

## پاک سازی نیمه ی تاریک وجود از طریق ای اف تی EFT

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 محل‌های کلیدی یا مریدین بدن، 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 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 مشکل را اندازه بگیرید و بهتر خواهد بود که پس از هر بار پیاده کردن یک دور از سناریو دوباره اندازه درجه ی مشکل را در خود بسنجید، در پایان جلسه ی یک روز، یا شدت مشکل را به صفر رسانده باشید یا حداقل پانزده دقیقه این سناریو را تکرار و بازگویی کرده باشید. در صورتی که درجه را به صفر نرساندید، و یا قادر به تعیین درجه در وجودتان نبودید چند روز آینده ( هر تعداد روز بیشتری که احساس میکنید به آن نیاز دارید ) نیز به همین نحو پیش روید.

قبل از شروع برای آن دسته از دوستان که در مورد نیمه ی تاریک وجود، یا سایه، اطلاع ندارند میگوییم که: اگر افرادی بارها به شما یک صفت را نسبت میدهند که از آن بیزارید ( به فرض به شما زیاد گفته میشود که خودخواهید ) یا برعکس به افرادی با خصیصه ای مشابه، زیاد برخورد میکنید ( به طور مثال زیاد آدم‌های حسود در اطرافتان میبینید ) و یا موردی ناراحت کننده در زندگیتان زیاد تکرار میشود ( دوستان، زیاد به شما خیانت میکنند ) و شما به مواردی که گفته شد بسیار حساس هستید و بهتر بگوییم از این موارد

ناراحت یا متنفر هستید، شما مداما در حال روبرو شدن با نیمه ی تاریک

## وجودتان هستید !

به عبارتی خرد کائنات به عناوین مختلف میخواهد شما را از صفاتی که در وجودتان با انزجار پنهان کرده اید و روی آن سرپوش گذاشته اید و به دیگران نسبتش میدهد و آنها را به طرزی اساسی از خود دورشان نکرده اید ، میخواهد دوباره آشنایان کند تا با تکه ای از وجودتان که سرزنش میکند و از آن متنفرید دوباره آشتی کنید و تشکر و قدردانی خود را برای هر آنچه بودید و هستید ، به عمل آورده و آن خصلتها را به روشی صحیح رها سازید و شاکرِ رشدِ روحیِ خود باشید . برای جدا کردن آن خصلتها و یا صفاتِ بخصوص ، بهتر است با کمک ای اف تی ، اقدامی مستمر کنید تا آن خصوصیات و موارد از وجود و دنیای اطرافتان زدوده شوند. من به شخصه برای کسانی که اول راه خودشناسی هستند بهتر میبینم که از بکارگیری تمرینات نیمه ی تاریک به تنهایی و بدون استاد خودداری به عمل آورند ولی بکارگیری روش ای اف تی روشی مطمئن خواهد بود اگر سناریوهایی مشابه آنچه در زیر خدمتان تقدیم میشود به کار گیرید.

برای اقدام به انجام ای اف تی چند ثانیه به صفتی که شما رو آزار میدهد ، یا به چیزی که مداما در زندگیتون از طرفِ دیگران تکرار میشه و باعث دلخوری و انزجارتون شده فکر کنید و با نگه داشتنِ همون صفت در ذهنتون به اجرای سناریوی زیر پردازید .

### به کناره ی دست ضرباتی آرام وارد کنید و در حین ضربه زدن بگویید :

- با اینکه احساس میکنم ممکنه چیزی در من ایراد داشته باشه که از دیدن یا فکر کردن به این عیب انقدر عصبانی میشم و یا از اینکه به نظر مشکلی در خصوصیاتم به چشم دیگران میاد که بودنش در من ، از پیش چشم پنهان شده ، و راستش اصلا به نظرم این عیب در دیگران وجود داره نه در من ! ولی کاملا خودم رو دوست دارم این احساس رو در خودم کاملا قبول دارم و تاییدش میکنم و انتخاب میکنم رها شدن از این مشکل رو .

- با اینکه دیگران ایراد دارن در حالیکه برعکس ، اونها اصرار دارن که نه ، من این ایراد رو دارم ! و احساس میکنم واقعا این امر عجیبی یه که میگن به علت اینکه من این عیب رو در خودم خفه کردم و نمیزارم سر

باز کنه ، مداما آدمهایی با این خصوصیت سر راهم سبز میشن ! ولی با این حال کاملا خودم و احساساتم رو قبول دارم و خودم رو میپذیرم و انتخاب میکنم رها شدن از این وضع رو .

- با اینکه به نظر مسخره میاد یا حداقل نامعقوله که من از عیبی که در دیگران میبینمش و انقدر از کوره من رو به در میبره و ازش انزجار دارم ، درست به این خاطر که میگن مدتها پیش ، شاید در بچگی هام در خودم پنهان و سرکوبش کرده باشم بوجود اومده ولی کاملا خودم و احساساتم رو تایید میکنم و خودم رو و هر کسی که در این تجربه با من شریک بوده عمیقا میبخشم .

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 حین ضربه زدن بگویید:

- این عیب که ازش ناراحت میشم

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

- این ایراد که دیگران به من نسبتش میدن یا زیاد به چشمم میخوره

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

- این ایراد که دیگران نمیتونن اون رو از خودشون دور کنن و به من نسبتش میدن

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 :

- این عیب که میگن در نیمه ی پنهان و تاریک وجودم دفنش کردم

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 عیب که میگن تا به سطح وجودم نیاد و من باهش رو در رو نشم من رو آزار میده

محل ضربه زدن رو عوض کرده و به ناحیه ی دو طرفِ زیر گلو در محلِ برآمدگیِ استخوانِ 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 :

- الان میخوام و انتخاب میکنم که باهش روبرو بشم تا به گفته ی بعضی از این همه چیز دانه! برای همیشه ازش رها بشم ، پس با روشِ اونها پیش میرم بینم بعد از یه مدت کار کردن با این ای اف تی چه اتفاقی میافته ،

محل ضربه را عوض کنید و حدود یک دقیقه 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 فقط به اون عیب فکر کنید ، شاید در این زمان به یاد خاطره یا واقعه ای بیفتید ، در همان حال آن خاطره و مسببِ آن را ببخشید و صفتِ مورد نظر رو رها کنید ، و اگر چیزی به ذهنتان نیامد ضربه زدن را همینطور بدون هیچ گفتاری ادامه دهید و از خود بپرسید که بدنِ عزیزم ، وجودِ نازنینم اگر خاطره ای در پشتِ این ایراد وجود داره که میتونه من رو راهنمایی کنه بهم نشونش بده .

محل ضربه زدن رو تغییر بدید و حدود سی چهل ثانیه ، به فرق سر با سر انگشتانِ یک دست ، ضربه هایی بسیار آهسته و در عین حال متوالی وارد کنید و از بدنتان بی صدا بپرسید چه احساسی از تفکر به این کلمه و این عیب دارد ؟ اگر چیزی به ذهنتان رسید ، دردی در نقطه ای از بدنتون رو شاهد بودید، آن چیز یا آن شخص و احیانا اون درد یا گرفتگی رو ببخشید و رها کنید وگرنه چند ثانیه ی دیگر به ضربه زدن ادامه دهید و سپس به نقطه ی کلیدیِ بعدی بروید .

به بین دو ابرو ضربه بزنید و به گفتن سناریو ادامه دهید ( تمامی نقاط مثل شرحی 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 ):

- این عیب که به درستی نمیدانم چرا باید رویِ اون اینقدر حساس باشم ؟

بغل چشمها :

- این ایراد که مرا از کوره به در میبرد ، هم اکنون انتخاب میکنم که هر عاملی باعث پایداریش در من شده  
از بین بره

زیر چشمها :

- وجود عزیزم من به تو این اختیار را میدم که تمامی عواملی را که باید پاکسازی بشه تا این خصلت از  
وجود و زندگی من رها شه ، هم اکنون با نور و بخشایش الهی ترمیم و رفع بشه

بالای لب :

- هم اکنون به انتخاب خود این ایده که باید چیزی در من یا دیگری ایراد داشته باشه و این ایراد ترس آور  
یا انزجار آفرینه رو کنار میگذارم

زیر لب :

- تمامی ترسهایی که بواسطه ی آنها مرا با این صفت به مقابله میکشونه تا اونها رو با تنفر در وجودم انکار  
کنم ، و یا ترجیح میدم که با حالتی راحت تر این صفت رو به دیگران نسبت بدم و به اونها این برچسبها رو  
بزنم تا از این خصیصه انزجارم رو بیان کنم ، در همین لحظه رهاشون میکنم

استخوان زیر گلو :

- در رابطه با این صفت ، هیچ غلط یا درستی وجود نداره ، فقط گرفتن یک درس هست

استخوان زیر بغل :

- فهمیدن و تجربه ی یک خصوصیت است و من میخواهم این درس آموخته رو پاس کنم !

فرق سر :

- از این خصیصه و از این پیشامدها که باعث شدند تا من بهتر با درسهای زندگی خودم آشنا بشم و خود رو  
به رشد روحی بیشتری برسونم ، ممنونم

بین دو ابرو :

- چه بسا اگر این صفت در وجودم نبود هیچگاه در این دوره از زندگی این زاویه ی دید رو تجربه نمی‌کردم و از خصوصیاتِ دیگرانی هم که این خصیصه را دارند برای همیشه بی خبر می‌موندم و درکشون نمی‌کردم

بغل چشمها :

- من یا دیگری به خاطرِ داشتنِ این خصیصه ها مشکلدار و عیب‌دار نیستیم ، فقط کمی از راهِ اصلیِ رشدِ روحیمان به جاده ی انحرافی پا گذاشته ایم و

زیر چشمها :

- گرفتنِ این تصمیم که خود و این خصیصه را در وجودمان بپذیریم و آنرا به نور ببخشیم

بالای لب :

- و شاکرِ وجودِ آن تجاربی که به ما منتقل کرده باشیم و آن خصوصیت را با تبرکِ عشقِ الهی رها کنیم ، درسِ لازمِ رو از این تجارب گرفته ایم

زیر لب :

- وجود عزیزم من از تو ممنونم که با مهر، صبر کردی تا سالها این خصوصیات را در تو پنهان کنم ، میدونم که آزارت دادم ، منو ببخش

استخوان زیر گلو :

- حالا وقتِ آن رسیده که با من همکاری کنی و این خصیصه را از اعماقِ ذهن و روح و روان و عواطفم پاکسازی کنی

استخوان زیر بغل :

- پذیرشِ این الگوی جدید امنه ، پذیرش و پالایش به جهتِ رشدِ روحی ، زیباست و حقِ من

فرق سر :

- من لایق تمامی خوبیهای زندگی هستم

بین دو ابرو:

- و هم اکنون انتخاب میکنم از این صفت و تجربیاتش تشکر کنم که درسی از زندگیام رو روشن تر نشانم داد و

بغل چشمها :

- خود اختیار میکنم که این خصلت را با نور و عشق الهی رها کنم تا

زیر چشمها :

- به منشا انرژی بیپونده و من نیز در راه جدیدی از زندگی ایم جلو برم

بالای لب :

- من انتخاب میکنم تمامی راههای ممکن و رهایی بخشی رو که این خصلت رو میتونم توسط اونها رها کنم درست در همین لحظه

زیر لب :

- من خودم رو و دیگرانی رو که در این تجربه با من شریک بودن همین حالا میبخشم و رها میکنم

زیر گلو در ناحیه ی گردن :

- من به راحتی و انتخاب خودم این خصلت رو با تبرک عشق رها میکنم تا به دوره ی جدیدی از زندگیام وارد بشم

زیر بغل :

- وجود عزیزم پذیرش این الگوی جدید امنه ، با کمک نیروهای معنویم این تغییر مثبت رو بپذیر

فرق سر :

- من با انتخابِ خودم هم اکنون ، هر عاملی که باعثِ مقاومت در من میشه تا این خصیصه رو رها نکنم ، با نور و عشقِ الهی جایگزین و ترمیم میکنم برای بالاترین و بهترینهای وجودیم ، در روح ، ذهن ، جسم و عواطف و احساساتم نور و گشایش رو میپذیرم

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

- شکر بر این گشایش و آرامش

خیر پیش

جو یا

منبع :

وب سایت سرزمین های دور

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