

معجزه اینجاست

درمان تو اینجاست، کدام سوی روانی؟

یاسمن گلچین



به همراه راهکارهای آموزشی، سرگذشت‌های واقعی
افراد و جملات تأکیدی

اثر یاسمن گلچین

نویسنده، مشاور، مربی زندگی، روان درمان و کارشناس "EFT" تکنیک رهایی ذهن

کتابی آموزشی حاوی راهکارهای مفید جهت ریشه‌کن کردن مشکلات و
محدودیت‌های زندگی روزمره و قدم به دنیای سرشار از معجزه



معجزه اینجا است

چاپ نخست: ۲۰۱۷ میلادی - ۱۳۹۶ خورشیدی

تألیف: یاسمن گلچین

ناشر: مؤلف

چاپ: شرکت کتاب

The Miracle is here

First Edition: June 2017

ISBN 978-1-59584-626-6

Author/Publisher: Yasmin Golchin

EFTmind Foundation, Los Angeles, California

Printed by: Ketab Corp.

1419 Westwood Blvd., Los Angeles, CA 90024 U.S.A.

Tel: (310) 477-7477 , Fax: (310) 444-7176

www.Ketab.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or retransmitted in any manner whatsoever except in the form of review, without permission of the publisher. Manufactured in the United States of America



سخن نویسنده

با سپاس از شما مهربان، به فصل اول کتاب معجزه اینجاست خوش آمدید. در طول زمان نوشتن این کتاب تمامی تلاشم را کردم که کتابی متفاوت در زمینه مشکلاتی که بنظر کوچک اما بسیار پر اهمیت هستند و معمولان آرامش ما را در زندگی روزانه مختل می‌کنند به شما مهربانان عرضه کنم. مشکلاتی که متخصصان دیگر کمتر به آن پرداخته و می‌تواند ریشه تمامی مسائل روحی، ترس‌ها، مشکلات روابط و مانع پیشرفت شخصی، اجتماعی و مالی ما شود. در این کتاب بوسیله راهکارهای مختلف خواهید آموخت که چگونه در جنبه‌های گوناگون، کنترل زندگی خود را بدست گیریم و همینطور از آزار و بی‌مهری اطرافیان در امان باشیم. بدون شک تو مهربان هم مانند دیگر خواننده‌های این کتاب پس از بکارگیری راهکارهای مفیدی که آموزش می‌بینی، طعم شیرین آرامش را تجربه خواهی کرد. همراه من باش و از این مسیر سبز لذت ببر .

لحظات سرشار از معجزه

یاسمن گلچین

فهرست کتاب

فصل اول: معجزه زندگی من

فصل دوم: چراغ جادو

فصل سوم: مهمترین قانون این دنیا

فصل چهارم: قدرت عشق

فصل پنجم: دوست داشتن خود

فصل ششم: قدرت قدردانی

فصل هفتم: تجسم خلاق و تصویر ذهنی

فصل هشتم: سحر و جادوی زندگی تو

فصل نهم: آغاز تمرین ها

فصل دهم: روز جادویی

فصل یزده: رابطه سحر آمیز

فصل دوازده: خود سحر آمیزم

فصل سیزده: جادوی سلامتی

فصل چهارده: پول سحر آمیز

فصل پانزده: سنگ سحر آمیز

فصل شانزده: انرژی‌های بیرونی و درونی من

فصل هفده: اعتماد بنفس

فصل هجده: درد دل نویسنده

فصل نوزده: جملات تأکیدی

فصل اول - معجزه زندگی من

- قصه قبل از معجزه
- آرامش ذهنی و درونی چیست؟
- چه احساساتی آرامش مرا بر هم میزنند؟
- چطور میراث گذشته دردناک من به امروز منتقل شده است؟
- راه سبز یا کوره راه حسرت؟
- حق مسلم من

قصه قبل از معجزه

عصر یک یکشنبه مه گرفته لندن با دلتنگی روی کاناپه کنار پنجره چمباتمه زده بودم. چانه‌ام را روی کف دو دست تکیه داده بودم و با ناامیدی به آسمان طوسی نگاه می‌کردم. غم آشنایی روی قفسه سینه‌ام سنگینی می‌کرد و در گلویم سنگینی غریبی حس می‌کردم انگار یه چیزی مثل یک توپ تخم‌مرغی تو گلویم گیر کرده و با هر بار قورت دادن آب دهانم، کمی خودش و جابجا می‌کنه اما باز همان‌جا می‌شینه. آنقدر دلتنگم که می‌خواهم با تمام وجود فریاد بزنم و به همه بگم که من مرده‌ام.

صدای قطرات باران که به شیشه پنجره می‌خورد من و از خیالاتم جدا کرد. بغض سنگینم و فرو دادم و به سمت پنجره چرخیدم. انگار آسمان هم دلش خیلی پر بود و داشت تمام عقده‌هایش را با قطره‌های درشت بر سر زمین خالی میکرد. دست بردم و پنجره کشویی سفید رنگ را تا آخر باز کردم و سرم را بیرون بردم. قطره‌های سرد باران به سرعت باد روی صورتم می‌نشستند و بدون تامل روی پوستم لیز می‌خوردند. نفس عمیقی کشیدم و هوای رطوبت زده را بلعیدم وزیر لب زمزمه کردم: "ای دنیای بی رحم تا کی مثل روح سرگردان در بدر یک لحظه آرامش باشم تا کی؟"

آه بلندی از سر افسوس کشیدم و در خیالم با اکراه به جاده پیموده زندگی‌ام نگاهی انداختم و تنها چیزی که توجهم را جلب کرد درد، ناامیدی و خستگی بود.

کاملاً بوی تعفن فاضلاب ذهنم را که مملو از لاشه‌های خشم، ناامنی، غمگینی و احساس طرد شدن در گذشته‌ام بود را حس می‌کردم. هیچ چیز تازه ای خوشحالم نمی‌کرد همه آرزوهایم مرده بودند و من در همه لحظاتم در حال گریه بر مزار آنها بودم و همواره یک سؤال در ذهنم می‌چرخید. آیا آرامش وجود خارجی دارد؟

من یاسمن گلچین متولد یک غروب برفی در روز ۱۵ اسفند ماه ۱۳۴۷ در تهران، نویسنده، مشاور، روان درمان و کارشناس "EFT" تکنیک رهایی ذهن، بسیار موفق در شغل، روابط و زندگی زناشویی، مملو از آرامش درونی و سرشار از امید و انرژی امروز سوال خودم در سالهای قبل که شاید سوال تو مهربان هم باشد را پاسخ می‌دهم.

بدون شک آرامش وجود خارجی دارد در صورتیکه.....

از تو مهربان دعوت می‌کنم در این سفر زیبا و الهی همراه من باشی، با هم قدم به قدم پله‌های طلایی مسیر آرامش را طی کنیم و تو نازنین هم مثل من طعم شیرین آنرا در لحظات بچشی.

خداوند زیبایی‌ها را سپاسگزارم که در این لحظه حتی بدون حضور فیزیکی هم در کنار تو مهربان هستم و با تو که جزیی از وجود خداوند هستی گفتگو می‌کنم. در این کتاب راهکار هایی را خواهی آموخت که تا ابد چراغ راهت خواهند بود و قادر خواهی بود هم خودت و هم نسل‌های پس از خودت را از آنها بهره‌مند کنی .

آرامش ذهنی و درونی چیست؟

آرامش به معنی زندگی در امنیت ذهنی، تسکین و آسودگی خاطر است. آرامش احساسی است که ما انسانها از بدو تولد آنرا می‌طلبیم، در بزرگسالی آنرا جستجو می‌کنیم و گاهی به درجه ای از موقعیت‌های ذهنی میرسیم که حاضریم حتی با قیمتی گزاف آنرا بدست آوریم و معمولاً هم اغلب ما پس از سالها تکاپو با بدنی خسته تسلیم سرنوشت شده و به همه نا ملائمتی‌ها برچسبی بنام "قسمت" می‌زنیم و دست از جستجو میکشیم تنها به این دلیل که راه صحیح رسیدن به آن را نمیدانیم. گاهی مواقع هم بعضی از ما بنا به باورهای شخصی خویش آرامش را در جاهای متفاوت بدست می‌آوریم اما آنرا با دوام نمی‌یابیم.

اما خبر خوش این است که تو خواننده عزیز که در این لحظه این کتاب را مطالعه می‌کنی قدم به راه صحیح گذارده ای و با آگاهی‌ها و و آموزه‌های این کتاب که حاصل تجربه شخصی من و هزاران افراد دیگر از جمله مراجعه کنندگان من در طی سالهای اخیر بوده است قدم به قدم به مقصد خود که تسکین و امنیت ذهنی است خواهی رسید. قدر خود را بدان، به خودت ببال و خداوند زیبایی‌ها را پیشاپیش جهت این آرامش سپاسگزار باش .

چه احساساتی آرامش مرا بر هم میزنند؟

رفتار همه ما انسانها از احساساتمان سرچشمه می‌گیرند که برخی از آنها احساسات منفی و برخی مثبت هستند. برخی از ما بنا به تجربیات تلخ و دردناک گذشته سعی در فرار از آنها داریم. گاهی آنها را در صندوقی گذارده و با قفلی محکم آنرا میبندیم و یا در گودال عمیقی چال کرده و هزار من خاک به رویش می‌ریزیم اما

غافل از اینکه ردّ پای آنها هنوز در تمامی لحظات ما بصورت مشهود باقی است.

لیست زیر احساسات مخرب اصلی ذهن ما هستند که موجب از دست دادن آسودگی خاطر ما می شوند:

- ترس
- غمگینی
- احساس گناه
- احساس ناامنی
- احساس شرم و خجالت
- ناامیدی
- حس درماندگی و ناکامی
- احساس طرد شدن
- عصبانیت
- حس تنفر
- احساس حقارت

وقایعی که در گذشته برای ما اتفاق افتاده اند ریشه احساسات بالا می باشند. برای مثال اگر شما در کودکی از طرف والدین یا خانواده با افراد همسن خود و دیگران مقایسه شده باشید مطمئناً در بزرگسالی تاثیر مقایسه شدن که "احساس حقارت و طرد شدن" می باشد را با خود به دوش می کشید. همینطور اگر در گذشته فرد یا اتفاقی موجب نارضایتی ذهنی شما شده باشد بدون شک حتی پس از گذشت سالها همیشه خشمی فرو خورده را در ذهن به احساس می کنید.

جالب توجه اینجا است که در اغلب موارد ما تشخیص نمی دهیم که ریشه مشکلات شخصیتی امروز ما کدام احساس مخرب گذشته ما است. بطور مثال احساس طرد شدن که در بالا اشاره شد باعث ایجاد احساس حسادت در وجود ما می شود و همچنین خشم های فرو خورده موجب پیدایش ترس ها، اعتماد بنفس پائین و عقب افتادگی در موقعیت های زندگی امروز ما خواهد شد.

چطور میراث گذشته دردناک من به امروز منتقل شده است؟

در کتاب اولم "تکنیک رهایی ذهن" که سه سال قبل منتشر شد به طور مفصل توضیح داده ام که پیدایش عواطف ذهنی ما تنها بوسیله یک بادام صورت می گیرد. شاید این عنوان برایتان عجیب باشد اما دانشمندان بر این نظر هستند که قسمتی به شکل بادام در مغز انسان وجود دارد. کار این قسمت واکنش به استرس در مغز است. این بادام یکی از اجزای Limbic سیستم یا مغز میانی است که مابین Cortex و Hindbrain مغز می باشد قرار دارد.

“Limbic” سیستم مغز سرچشمه احساسات منفی و مثبت و حافظه طولانی مدت می باشد. تجربه ها و احساسات منفی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده است این قسمت بادمی شکل را پروگرام می کنند تا با مواجه شدن با افکار منفی مشابه سوت خطرش به صدا در آید.



بطور مثال اگر در گذشته فردی یکی از اعضاء بدن شما را مورد تمسخر قرار داده باشد و شما نا زیبا بودن آن عضو را بنحوی باور کرده باشید، باورتان مستقیماً به ضمیر ناخود آگاه شما منتقل شده و برای همیشه آنجا ثبت می شود و پس از آن هر بار که به آن عضو بخصوص نگاه می کنید سوت قسمت بادمی به صدا در می آید و به شما گوشزد می کند که این عضو شما نازیباست. یا اینکه در گذشته کسی شما را از چیزی مثل پرتگاه ترسانده باشد و یا حتی اگر فیلم تاثیر گذاری در این زمینه دیده باشید نتیجه آن ترس از ارتفاع خواهد بود.

همانطور که قبلاً اشاره کردم اغلب ما در برهه ای از زندگی خود به این فکر افتاده ایم که برای بهبود کیفیت روحی و ذهنی خود از افراد متخصص و یا راهکارهای مختلف کمک بگیریم اما معمولاً با پرداخت هزینه‌های گزاف و صرف کردن زمان‌های طولانی به دلیل گرفتن نتیجه نسبی و یا موقت بودن درمان دلسرد شده و تصمیم به تحمل کردن مشکلات روحی و قبول وضعیت فعلی گرفته ایم.

سالها پیش که من در دشواری‌های گوناگون دست و پا می‌زدم، قبل از اینکه به طور معجزه آسایی دوباره متولد شوم بسیاری از راهکارها را آزموده بودم راه هایی از قبیل هیپنوتیزم، جلسات طولانی مدت روان درمانی، دارو درمانی، مدیتیشن‌های متفاوت، یوگا، بایوفید بک، ماسل رلکسینگ و بسیاری از راهکارهای دیگر و در واقع به مرحله ای رسیدم که با ناامیدی از کمک به بهبود خود دست کشیدم و مایوسانه به خود قبولاندم که این زندگی سرشار از درماندگی و حسرت قسمت من بوده است. تا اینکه معجزه زندگی‌ام اتفاق افتاد.

راه سبز یا کوره راه حسرت؟

آن روز پس از اینکه دختر خردسالم را به مدرسه بردم به محل کارم رفتم و طبق معمول قبل از اینکه کارم را شروع کنم به آشپزخانه رفتم تا قهوه صبح گاهی‌ام را آماده کنم. کسی در آشپزخانه نبود ظاهراً من اولین نفر بودم که سر کار حاضر شدم. با بی میلی بطری آب را در کتری خالی کردم و دکمه اش را فشار دادم. خیلی احساس خستگی می‌کردم حس می‌کردم ساعت‌ها در سر بالایی دویدم و می‌دانستم این اثرات داروهای خواب آوری بود که هر شب مصرف می‌کردم. در حالیکه منتظر جوش آمدن آب کتری بودم یکی از

صندلیهای میز غذاخوری را بیرون کشیدم روی آن نشستم ، به آرامی سرم را به صندلی تکیه دادم و چشمهایم را بستم.

یاسمن خوبی؟

دستی را روی شانهام حس کردم سرم را بلند کردم و هلن را دیدم که با نگاهی مهربان به من خیره شده بود. هلن کارمند مالی یکی از کمپانی‌ها در ساختمان آفیس من بود. دختری حدود ۳۰ ساله با قدی بلند، صورتی کشیده، موهای قهوه ای روشن و هیکلی متوسط که همیشه یک آرامشی در صورتش به چشم میخورد و اگر فقط دو دقیقه با او صحبت میکردی آن آرامش ناخودآگاه به تو منتقل می شد بطوری که بدون دلیل ساعتی را تسکین پیدا می کردی .

-سلام آره خوبم فقط نفهمیدم کی چشم‌هایم بسته شد.

با سرعت از پشت میز بلند شدم و در حالیکه در کابینت دنبال فنجان می‌گشتم به سمت هلن برگشتم و پرسیدم:

-تو هم قهوه می‌خوری برات درست کنم؟

در حالیکه انگشت سبابه اش را به معنی شرط تکان میداد با خنده گفت:

-میخورم اما به شرطی که همین جا بخوریم و با هم گپی بزنیم.

وقتی به کارهای عقب مانده‌ام که روی میز کارم جمع شده بود افتادم با خودم گفتم ای وای چه تعارف بیجایی کردم اما با این حال قبول کردم

زمانی که به آنروز برمیگردم بیشتر به این واقعیت ایمان پیدا می‌کنم که خداوند همیشه از طریق افراد و اتفاقات زندگی ما با ما صحبت می‌کند و این نشانه‌ها معجزاتی هستند که اغلب ما به آنها توجه نمی‌کنیم و از آنها می‌گذریم.

بوی قهوه داغ آشپزخانه را پر کرده بود در حالیکه با دو دست لیوان گرم سفید رنگ قهوه را جلوی دهانم می‌بردم به هلن گفتم:

-میدونی چقدر بهت حسرت می‌خورم؟

هلن در حالیکه روی سندلی کنار من می‌نشست با تعجب پرسید:

به من؟ چرا؟ یعنی منظورم اینه که من چی دارم که تو نداری؟

-با اینکه چیز زیادی در مورد زندگی خصوصی ات نمیدونم فقط اینو مطمئنم که هیچ مشکلی نداری که بخوای افکارت را درگیرش کنی برای همینه که همیشه آرامش در صورتت و رفتارت مشخص است.

لیوانش و به آرامی گذاشت روی میز و گفت:

-آره واقعا همیشه حالم خوب است اما این دلیل نمیشه که همیشه اینطور بودم منم مشکلاتی داشتم که بعضی‌هاشون را حل کردم و یک سری شان هم خودشون حل شد اما راست میگی الان احساس آرامش می‌کنم.

با ناباوری سرم و جلوتر بردم و پرسیدم:

-مگه می‌شه مشکلات خودشون حل بشن من که این همه سال هر کاری کردم نتونستم و دیگه هم ناامید شدم حالا تو بگو ببینم برای یکی مثل من که از وقتی یادش میاد همه بهش ظلم کردند، خوردش کردند و حقش و خوردند، بهش زور گفته اند و با بی رحمی کاری کردند که از زنده بودن خودش بیزار باشه چطوری میشه کاری کرد تا بتونه به این دنیا لبخند بزنه؟

با مهربانی دستشو روی دستم گذاشت توی چشم‌هایم خیره شد و گفت:
-یاسمن کاملاً درکت می‌کنم.

در حالیکه احساس می‌کردم با این حرف به من توهین کرده با دلخوری از جایم بلند شدم و گفتم:

-هلن جان فکر می‌کنم ایده قهوه خوردن و گپ زدن برای امروز خیلی خوب نبود چون من کمی حالم خوب نیست و ضمناً فکر نمی‌کنم که تو هیچوقت جای من بودی که بتونی منو کاملاً درک کنی.

هلن از جایش بلند شد دست هایش را روی دو شانه من گذاشت و سعی کرد با مهربانی منو دوباره روی صندلی بنشاند. صدای طپش قلبم را به وضوح می‌شنیدم احساس می‌کردم تو سرم یک زنبور داره ویز ویز می‌کند. دوباره نشستم و صورتم را کف دو دستم پنهان کردم.

-یاسمن من چند روز است که می‌خواستم با تو حرف بزنم اما تو همیشه بی وقفه در حال انجام کاری هستی و همیشه تنها گیرت آورد خارج از ساعت کار هم که می‌خواهی به بچه‌هات و زندگیت بررسی و هیچ وقتی برای خودت نمی‌داری.

با صدایی که خودم بزور آنرا می‌شنیدم جواب دادم:

-آره از نوجوانی مشغولم همیشه زیاد کار کردم همیشه مسولیت همه به دوش من بوده فکر کن تو سنی که همه با بازیگوشی نوجوانی با هم سن و سالهای خودشون میگن و میخندند من با چه مسولیت هایی روبرو و با چه بدبختی هایی مبارزه می‌کردم. البته اون روزها تنها روزهای سخت نبودن.

دستم را از روی صورتم برداشتم نفسی که بیشتر مثل ناله بود کشیدم و به هلن نگاه کردم. وای هنوز داشت با خونسردی و یک لبخند کمرنگ من را نگاه میکرد.

-یاسمن من فقط به یک دلیل بهت گفتم درکت می‌کنم چون منم تقریبا گذشته دردناکی داشتم البته میدونم وضعیت من با تو فرق میکرده چون توی آن سالهای دشوار همه خانواده‌ام منو درک میکردند و پشتیبانم بودند اما تو اینجا تنها هستی و مسولیت خودت و بچه‌هایت را سالها تنهایی به دوش کشیدی و روح و روانت دیگه انرژی ندارد میدونم الان ذهنت از احساس تنهایی، عصبانیت، غمگینی و ناامیدی تلنبار شده است اما حد اقل می‌تونم یک راهنمایی بهت بکنم آن این است که امیدت را از دست نده و اجازه بده به کسی که دو سال پیش به من کمک کرد معرفی ات کنم کسی که زندگی‌ام را کلا تغییر داد و منو بعد از سالها استفاده از داروهای افسردگی نجات داد.

مثل برق گرفته‌ها تو چشم‌های هلن خیره شدم و پرسیدم:

- کی بهت کمک کرد؟ روانشناس است یا راهکار دیگه ای انجام میده؟ چند ماه طول کشید تا آن حس هایت دیگه اذیتت نکردند؟

هلن در حالیکه داشت تو کیفش دنبال چیزی می‌گشت جواب داد:

- من فقط دو جلسه رفتم اما شاید برای تو کمی بیشتر لازم باشه.

با ناامیدی نفس عمیقی کشیدم و گفتم:

- میدونی من تابحال چند تا جلسه مشاوره‌های مختلف رفتم و هنوز منتظر معجزه ام؟ دیگه حتی تعدادشونو یادم نمیداد چطور ممکن است تو چند جلسه به نتیجه برسم.

هلن در حالیکه یک کارت ویزیت می‌گذاشت روی میز گفت:

- این کارت آن کارشناس است ضمناً این آقا فقط مشاور نیست درمان می‌کند یعنی اون فقط نمیشیند به حرف‌هایت گوش کند و بعدش هم نصیحتت کنه چون میدونم تو هم مثل من از اینکه هر بار مجبور بودی سفره گذشته‌ات را باز کنی و ازشون حرف بزنی خسته شدی اما جرج کارشناس تکنیکی است بنام ای اف تی اون مستقیم میره جایی از ذهنت که همه چیز از گذشته‌ات جمع شده و احساسات تو را نسبت همه دردهایت تغییر میده و در واقع تو فقط یکبار برای آخرین بار اون زخم را باز میکنی که تمیزشون کنی و بعد از اون دیگه اون خاطرات اذیتت نمی‌کنند .

- یعنی میگی خاطراتم را از یادم میبره؟

هلن با خنده جواب داد:

- نه عزیزم، ببین مشکل بزرگ تو اینه که نمی‌تونی آرامش را حس کنی چون اتفاقاتی که در گذشته‌ات پیش آمده باعث شده است که تمام احساساتی مثل خشم، کینه، غمگینی و غیره به سیستم

اعصاب ، سیستم ایمنی بدن و سیستم انرژی بدن آسیب بزنند. وقتی این تکنیک را برای انجام همیشه هم این قسمت‌ها ترمیم میشوند و هم احساساتی که به وقایع و خاطرات دردناک داشتنی کاملاً تغییر پیدا میکنند. آن وقت ذهن می شود مثل کسی که هیچوقت تجربه سختی نداشته است.

با ناباوری و پوزخند نگاهش کردم و گفتم:

- این درمان نیست عزیزم یک معجزه است که به دلیل زیادی خوب بودنش، قابل باور نیست.

- به هر حال اگر دوست داشتی می‌توانی این کارت و داشته باشی و حداقل امتحانش کنی.

هلمن این را گفت و به ساعتش نگاهی انداخت و بعد با عجله کیفش و لیوان قهوه اش را برداشت که بره سر کارش اما قبل از اینکه از در خارج بشود برگشت نگاهی به من انداخت و گفت:

"گاهی اوقات یک اتفاق کوچک که حتی باورش سخت است میتواند زندگی ما را برای همیشه تغییر بده" و از آشپزخانه خارج شد.

نگاهی به ساعت کردم و با عجله وسایلم را و کارتی که هلمن روی میز گذاشته بود را برداشتم و از آشپزخانه خارج شدم.

من نه آن روز بلکه هفته‌ها با آن کارشناس تماس نگرفتم اما نمیدونم چرا ناخودآگاه همیشه آخرین جمله هلمن را بیاد می آوردم که گفت:

گاهی اوقات یک اتفاق کوچک که حتی باورش سخت است میتواند زندگی ما را برای همیشه تغییر بده.

و به واقع همان اتفاق برای من رخ داد.

حق مسلم من

چند ماه پس از آن ماجرا و پشت سر گذاشتن چند جلسه مشاوره که تماماً اجرای تکنیک "EFT" بود، کاملاً قدرت ایمنی بدنم را بدست آوردم، بار همه خاطرات دردناکی که سالها در ذهنم حمل می‌کردم و تمامی لحظات زندگی‌ام را پر از خشم و ناامیدی کرده بود را بطور معجزه آسایی به زمین گذاردم. احساس می‌کردم گذشته من تنها یک فیلم سینمایی بوده است که من نقش اول آنرا بازی کردم. احساسات مخرب ذهنم نه کمرنگ بلکه ناپدید شده بودند و تصور می‌کردم به دنیای جدیدی قدم گذاشتم که می‌توانم در آن خودم را ببینم، احساس کنم و دوست داشته باشم.

ماه‌های اول با نابوری حس می‌کردم این حالت‌های زیبا ممکن است موقتی باشد و شاید به زودی از این دنیای پر آرامش بیرون بیایم اما هر چه می‌گذشت آرامش ذهنم و زیبایی‌ها جلوه بیشتری پیدا می‌کردند.

از آن زمان نسبت به این تکنیک بسیار کنجکاو شده بودم بیشتر وقتم را به تحقیق می‌گذراندم و پس از چند ماه عاقلانه‌ترین تصمیم زندگی‌ام را گرفتم.

تحصیل و تحقیق در رشته "EFT"، خود شناسی، خدا شناسی، مربی زندگی، قانون جاذبه و چندین روش جانبی درمان ذهن را پس از چند سال به اتمام رساندم و با شوق بسیار از اینکه قادر خواهم بود افرادی را که مانند گذشته خود در باتلاق احساسات مخرب ذهنشان در حال غرق شدن هستند را یاری بدهم تا به کمک این تکنیک معجزه گر به حق مسلم آنان که امنیت ذهنی و اسودگی خاطر است دستیابی پیدا کنند.

سپاس سپاس سپاس

شکر شکر شکر

خلاصه مطالب

- بدون شک آرامش وجود خارجی دارد در صورتیکه ما خود را لایق آن دانسته و در مسیر صحیح قدم برداریم.
- در عوض فرار کردن از احساسات دردناک یا پنهان کردنشان آنها را بطور شفاف ببینیم تا قادر باشیم ریشه‌کنشان کنیم .
- مراقب نشانه‌های خداوند باشیم و آنها را تشخیص دهیم زیرا خداوند در زمان دشواری با نشانه‌هایی ما را راهنمایی می‌کند تا مسیر سبز را پیدا کنیم.
- به دلیل تجربیات نا موفق گذشته به راه‌های جدید شک نکنیم و به غول ابهام خود غلبه کنیم زیرا چشیدن طعم آرامش ارزش هر حرکت و آزمایشی را دارد.

مراجعة فرمائید