

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.

Akksitöltő kopogtatás

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

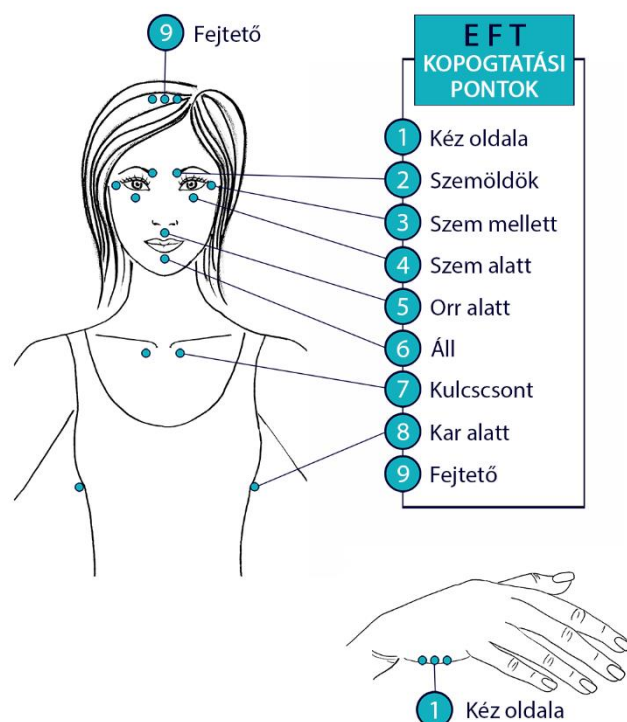
Előkészületekkel együtt kb. 25-35 perc.

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Akkor lesz hasznos számodra, amikor úgy érzed, hogy egy eseménytől, élethelyzettől vagy a környezetedtől, a mindennapos feladatoktól túlterhelődtél, kimerültél és/vagy elegend van mindenből.

Ez a gyakorlat ebből a stresszes állapotból segíthet kellemes hangulatba kerülni azáltal, hogy felidézelsz egy korábban átélt pozitív élményt és annak részleteit.

Ha szükséges, használhatod ezt a gyakorlatot minden nap, de igyekezz időt szakítani a pihenésre is!



Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ igyál pár korty vizet kopogtatás előtt és után
- ✓ szüntess meg naponta legalább 1 negatív érzelmet vagy gondolatot, ehhez segítséget találsz itt: https://www.eftsiker.hu/1negativ-erzelem_23esw44_es.pdf
- ✓ ha még nem találkoztál a kopogtatással (EFT = Érzelmi Felszabadítás Technikája), ezen a linken egy rövid összefoglalót találsz róla: <https://www.eftsiker.hu/eft/>
- ✓ először olvasd végig a gyakorlat teljes szövegét, utána sokkal könnyebb lesz követni az instrukciókat

MEGJEGYZÉS

Az alábbi kopogtatási szöveg egy negatív állapottól indul és halad a pozitív felé. A gyakorlat elején tehát olyan gondolatokat kopogtatunk, amik az igazságról szólnak, arról, 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 (ez kb. a 0 és 2 közötti intenzitás).

ELŐKÉSZÜLETEK (kb. 5-10 perc)

Ez a gyakorlat egy kis előkészületet igényel, ezért mielőtt hozzákezel a gyakorlathoz, olvasd végig az egész anyagot. Ne ijedj meg a hosszú szöveg láttán, leírni és elmagyarázni tovább tart, mint elvégezni.

Egyszeri elolvasás után rögtön érteni fogod a gyakorlat. Bátran haladj végig a pontokon! Pár alkalom után azt is látni fogod, hol tudsz egyszerűsíteni. Ha kérdésed van, küldj emailt ide: hello@eftsiker.hu

1. Vegyél elő 2 db papírt és egy tollat!

FONTOS

Ha rászántad magad a gyakorlatra, határozd el, hogy akkor is végigcsinálod, ha a negatív érzelmeid felerősödnek menet közben. Ez könnyen előfordulhat, hiszen mindent le fogsz írni, ami éppen foglalkoztat és ez intenzívebbé teheti azokat az érzelmeket, amiket amúgy is nehéz elviselni.

Kérlek, bízz a folyamatban, hiszen ahogy haladsz előre és kiírsz magadból mindent, meg is tudsz könnyebbülni, a kopogtatással pedig rásegítünk, hogy mindenképpen jobban legyél! Kizárólag akkor kezdj neki a gyakorlatnak, ha biztosan tudod, hogy senki nem fog közben megzavarni. Ez nagyon fontos!

2. Az egyik lapra írd le egymás alá gondolatjelekkel, mi az, ami ebben a pillanatban zavar, bosszant, stresszel.

- Írj ki magadból mindent, panaszkodj ki magad! Ezt a papírt a gyakorlat végén meg fogod semmisíteni, úgyhogy bátran írhatasz rá konkrétumokat, esetleg neveket is!
- Minél több konkrétumra kitérsz, annál jobb! Ha nem tudod megfogalmazni, hogyan érzed magad, írd le általánosságban vagy akár így: „nem tudom pontosan, mi bajom van”, „nem érzem jól magam a bőrömben”, „ma valahogy semmi sem az igazi”. Ez is mind megteszi.
- Lehetőleg fogalmazz röviden és tömören, inkább ne legyenek többszörösen összetett, kacifántos mondatok. Legyen minél egyszerűbb, amit leírsz.

3. Ha megvagy a felsorolással, akkor adj egy címet az egész listának és ezt is írd az eddigi szöveg mellé vagy fölé!

- Ez a cím lesz az, ami összefoglalja az egész felsorolást. Úgy is felfoghatod, mintha egy filmnek adnál egy olyan címet, ami a legjobban kifejezi annak tartalmát.
- Lehet ez a cím az éppen aktuális legerősebb érzésed, ami ebben a pillanatban a leginkább jellemző, például „dühös vagyok az egész világra” vagy ami felbukkan a gondolataid között. Ha nem jut eszedbe más, használhatod azt, amit a példa kopogtatásban megadok: **„elegem van mindenből”**.

4. Csukd be a szemed egy pillanatra és állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán milyen erősségű a címmel kapcsolatban érzett negatív érzésed?

(0 = semleges, nem érzek semmit, 10 = ennél rosszabb már nem lehetne)

- Ha nem tudod megállapítani, tippeld meg az intenzitást! Írd fel ezt a számot magadnak a cím mellé, ehhez tudsz majd viszonyítani a kopogtatás közben és után, hogy mekkora a változás.
- **Csak a címmel foglalkozz**, a lista többi része most nem érdekes.
- Ha megvagy, ezt a papírt hajtogasd össze és tedd el valahova, ahol nem látod kopogtatás közben.

5. Vedd elő a másik papírt, fordítsd vízszintesen és húzz egy vonalat középre!

- **Bal oldalára** írd fel az előbbi listád címét és azt a számot, amit intenzitásként megállapítottál.
- **A jobb oldalra** pedig egy pozitív emléket íj le néhány mondatban a következők szerint.
 - ✓ **Emlékezz vissza egy olyan alkalomra, amikor energikus és vidám voltál és nagyon jól éreztél magad a bőrödben.**
 - ✓ Olyan alkalom is jó, ami csak pár percig tartott, de az intenzív jó érzésre még most is emlékszel. **Minél konkrétabb és részletesebb ez az esemény, annál jobb.**
 - ✓ Írd le röviden, címszavakban, hogy mikor történt (kb. melyik év, milyen évszak, milyen napszak), kivel, hol voltál, mi volt rajtad, mi volt az esemény.
 - ✓ Miközben írsz, hagyd, hogy újra megérintsen mindaz a jó érzés, amit akkor éreztél és írd le ezeket is a papírra.
 - ✓ Írd le még ezt a mondatot is a pozitív felsorolásod alá:

„Még mindig emlékszem, milyen energikus, tettere kész, vidám, lelkes, boldog [...] voltam, amikor [ez és ez történt]. Ebből a jó érzésből akarok még többet érezni!”

Azokkal a szavakkal egészítsd ki a mondatot, amelyek a leginkább igazak rád!

Az alábbiakban többnyire általános példa-kopogtatásokat találsz, a megfelelő helyekre illeszd be azokat a mondatokat vagy szavakat, amiket felírtál. Ettől lesz személyre szabott és hatékony a gyakorlat.

Haladj végig a következő kopogtatáson a leírtak szerint, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban!

1. rész: Kopogtatás a negatív lista címére (kb. 5 perc)

Az **„elegem van mindenből”** lesz a példa mondatunk, de helyette a saját listád címét használd. **Most ne törődj azzal, hogy a kiegészítéssel esetleg nyelvtanilag nem lesz helyes a mondat, csak helyettesítsd be a címet, amit kitaláltál és indulhat a kopogtatás! Nem kell átfogalmaznod, az elméd pontosan érteni fogja így is, hogy miről van szó.**

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

Annak ellenére, hogy **[elegem van mindenből]**, az életben számos csodás élmény vár rám és azt választom, hogy már csak azért is megnyugszom a lehető legrövidebb időn belül. *(Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy annyira **[elegem van mindenből]**, hogy kénytelen voltam egy listát írni mindazokról a dolgokról, amik idegesítenek és stresszelnek, most mégis megnyugszom, mert bízom benne, hogy a kopogtatás nekem is segít jobban lenni. *(Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy most aztán tényleg **[elegem van mindenből]**, elhatározom, hogy végigcsinálom ezt a gyakorlatot. Még akkor is, ha most nagyon feszült vagyok, mert a lehető legrövidebb időn belül meg akarok nyugodni és ez a stresszoldás éppen ebben segít nekem. *(Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!)*

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	[elegem van mindenből]
Szem mellett:	[elegem van mindenből]
Szem alatt:	[elegem van mindenből]
Orr alatt:	[elegem van mindenből]
Áll:	[elegem van mindenből]
Kulcscsont:	[elegem van mindenből]
Kar alatt:	[elegem van mindenből]
Fejtető:	[elegem van mindenből]

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	elengedem az összes rossz érzésemet ezzel a [a lista címe] kapcsolatban
Szem mellett:	még akkor is elengedem, ha egy teljes lista tartozik hozzá
Szem alatt:	most csak az számít, hogy csökken és csökken és csökken a rossz érzés
Orr alatt:	elengedem legalább a felét, de inkább a háromnegyedét
Áll:	nincs szükségem erre a rossz érzésre
Kulcscsont:	az egésztest elengedhetem
Kar alatt:	elengedem, megnyugszom és újra jól vagyok
Fejtető:	hagyom, hadd menjen ez az [elegem van mindenből] rossz érzés

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	még akkor is elengedem a rossz érzést, ha [elegem van mindenből]
Szem mellett:	nem várok tovább, hadd menjen

Szem alatt:	már csak azért is végigcsinálom a gyakorlatot
Orr alatt:	mert már olyan nagyon [elegem van mindenből]
Áll:	meg akarok nyugodni a lehető legrövidebb időn belül
Kulcsfont:	nem érdekel mi van azon a listán, aminek ez lett a címe
Kar alatt:	engem csak az érdekel, hogy megnyugodjak és jól legyek
Fejtető:	és ha ezért kopogtatnom kell, hát kopogtatok és megnyugszom

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	ha valaki, hát én biztosan el akarom engedni ezt a sok stresszt
Szem mellett:	nekem aztán nincs szükségem ennek az [elegem van mindenből] érzésnek egy grammjára se
Szem alatt:	most már tényleg csökkenhet
Orr alatt:	elengedem, hadd menjen
Áll:	biztonságos elengednem
Kulcsfont:	úgyhogy elengedem az egészet
Kar alatt:	miért kellene megtartanom bármennyit belőle?
Fejtető:	már csak azért is elengedem az egészet

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!

Állapítsd meg, hogy a címmel kapcsolatos rossz érzéseid milyen erősek most a 0-10-ig terjedő skálán? (0 = semleges, nem érzek semmit, 10 = ennél rosszabb már nem lehetne) **Írd az új értéket a címhez az előző szám mellé, hogy lásd a változást.**

Így folytasd a gyakorlatot az intenzitás erősségétől függően:

- **8-10 közötti intenzitás esetén (ha még mindig ilyen erős vagy felerősödött):**
 - ✓ végezd el az **S.O.S. kopogtatási gyakorlatot**, innen tudod letölteni <https://www.eftsiker.hu/kotsy-soskopp-87a93x48ew-es.pdf>
 - ✓ **5-7 közötti intenzitás esetén:**
 - ✓ ismételd meg az fenti 1. részt: kopogtatás a negatív lista címére
- **0-4 közötti intenzitás esetén:**
 - ✓ menj tovább a gyakorlat 2. részére.

Ha nem gyengül vagy felerősödik a rossz érzésed, akkor azzal a résszel folytasd, amivel intenzitás alapján ajánlott a továbblépés.

2. rész: Váltakozó és pozitív kopogtatás (kb. 10-12 perc)

A negatív listád továbbra is maradjon rejtve, azonban legyen előtted a pozitív, amin egy kellemes élményt részleteztél. Most is példamondatokat fogok írni neked, te majd behelyettesíted a szövegbe azokat a gondolataidat, amiket felírtál magadnak.

A kopogtatás elején az egyik ponton a listánk címét mondjuk, a következőn a pozitív élményre hivatkozunk, így váltogatjuk őket. Utána áttérünk a pozitív megerősítésekre.

Ezt a mondatot fogjuk használni mindenféle formában: „**Még mindig emlékszem, milyen energikus, tette kész, vidám, lelkes, boldog [...] voltam, amikor [ez és ez történt]. Ebből a jó érzésből akarok még többet érezni!**”

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

Annak ellenére, hogy [elegem van mindenből], még mindig emlékszem, milyen energikus, tette kész, vidám, lelkes, boldog [...] voltam, amikor [ez és ez történt]. Ebből a jó érzésből akarok még többet érezni!

Annak ellenére, hogy [elegem van mindenből], azt választom, hogy inkább arra emlékszem, hogy milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt], mert ebből a jó érzésből akarok még többet és még többet érezni!

Annak ellenére, hogy [elegem van mindenből], a figyelmemet most már a pozitív érzésekre fordítom, mert még mindig emlékszem, hogy milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt]. Pusztán felidézni is annyira felemelő, hogy nem kérdés, hogy el akarom engedni a rossz érzéseimet és inkább a jóból akarok még többet érezni!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: [elegem van mindenből].
Szem mellett: és még ennek ellenére is tisztán emlékszem milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt]
Szem alatt: [elegem van mindenből]
Orr alatt: tényleg így volt, de azóta tudom, hogy csak fel kell idéznem, milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt] és rögtön jobb kedvre derülök
Áll: [elegem van mindenből]
Kulcsfont: mégis azt választom, hogy arra fókuszálok, milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt]
Kar alatt: [elegem van mindenből]
Fejtető: és mégis igent mondok magamra és a jó érzésekre, amiket akkor éreztem, amikor [ez és ez történt]

Szemöldök: nem is olyan régen még teljesen igaz volt, hogy [elegem van mindenből]
Szem mellett: de azóta tudom, hogy csak vissza kell gondolnom rá milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt]
Szem alatt: abban a negatív listában minden benne van és a címe is nagyon helytálló volt, hogy [elegem van mindenből]
Orr alatt: de azóta eltelt egy kis idő, és elengedtem a rossz érzéseimet, és azt választottam magamnak, hogy inkább arra emlékszem, milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt]
Áll: már nem is tudom mi volt azon a bizonyos [elegem van mindenből]-listán

Kulcsfont:	ebből is látszik, hogy most már a pozitív érzések sokkal jobban érdekelnek, mert inkább arra akarok emlékezni, milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt]
Kar alatt:	arra a sok-sok jó dologra akarok koncentrálni, ahogy akkor éreztem magam, amikor [ez és ez történt]
Fejtető:	úgy ám, mert én még mindig emlékszem, mennyire kellemes volt benne lenni azokban a jó érzésekben, amikor [ez és ez történt].

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!

Mielőtt folytatnád a kopogtatást, egy percre hunyd be a szemed és éld bele magad a pozitív élménybe, amit a gyakorlat elején kiválasztottál. Most ennek a részleteire is kitérünk, hogy minél erőteljesebb legyen a kopogtatás pozitív hatása. Próbáld meg minél több részletet felidézni, akár színeket, illatokat, hangokat is és folytasd az alábbiakkal!

Szemöldök:	ha csak rá gondolok erre az élményre, visszatér mindaz a jó érzés, amit akkor éreztem
Szem mellett:	még mindig elevenen fel tudom idézni mennyire [...] voltam akkor
Szem alatt:	olyan jól éreztem magam a bőrömben
Orr alatt:	annyira [...] voltam
Áll:	annyira benne voltam a flowban
Kulcsfont:	élveztem minden pillanatát
Kar alatt:	és ha mostantól bármikor vissza tudom hozni ezt a jó érzést magamnak
Fejtető:	amilyen sokszor csak lehet, vissza is hozom

Szemöldök:	annyira [...] voltam
Szem mellett:	[ilyen volt az időjárás]
Szem alatt:	[ilyen évszak volt]
Orr alatt:	[ilyen napszak volt]
Áll:	[itt és itt voltam] [kivel voltam]
Kulcsfont:	[ilyen ruhában voltam] és [ezt láttam] abban a pillanatban
Kar alatt:	és akkor [ez és ez történt]
Fejtető:	és én annyira [...] voltam.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	csodálatos érzés erre emlékezni
Szem mellett:	ebből a jó érzésből akarok még többet érezni
Szem alatt:	ilyen egyszerűen jól tudom érezni magam
Orr alatt:	élvezem, hogy visszatért ez a jó érzésem
Áll:	annyira hálás vagyok, hogy átélhetem ismét ezt a jó érzést
Kulcsfont:	még mindig tisztán emlékszem, milyen [...] voltam, amikor [ez és ez történt]
Kar alatt:	és most újra [így] érzem magam
Fejtető:	ebből a jó érzésből akarok még többet és még többet érezni

Szemöldök:	annyira jó érzés tudni, hogy csak rá gondolok erre az emlékre és feltöltődöm
Szem mellett:	visszatöltődnek az energiáim
Szem alatt:	visszatöltődik a jó érzés belém
Orr alatt:	érezem, hogy visszatér belém az élet
Áll:	érezem, hogy könnyebb lett a lelkem
Kulcsfont:	most már sokkal erősebbnek és magabiztosabbnak érzem magam
Kar alatt:	élvezem ezt a belső nyugalmat és ezt a jó érzést, amit ez az emlék hozott vissza nekem
Fejtető:	ebből a jó érzésből akarok napról-napra egyre többet érezni.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	hálás vagyok magamnak, hogy végigcsináltam a gyakorlatot
Szem mellett:	köszönöm
Szem alatt:	köszönöm
Orr alatt:	köszönöm
Áll:	igent mondok magamra
Kulcsfont:	és az élet is igent mond rám
Kar alatt:	igent mondok minden jó érzésre
Fejtető:	igen, igen, igen!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon) és hunyd be a szemed. Maradj így egy kis ideig és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!

Gratulálok, végig értél a gyakorlaton. Most pedig anélkül, hogy megnéznéd a rejtegetett papírod a negatív listával, tépd szét és dobd ki egy olyan kukába, ahonnan sem te, sem más nem fogja előszedni.

Jó gyakorlást! Sok sikert!

Ha kérdésed, ötleted, észrevételed van, írd meg a hello@eftsiker.hu címre!

Kopogtassunk együtt holnap is!

Szeretettel,
Kotsy Krisztina

A gyakorlathoz tartozó cikk linkje: <https://www.eftsiker.hu/kimerultseg/>