

**FONTOS:** Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> [https://www.eftsiker.hu/nyilatkozat\\_eftsiker.pdf](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.

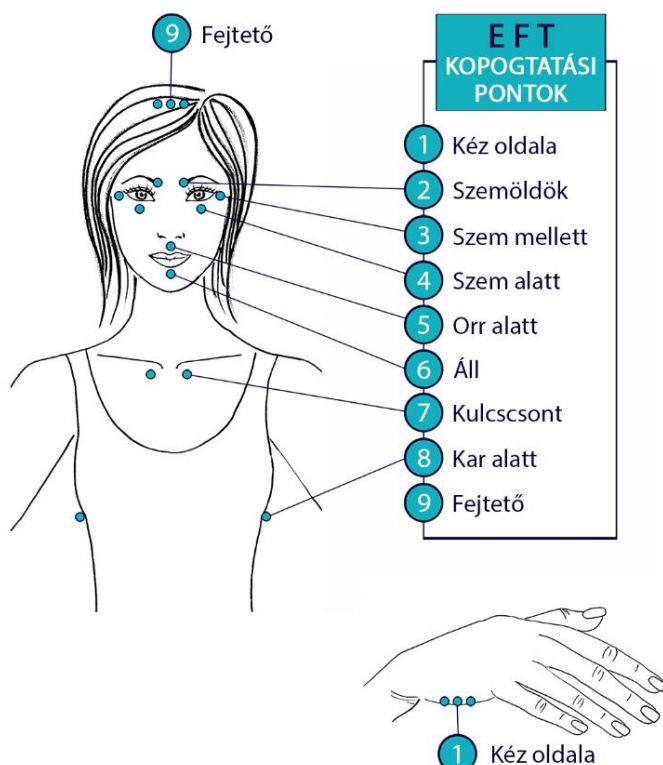
## Inspiráció, hogy többet olvassak

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 6-8 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

- ha ellenállás van benned, amikor az olvasásra, tanulásra gondolsz
- ha azért nem olvasol, mert még gyerekként elvették a kedvedet tőle
- ha túl lassan olvasol és emiatt nem tudod élvezni az élményt, vagy nem marad meg a fejedben semmi az olvasottakból
- ha több időt szeretnél olvasással tölteni
- **ha tartósan javítani szeretnéd az olvasási élményedet, kopogtasd ezt a gyakorlatot akár minden nap, de egy betervezett könyvolvasás előtt mindenképpen**



Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ 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](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 = Érzelmű 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
- ✓ a következő oldalon 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.**

**GONDOLJ AZ OLVASÁSRA** és állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán milyen erős ellenállás van benned, ha arra gondolsz, hogy többet olvass? 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 érzem ezt az ellenállást, mégis azt választom, hogy beépítem az életembe az olvasást. Tisztelem, megértem és nagyra becsülöm azt a vágyat, ami ide hozott. Tudom és érzem a szívem mélyén, hogy többet szeretnék olvasni, ezért teszek egy próbát a kopogtatással.

Annak ellenére, hogy ellenállok és a korábbi kudarcaim miatt egyre kevesebb kedvem van olvasni, most mégis megnyugszom és veszek egy mély lélegzetet. A múlt elmúlt és én már felnőttem, ami azt jelenti, hogy megváltoztathatom az olvasással kapcsolatos meggyőződéseimet.

Annak ellenére, hogy eddig a könyveket csak gyűjteni és nézegetni szerettem, most azt választom, hogy végre olvasni is fogom őket. Úgy döntöttem, hogy valami csoda folytán megtalálom a módját annak, hogy több időt szakíthassak az olvasásra.

**Kopogtass a pontokon:**

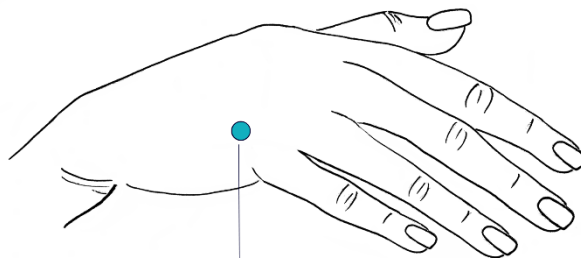
Szemöldök: itt van bennem ez az ellenállás, ha az olvasásra vagy a könyvekre gondolok  
 Szem mellett: pedig volt idő, mikor szerettem olvasni  
 Szem alatt: talán valaki vagy valami elvette a kedvemet  
 Orr alatt: és most nem találok benne az örömet  
 Áll: tudatosítom magamban, hogy felnőttem és még ezt is megváltoztathatom  
 Kulcscsont: ez azt jelenti, hogy ha úgy döntök, elengedhetem ezt az ellenállást  
 Kar alatt: az olvasás nagyon hasznos lenne számomra  
 Fejtető: de ez az ellenállás megakadályoz abban, hogy olvassak

Szemöldök: pedig egyáltalán nem ciki, ha minden nap olvasok, tanulok valamit  
 Szem mellett: erre érdemes időt szánni, úgyhogy elengedek még valamennyi ellenállást  
 Szem alatt: ki mondta, hogy csak azért, mert felnőttem, már nem fejleszthetem magam?  
 Orr alatt: ki mondta, hogy iskola után már semmit sem olvashatok?  
 Áll: én tényleg többet kívántam magamnak gyerekként  
 Kulcscsont: amikor megtanultam olvasni, a világ minden könyvét meg akartam ismerni  
 Kar alatt: most pedig szeretném újra megtalálni az örömet az olvasásban  
 Fejtető: vágyom rá, hogy belefeledkezhesek az olvasott történetekbe

*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 szorosan 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*)
- ✓ dúdolg egy dallamot (*egy sor elég pl. happy birthday to you*)
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyig
- ✓ dúdolg egy dallamot



## Gamut pont

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

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

Szemöldök: pontos elképzelésem van róla, hogyan kellene olvasnom  
 Szem mellett: csak hogy ennek jelen pillanatban nem tudok megfelelni, hiába is szeretnék gyorsan akarok olvasni és emlékezni akarok arra, amit olvastam  
 Szem alatt: ehelyett lassú vagyok és semmi sem marad meg a fejemben belőle  
 Orr alatt: és még ennek ellenére is azt választom, hogy napról napra jobban olvasok  
 Áll: itt is úgy van, mint minden másban: a gyakorlat teszi a mestert  
 Kulcscsont: minél többet olvasok, annál jobban és annál gyorsabban olvasok  
 Kar alatt: lehet, hogy tényleg csak ezen múlik?  
 Fejtető:

Szemöldök: úgy döntöttem, megbocsátok magamnak, amiért eddig nem olvastam eleget  
 Szem mellett: és megbocsátok mindenki másnak is, akinek köze van ahhoz, hogy ilyen keveset olvasok  
 Szem alatt: a múlt elmúlt és a magam kedvéért elengedhetem az ellenállással együtt  
 Orr alatt: azt hiszem, én eddig bírtam olvasás nélkül  
 Áll: biztosan tudom, hogy olvasni és tanulni jó  
 Kulcscsont: új történeteket szeretnék megismerni  
 Kar alatt: meg kell tudnom, milyen könyvek érdekelnek, hogy rajtuk keresztül jobban megismerhessem saját magamat is  
 Fejtető: szeretném megtalálni a kedvenc íróimat és a kedvenc könyveimet

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

Szemöldök: hajlandó vagyok sokkal többet olvasni  
 Szem mellett: ha az olvasásra gondolok, elmosolyodom  
 Szem alatt: tudom, hogy az olvasás a lényem egészére hat  
 Orr alatt: új érzések, új gondolatok születhetnek bennem  
 Áll: szórakoztató, vicces, rendkívüli, tanulságos történetekre vágyom

Kulcsfont:	olyanokra, amik elgondolkodtatnak és megérintik a szívemet
Kar alatt:	tudom, hogy jobb emberré válhatok az olvasás és a tanulás által
Fejtető:	egyedül én döntöm el, hogy olvasok-e vagy sem
Szemöldök:	hagyom, hogy az intuícióm vezessen, hogy mi legyen a következő olvasmányom
Szem mellett:	tudom, hogy amit elolvasok, az mindig az enyém marad most már el tudom hinni, hogy az olvasás új szokásommá válhat
Szem alatt:	megengedem magamnak, hogy egyre többet és többet olvassak
Orr alatt:	ha az olvasásra gondolok, lelkes vagyok
Áll:	még több olvasást és még több jó érzést választok magamnak
Kulcsfont:	örömmel és lazán olvasok, pont úgy, ahogy mindig is szerettem volna
Kar alatt:	mostantól könnyebben találok időt az olvasásra
Fejtető:	azt szeretem magamban a legjobban, hogy újra visszataláltam az olvasáshoz

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!*

**Állapítsd meg az eredeti érzés intenzitását 0-10-ig. Mi változott? Hogyan érzed magad? Ha nem enyhült a negatív érzés, végezd el a gyakorlatot még egyszer.**

**Örömmel veszem, ha megírod, miket tapasztaltál a kopogtatás után. Sikerül többet olvasnod? Megváltozott az olvasási élményed?**

Ha kérdésed, ötleted van, írd meg a [hello@eftsiker.hu](mailto:hello@eftsiker.hu) címre!  
Kopogtassunk együtt holnap is! 😊

Szeretettel,  
Kotsy Krisztina  
EFT stresszoldás szakértő

*A gyakorlathoz tartozó cikk linkje: <https://www.eftsiker.hu/olvass-sokat/>*