

به نام خدا

www.ketab.ir

کاهش وزن با تکنیک EFT

فرحناز دو چرخه ساز

سرشناسه: دو چرخه ساز، فرحناز
عنوان و نام پدیدآور: کاهش وزن با تکنیک EFT/فرحناز دو چرخه ساز.

مشخصات نشر: مشهد: شاملو، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۳۵ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۹۰۱-۴

موضوع: Emotional Freedom Techniques

موضوع: کم کردن وزن جنبه های روانشناسی

موضوع: weight loss

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۰۳۴۴۲

کاهش وزن با تکنیک EFT

نویسنده: فرحناز دو چرخه ساز

طراح جلد: حسن ابراهیمی

ویراستار: مهدی علیمحمدی

ایکیتوگرافی: پارسا

چاپخانه: ایران زمین

صحافی: پارسیان

چاپ اول، پاییز ۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۹۰۱-۴

ناشر: انتشارات شاملو

مشهد- بلوار عبدالمطلب ۳۰- مائری ۸- پلاک ۸۴

- همراه: ۰۹۱۵۱۱۱۵۶۰۸

shamlo.pub@gmail.com

Telegram: @shpub



نشر شاملو

فهرست

۷	مقدمه
۸	فصل اول تاریخچه ضربه تراپی ای اف تی
۹	روش کار ای اف تی
۱۴	نظر دکتر جوویتاللی درباره هواپونوپونو و ای اف تی
۱۶	هدف از مراقبه در تکنیک ای اف تی
۱۹	پنج راه طلایی برای ایجاد انگیزه
۲۶	راهکارهای تخلیه ارتعاش منفی
۳۱	۸ گام برای بالا بردن ارتعاشات و سطح انرژی
۳۲	نشانه های شفا بخشی
۳۷	تمرین رهایی از افکار منفی
۴۰	نقاط هشگانه ای اف تی
۴۱	ادعای ای اف تی
۴۵	کلیدی ترین نکته در انجام تکنیک ای اف تی
۵۳	تاثیر لاغری به روش ای اف تی
۵۶	تکنیک لاغری به روش ای اف تی
۵۹	رژیمیک چاقی
۶۶	ویژگیهای کاهش وزن بلند مدت
۷۲	چگونه از اصول استفاده کنیم؟

فصل دوم.....	۷۵
دستور العمل اولیه ای اف تی.....	۷۵
آزمایش ای اف تی.....	۷۵
تنظیم یک بیانیه :.....	۸۱
افزایش ثانویه :.....	۸۳
ای اف تی برای شما و دیگران.....	۸۷
پیدا کردن مسائل اساسی و هسته ای.....	۹۱
فرایند آرامش شخصی.....	۹۳
قدم های بعدی در سفر ای اف تی تان.....	۹۸
فصل سوم.....	۹۹
ضربه تریابی برای از بین بردن اشتها.....	۹۹
اشتهای شدید در یک کلاس کاهش وزن.....	۱۰۳
ای اف تی برای میل و گرایش به بستنی.....	۱۰۶
فصل چهارم.....	۱۰۹
اعتماد به مواد غذایی.....	۱۰۹
مزارش از کارول سولمن.....	۱۱۱
مشکل اصلی پشت اعتماد به شیرینی.....	۱۱۶
نتایج.....	۱۲۱
سوالات.....	۱۲۳
پیدا کردن ریشه اصلی مسئله.....	۱۲۶

مقدمه

من خیلی هیجان زده هستم تا اطلاعات این کتاب را با شما به اشتراک بگذارم. این یک راهنمای رژیم غذایی یا کتاب پزشکی نیست، این کتاب به شما یک فرمول اثبات شده ای را توصیه می کند که توسط هزاران نفر برای کاهش وزن مورد استفاده قرار گرفته است. آن افراد روش های دیگری را امتحان کرده بودند اما با عدم موفقیت مواجه شده بودند و به این نتیجه رسیده بودند تکنیکی را باید امتحان کنند که وزنشان ثابت بماند آنها امیدوار بودند، اما تجربه به آنها آموخته بود که هنوز دیدگاه دیگری وجود دارد که شانس موفقیت در آن به چشم می خورد. آنها با وجود اینکه با شکست هایی مواجه شده بودند اما سفیشان را با کاهش وزن با ای، اف، تی که یک نوع مراقبه ضربه تراپی مدیجیشن یادآوری خاطرات گذشته می باشد شروع کردند.

دانش زیادی پشت این تکنیک وجود دارد که می توانید با انجام آن بیماری های زیادی را از خود و اطرافیانتان دور کنید.