بودن و ثبات قدم میپذیرم

بخل چشمها :

- من انتخاب میکنم نظم و ثابت قدم بودن رو

زیر چشمها :

- من انتخاب میکنم با آرامش ای اف تی های هر روزم رو انجام بدم

بالای لب :

- من انتخاب میکنم که در این امر منظم و ثابت قدم باشم

زیر لب :

- من انتخاب میکنم که در کمال آرامش آدم منظم و ثابت قدمی باشم

استفوان زیر گلو :

- من انتخاب میکنم که کارها رو تا جایی که امکان داره به درستی به اتمام برسونم

استفوان زیر بغل :

- من انتخاب میکنم که هر روز به سمت پیشرفت و نظم قدم های بیشتری برمیدارم

فرق سر :

- من انتخاب میکنم که در کمال آرامش در انجام کارها منظم و ثابت قدم باشم

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

- شکر بر این نظم و آسایش ، شکر بر این گشایش و بخشایش

خیر پیش ، جويا

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

[www.sarzaminhayedoor.ir](http://www.sarzaminhayedoor.ir)