

FONTOS: Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> https://www.eftsiker.hu/nyilatkozat_eftsiker.pdf Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

Minden értem történik!

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

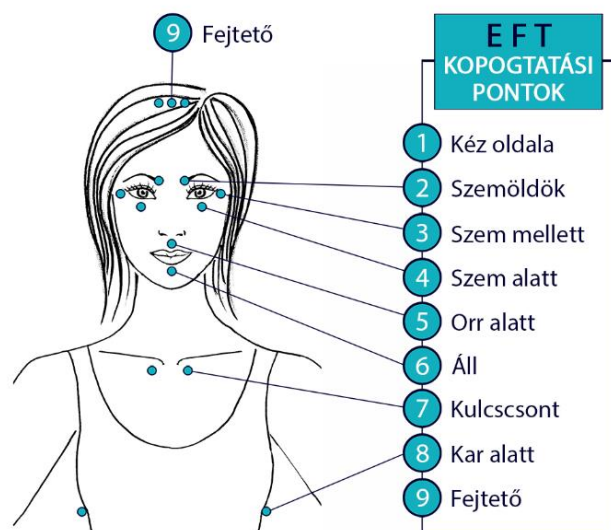
Kb. 4-6 perc részenként

Akkor ajánlom, ha...

- nehezségen mész keresztül, amit nem tudsz könnyen megoldani
- azt érzed, hogy az élet igazságtalan veled és nem érdeveled meg azt, ami történik
- szeretnéd a kihívásaidban is meglátni a lehetőséget a fejlődésre

Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ **Olvasd el a gyakorlathoz tartozó cikket is:** <https://www.eftsiker.hu/minden-ertem-tortenik/>
- ✓ igyál pár korty vizet kopogtatás előtt és után
- ✓ **hatékonyabb a pozitív kopogtatás, ha előbb oldod a stresszt vagy a benned lévő aktuális rossz érzéseket,** szüntess meg naponta legalább 1 negatív érzelmet vagy gondolatot, ehhez segítséget találsz itt: https://www.eftsiker.hu/1negativ-erzelem_23esw44_es.pdf
- ✓ fejezd be a gyakorlatot pozitív gondolatok kopogtatásával, amivel megerősítheted a jó érzéseidet – választhatsz innen is kopogtatást: <https://www.eftsiker.hu/letoltheto-gyakorlatok/>
- ✓ ha még nem találkoztál a kopogtatással (EFT = Érzemi Felszabadítás Technikája), ezen a linken egy rövid összefoglalót találsz róla: <https://www.eftsiker.hu/eft/>
- ✓ ha valahol nem passzol a személyes történetedhez ez az általános szöveg, használd a saját szavaidat és kopogtasd azokat a mondatokat, amik a leginkább igazak rád
- ✓ haladj végig a szövegen a megadott pontokat kopogtatva, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban



MEGJEGYZÉS

Az alábbi szöveg egy negatív állapottól indul és halad a pozitív felé. A gyakorlat elején tehát olyan gondolatokat kopogtatunk, amik arról szólnak, ahogyan éppen érezzük magunkat, ezáltal is elismerjük a negatív érzések létezését.

A kopogtatás nem rögzíti ezeket, hanem gyengíti és kioldja, ezáltal csökkenti a stresszt és helyet csinál a pozitív gondolatok, érzések és megoldások számára.

A pozitív kopogtatás sok esetben csak akkor működik, ha a negatív érzéseket előtte már nagy mértékben legyengítettük vagy kiiktattuk.

1. RÉSZ – Kopogtatással hangolódjuk át a „probléma” létezésétől, a nyertesek vagyunk érzéséig

GONDOLJ ARRA AZ ÉLETHELYZETRE, AMIVEL NEKED MOST PROBLÉMÁD VAN és állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán **mennyire intenzív az az érzés, ami van benned ezzel kapcsolatban.** Írd fel ezt a számot. A kopogtatás legvégén állapítsd meg újra az ellenállás intenzitását.

Kopogtass a kéz oldalán (mindegy melyik kéz, váltogathatod is)

Annak ellenére, hogy azt érzem, hogy egy olyan élethelyzetbe keveredtem, amiből nem látom a kiutat, most mégis lehetőséget adok magamnak arra, hogy megoldást találjak.

Annak ellenére, hogy túl sok ez nekem és érzem a problémámnak a súlyát magamon, most mégis úgy döntök, hogy elengedek ebből a teherből annyit, amennyi biztonságos a számomra.

Annak ellenére, hogy nem érzem igazságosnak azt, ami történik velem, most mégis nyitott vagyok arra, hogy még ebben a helyzetben is meglássam a lehetőséget.

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	itt vagyok, ebben a nehéz helyzetben
Szem mellett:	eláraszt a problémának a gondolata
Szem alatt:	szinte másra sem tudok koncentrálni
Orr alatt:	érezem ennek a súlyát magamon
Áll:	nem látom a kiutat
Kulcscsont:	reménytelennek tűnik a helyzet
Kar alatt:	igazságtalan, hogy nekem ezt meg kell élnem
Fejtető:	nem is értem, hogy miért velem történik mindez

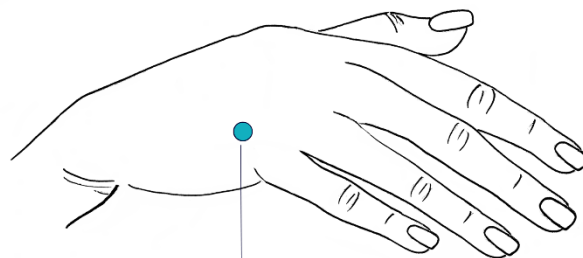
Szemöldök:	nem értem, hogy miért kell ilyen nehézségeken keresztül mennem
Szem mellett:	nem értem, hogy hogyan történt mindez
Szem alatt:	félek attól, hogy mi lesz, ha ez folytatódik
Orr alatt:	félek, hogy mi lesz, ha nincs rá megoldás
Áll:	túl nehéz ez az egész nekem

Kulcscsont: nem tudok ezzel megbirkózni
 Kar alatt: szinte tehetetlennek érzem magam
 Fejtető: elerőtlenedtem és bizonytalan vagyok

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Most csak a Gamut pontot kopogtasd vagy nyomkodd gyengéden, és közben végezd el a következő lépéseket:

- ✓ hunyd be szorosán a szemeidet
- ✓ nyisd ki jó nagyra a szemeidet
- ✓ nézz le jobbra (*fej nem mozdul*)
- ✓ nézz le balra (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörzés az egyik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörzés a másik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ dúdolj egy dallamot (*pl. happy birthday to you*)
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyikig
- ✓ dúdolj egy dallamot



Gamut pont

A kézfejen a kisujj és a gyűrűsujj középsőcsontjai közötti mélyedésben található.

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: vajon mi történne, ha sikerülne mégis kikerülnöm ebből?
 Szem mellett: vajon hogyan érezném magam a bőrömben?
 Szem alatt: vajon, hogyan venném a levegőt?
 Orr alatt: ha ez megoldódna, akkor mennyire lennék boldog?
 Áll: vajon tényleg örülnék a megoldásnak?
 Kulcscsont: vajon mi az, amit nem tehetnék meg többé?
 Kar alatt: vajon mi az, amit megtehetnék ezután?
 Fejtető: vajon lehetne-e ugyanolyan az életem, mint azelőtt?

Szemöldök: eddig azt gondoltam, hogy ez a probléma nem oldható meg, de miért ne gondolhatnám ennek az ellenkezőjét?
 Szem mellett: miért ne láthatnám meg a lehetőséget benne?
 Szem alatt: miért ne tekinthetnék rá másképp?
 Orr alatt: mi lenne, ha probléma helyett inkább feladatként tekintenék rá?
 Áll: hiszen egy feladatot mindig meg lehet oldani
 Kulcscsont: akkor ez jelentheti azt, hogy ez is megoldható?
 Kar alatt: lehet, hogy nem is létezik megoldhatatlan probléma?
 Fejtető: lehet, hogy csak a megélésemen kell változtatnom?

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Ha az intenzitás még mindig magas, tehát **6-10-es erősség közötti**, ismételd meg az 1. részben leírtakat legalább még egyszer, illetve amennyiszer szükséges, hogy 6-os erősség alá csökkenjen az érzelem erőssége.
- ✓ Ha az érzelmi intenzitás **1 és 5 között** van, folytasd a kopogtatást a 2. résszel.
- ✓ **Amennyiben lement 0-ra**, akkor is folytathatod a kopogtatást a 2. résszel, így csak még inkább bebiztosítod magad, hogy az esetleg megbúvó érzelmeket is kikopogtatod.

2. RÉSZ – Lehetőségek a nehézségekben

Kopogtass a kéz oldalán (mindegy melyik kéz, váltogathatod is)

Annak ellenére, hogy még mindig egy kicsit igazságtalannak érzem azt, ami történik velem, most mégis egyre inkább lehetőségként tudok erre a helyzetre tekinteni.

Annak ellenére, hogy még mindig foglalkoztat valamennyire a problémám, most mégis egyre jobban nézőpontot tudok változtatni.

Annak ellenére, hogy még mindig nem teljesen értem, hogy miért történik ez velem, most mégis hajlandó vagyok egyre jobban elfogadni azt, hogy mindez értem történik, és hogy tanulhatok ebből a helyzetből valamit.

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	lehet, hogy tényleg az én javamat szolgálja ez a helyzet
Szem mellett:	úgy döntök, hogy meglátom a lehetőségeket ebben a szituációban is
Szem alatt:	azt választom, hogy felülemelkedem a problémámon
Orr alatt:	tudatosítom magamban azt, hogy képes vagyok ezt is megoldani
Áll:	hiszen egy nyertes vagyok
Kulcscsont:	egy győztes vagyok
Kar alatt:	annyi mindent megoldottam már az életemben
Fejtető:	hajlandó vagyok elhinni, hogy a megoldás lehet könnyű a számomra

Szemöldök:	egyre erősebbnek érzem magam
Szem mellett:	egyre inkább azt érzem, hogy nekem ez sikerülhet
Szem alatt:	egyre könnyebben tudok erre a problémára lehetőségként tekinteni
Orr alatt:	hajlandó vagyok másként gondolni erre az egészre
Áll:	lehet, hogy ez csak egy kis előrelépés most
Kulcscsont:	de az is lehet, hogy már meg is oldottam
Kar alatt:	kiállok önmagamért
Fejtető:	és visszaveszem az irányítást az életem felett

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	Az életben minden értem történik!
Szem mellett:	Az élet jót akar nekem!
Szem alatt:	Az élet segít engem a fejlődésben!
Orr alatt:	Minden kihívás egy lehetőség a számomra!
Áll:	Egy igazi győztes vagyok!
Kulcsfont:	Megtanulom azt, amit ebből a helyzetből meg kell tanulnom!
Kar alatt:	Elszántan haladok előre a saját utamon!
Fejtető:	Minden nap önmagam legjobb verziójává válok!

Vegyél három lassú, mély lélegzetet és állapítsd meg az eredeti érzés intenzitását 0-10-ig. Mi változott? Hogyan érzed magad? Ha nem enyhült a negatív érzés, végezd el a teljes gyakorlatot még egyszer.

Örömmel veszem, ha megírod, miket tapasztaltál a kopogtatás alatt és után. Sikerült beiktatnod olyan új dolgokat az életedbe, amik változásokat hoznak? Sikerült enyhíteni a háttérben rejtőző félelmeket és átalakítani kíváncsisággá?

Ha kérdésed, ötleted van, írd meg a hello@eftsiker.hu címre!
Kopogtassunk együtt holnap is! 😊

Szeretettel,
Gangel Ferenc
EFT stresszoldás szakértő

A gyakorlathoz tartozó cikk linkje: <https://www.eftsiker.hu/minden-ertem-tortenik/>