

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۲۹ خرداد ۱۳۹۹، ۱۸ ژوئن ۲۰۲۰



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

توجه توجه توجه

گری کریگ با این کارها به شدت مخالف است:

۱- برگزاری هرگونه دوره ای اف تی ثروت: ذهن ثروت ساز، انگشتان ثروت ساز و غیره (وی این

کار را تحریف ای اف تی می داند)

۲- ترجمه و انتشار بدون اجازه آثارش (وی این کار را سرقت می داند)

متأسفانه در حال حاضر فردی هر دوی این کارها را انجام می دهد. گری کریگ از اقدامات

او کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است.

کلیه مدارکی که در ایران صادر می شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می باشند. متأسفانه کسانی مدرک می دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای اف تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما

قرار گرفته‌اند. در همه جای دنیا مردم ای اف تی را از همین منابع رایگان

و نه از اساتید(؟؟؟) می آموزند!!!!

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

www.EFT.ir

لطفا از مدعیان استادی بپرسید که چرا علیرغم اطلاع از وجود اینها

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی دهند.

توجه: اینجانب اجازه ترجمه تمامی آثار گری کریگ را از ایشان گرفته‌ام. هر ترجمه دیگری از هر یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می آید. کسانی که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می کنند و دوره‌هایی را که گری کریگ صریحا نپسندیده است برگزار می نمایند بهتر است به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع است و به هیچ وجه رضایت ندارد!!!

توجه داشته باشید که هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ

کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس دهد.

ترجمه فرهاد فروغمند [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) www.EFT.ir

[کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ](#)

لینک‌های محبوب: [کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) | [مدرک کامل ای‌اف‌تی](#) |

[راهنمای ای‌اف‌تی استاندارد طلایی](#) | [کاربران رسمی ای‌اف‌تی](#) |

~~~~~

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ](#) مراجعه کنید.

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

(۱) اندیشه نوین برای سردردهای میگرنی، (۲) کاشتن بذرهای عشق، (۳) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای‌اف‌تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل وینار قبلی ما آماده است، (۳) مکاتبات پرمغز با سارا، (۴) نظرات یونگجو در

مورد روش نوزاد، (۵) یادآوری گروههای تمرینی.

~~~~~

اندیشه نوین - قسمت ۷

سردردهای میگرنی - علت را هدف بگیرید

**نکته:** در مجموعه اندیشه نوین فرض بر این است که کتاب رایگان من یعنی [درمانگر نادیده](#) را خوانده‌اید.

**نوشته گری کریگ:** سردردهای میگرنی می‌توانند باعث شوند چند روز را در بستر بمانید.

روشهای رایج شفابخشی به استفاده از داروها برای برطرف ساختن علائم گرایش دارند و معمولاً مزایای موقتی یا جزئی به بار می‌آورند. ولی اندیشه نوین علل احساسی را هدف می‌گیرد و لذا موجب آسودگی درازمدت می‌شود.

از سال ۱۹۹۵ که ای‌اف‌تی را بنا نهادم این را بارها شاهد بوده‌ام.

## لینک فیلم

~~~~~

کاشتن بذرهای عشق

آیا مایلید به شکل عاشقانه‌ای با دیگران ارتباط برقرار نمایید؟ در یکی از خانه‌هایی که برای افراد بی‌خانمان ساخته شده‌اند داوطلبانه غذا توزیع کنید. با آنان دوست شوید. کسی را که درد دارد ماساژ دهید. لطیفه بگویید.

این عشق به شکلی ساده است. اصلاً پیچیده نیست. قید و شرطی هم ندارد. هر کسی، و از جمله شما، می‌تواند آن را تجربه نماید.

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان درمانگر نادیده را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی بیابید.

۲. عضو دوره اپتیمال ای‌اف‌تی ما که مخصوص افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تاثیر قرار دهید.

۳. از طریق برنامه ارائه مدرک کامل ای‌اف‌تی که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و موثر در شفابخشی شوید.

۴. با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. [کاربران رسمی ای اف تی](#).
۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با [مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ](#) تماس بگیرید

## برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان با انگیزه)

### جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در ساعت ۱۰ صبح ( به وقت غرب امریکا ) روز یکشنبه ۲۸ ژوئن ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

به پرسشها و نظرات اعضا در مورد دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده‌های شخصی و هر چیز دیگری که موجب شود از پلکان معجزات بالا رویم اختصاص دارد. مبتدیان و افراد قدیمی‌تر را تشویق می‌کنم که سوالاتشان را طرح نمایند.

~~~~~

فایل وبینار قبلی ما آماده است

با حضور چهار فرد بی‌نظیر (ماریون، مری، آن و نانسی) که در حال مطالعه عمیق و بی‌سابقه سی درس پیشرفته او ای اف تی هستند برگزار و مورد استقبال واقع گردید. همگان کارها و دستاوردهای آنان را ستایش نمودند. برخی افراد به زودی گروههایی را راه‌اندازی یا در گروههایی شرکت خواهند کرد. از نظر من این سکوی پرتابی برای رسیدن به استادی است.

برخی از نظرات ذیلا ذکر می‌شوند:

- یک وبینار عالی
- تکه‌های متعدد طلا در آن بود

- خیلی از آن خوشم آمد
- درسی که دادند را خیلی دوست داشتم
- وینار امروز جالب بود. از همگی متشکرم

برای دستیابی به وینار کافی است وارد [حساب کاربری خود در دوره اوای اف تی](#) شوید و در منو روی وینارهای ضبط شده > وینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن > وینارهای ۷۶ تا ۱۰۵ > شماره ۹۰: چهار فرد بی- نظیر و پرسش و پاسخ کلیک کنید.

~~~~~  
**مکاتبات پر مغز با سارا**

"به مسائل متعددی از گذشته و کودکی ام رسیده ام"

"روش غوطه‌وری در آموزش سابقه قابل توجهی در ایجاد آرامش دارد."

**نوشته گری کریگ:** سارا یکی از اعضای دوره اوای اف تی و به من اجازه انتشار مکاتباتمان را داده است. متن زیر شامل بینشهای متعدد و نظرات مفیدی است. پاسخهایم را به رنگ قرمز درآورده‌ام.

~~~~~  
 سلام گری،

با درمانگر نادیده کار کرده‌ام و به مسائل متعددی از گذشته و کودکی ام رسیده‌ام.

این خوب است. هرچند که شاید ناراحت کننده باشد ولی بهتر است که این مسائل شناسایی و برطرف شوند. در غیر این صورت در زیر سطح باقی می‌مانند و در دهها سال بعدی باز هم موجب محدودیت در زندگی می‌گردند.

مسائل مهم به دلایلی به مسائل دیگری منجر می‌شوند. می‌خواهم بدانم که آیا جنبه‌ای را نادیده گرفته‌ام یا آنچه که شفا داده‌ام باز هم لایه‌های درونی تری دارد.

اینکه جنبه‌ها و مسائل مربوط بیایند و بروند امری عادی است (درس شماره ۳ را ببین). تجربیات یک عمر زندگی درهم تنیده شده‌اند و لذا می‌توانی انتظار داشته باشی که گهگاه و خصوصا در ابتدای کار چنین شود.

ولی نهایتا تلاشهایت به ایجاد آرامش منتهی می‌شوند. روش غوطه‌وری در آموزش سابقه قابل توجهی در ایجاد آرامش دارد. هرچند که این روش کارهایش را به صورت پنهانی انجام می‌دهد ولی در پشت صحنه بسیار قوی عمل می‌کند. نتایج معمولا تا وقتی که به فهرست اولیه نگاهی بیاندازی و پیشرفت‌های اساسی خودت را ببینی به نظر نمی‌آیند.

اکنون تعداد زیادی از آنها را سراغ دارم و در شفا دادن برخی وقایع خاص با مقاومت روبرو هستم.

برخی وقایع خاص و خشم و خروشی که در مورد آنها داریم ممکن است به "دوستان قدیمی" ما بدل شوند و منافعی را در حفظ آنها در نظر بگیریم. آن افراد دیگر هدفهای آسانی برای مقصر دانستن و ظاهرا موجب آسودگی (موقتی) از آشفتگیهای درونی می‌گردند. بهتر است آنها را حل کنیم تا دیگر نیازی به "مقصر دانستن" نداشته باشیم.

کلا دریافته‌ام که موضوعات زیرین تشابهات زیادی با هم دارند. مردم بسیار ناعادلانه با من رفتار کرده‌اند. این منطقا درست است و مرا شدیداً خشمگین و خواستار انتقام می‌سازد.

می‌فهمم. دنیای مجزا و موهومی مملو از بی‌عدالتیها است... یا این طور به نظر می‌رسد. دوره اوای‌افتی تغییری در ناعادلانه بودن آنها نمی‌دهد. ولی واکنش تو را در برابر آنها بهتر می‌کند و بدین ترتیب موجب آرامش درونی‌ات می‌شود.

با حفظ پشتکار روزی می‌رسد که این بی‌عدالتیها را بخشی از یک خواب ناخوشایند بدانی. به تدریج که بیدار می‌شوی و به یگانگی می‌رسی آن خواب و بی‌عدالتیهایی که در آن بوده‌اند کمرنگ می‌شوند و از شدت واقعی بودن آنها کاسته می‌شود. برای هر یک از ما راهی برای رفتن در این جهت وجود دارد و در حال بالا رفتن از پلکان معجزات هستیم. هر چه بالاتر می‌روی نتایج مشابه بیشتری خواهی گرفت.

فکر می‌کنم بهتر است بگویم خروشناک و نه خشمگین هستم چون خشمم را برای مدتهای طولانی و در موارد متعددی سرکوب کرده‌ام.

هرگاه خشمم را حس می‌کنم انگار که مغزم می‌خواهد منفجر شود. اکنون ده سال است که جمجمه‌ام دچار درماتیت سبورئیک شده است.

این به نظرم یکی از علائم جسمانی خشم درونی‌ات (علت اصلی) می‌باشد. می‌توانی با استفاده از کرمها و سایر وسایل سعی کنی از شدت علائم بکاهی ولی تا وقتی که علت را برطرف ننمایی احتمالا باز هم به مشکلات جسمانی دچار خواهی شد.

دیشب خواب دیدم که با تو در حال راه رفتن و خندیدن بودم. امیدوارم این به معنی اتفاقات خوبی برایم باشد.

به نظر علامت خوبی می‌آید. خندیدن خیلی بهتر از خشم و خروش و انتقام است.

به تو علاقه دارم، گری

~~~~~

### نظرات یونگجو در مورد روش نوزاد

"به طور خلاصه و با حمایت‌های درمانگر نادیده اگر خودتان را در خردسالی تصور کنید این می‌تواند روش بسیار مفیدی برای برطرف ساختن وقایع خاص مربوط به آن سنین باشد."

**نوشته گری کریگ:** به عقیده یونگجو لی، اهل کره جنوبی، روش نوزاد که مایا آن را مطرح کرده بسیار جالب است. وی نظراتش را به آن می‌افزاید.

~~~~~

سلام گری،

وبینار مربوط به روش نوزاد را دیدم و مایلم نظراتم را برایت بگویم.

من و مراجعانم به شیوه‌ای شبیه به آنچه که مایا انجام می‌دهد به دنبال وقایع خاص می‌گردیم. دلیلش آن است که بدین ترتیب فقط با مسائل بنیادی سروکار داریم و لذا با صرف وقت کمتر به نتایج گسترده‌تری دست می‌یابیم.

من و مراجعانم به اتفاق هم صرفاً بر روی مسائل احساسی که اخیراً اتفاق افتاده‌اند تمرکز می‌کنیم و بدین شکل به وقایع بنیادی می‌رسیم. وقایع خاص (که در گذشته برای مراجع اتفاق افتاده‌اند) و به مسائل جاری مربوطند به صورت خودکار به ذهن او خطور می‌کنند. سپس بررسی می‌نمایم که آیا آن واقعه خاص بنیادی است یا خیر. اگر بنیادی نیست بر روی احساس ناشی از آن واقعه‌ای که به یادش آمده است تمرکز می‌کنیم تا لایه عمیق‌تری از آن را پیدا نماییم. اغلب اوقات می‌بینم که واقعه بنیادی اصلی در حدود ۵ سالگی یا کمتر از آن به وقوع پیوسته است.

گاهی اوقات "تمرکز کردن" در روش فوق را نادیده می‌گیرم و فقط از مراجع می‌خواهم خودش را در زمان نوزادی یا خردسالی تجسم کند. اگر یافتن واقعه بنیادی نیازمند صرف وقت یا تلاش‌های زیاد باشد معمولاً از این روش استفاده می‌کنم.

هرگاه مراجع بتواند خودش را به شکل کودک خردسالی در نظر آورد از او چنین سوالاتی را می‌پرسم:

"چه احساسی در مورد خودت داری؟"

یا

"چه چیزی را در اطرافت حس می‌کنی؟"

مراجعانم نهایتاً می‌توانند خودشان را به صورت یک کودک خردسال و در واقعه خاصی تجسم نمایند. سپس (اگر واقعه خاص بنیادی باشد) بر روی آن کار می‌کنیم تا خنثی شود. این به روش مایا بسیار شبیه است.

تفاوت آن با روش مایا در آن است که برخلاف او بر چاکرای اول تمرکز نمی‌کنم. در حالی که بر مسئله مراجع تمرکز کرده‌ام (که به نوعی کار نیابتی به حساب می‌آید) او خودش را به صورت نوزاد یا کودک خردسالی تجسم می‌نماید. بدین ترتیب به برخی وقایع خاص می‌رسیم.

به طور خلاصه و با حمایت‌های درمانگر نادیده اگر خودتان را در خردسالی تصور کنید این می‌تواند روش بسیار مفیدی برای برطرف ساختن وقایع خاص مربوط به آن سنین باشد. همچنین اگر بتوانیم خودمان را کم‌سن‌تر در نظر بگیریم احتمالا به واقعه بنیادی نزدیکتر خواهیم بود و لذا سریعتر به مسائل ریشه‌ای دست می‌یابیم.

با احترام

یونگجو

~~~~~

**یادآوری گروه‌های تمرینی:** در گروه‌های تمرینی ما منظمآ فرصتهایی برای بهبود مهارت‌های خود می‌یابید. لطفا این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی نمایید.

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است