

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.

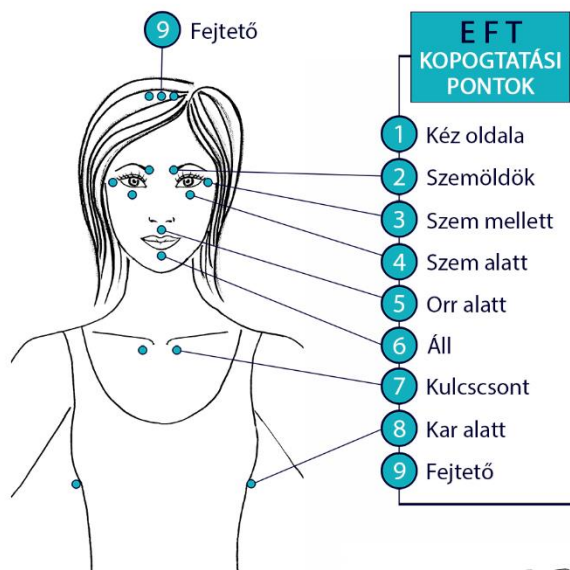
Elkezdem, folytatom, befejezem!

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 6-7 perc részenként

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

A halogatás különböző szakaszaiban tudod használni ezt a gyakorlatot. Váltoгasd a 3 részt aszerint, hogy éppen az elkezdésben, folytatásban vagy befejezésben van szükség egy kis támogatásra! Tőled függ, hogy milyen gyakran kopogatsz, de amikor elakadsz egy feladat vagy projekt közben, érdemes kipróbálnod az alábbiakat! Bátran ismételd meg az adott kopogtatást egymás után 2x, ha úgy érzed, hogy még jobban segítene!



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).

1. rész: ELKEZDEM! (kb. 6 perc)

Ha lendületre vagy bátorságra van szükséged ahhoz, hogy hozzákezdj egy feladathoz, végezd el az alábbi gyakorlatot! Gondolj 1 olyan feladatra (egyszerre csak egyet válassz), amit már nagyon el kellene kezdened, mégsem teszed, mert „nincs kedved”; vagy azt érzed, hogy amint hozzáfognál, valami mindig közbejön, megzavar, csak hogy ne tudd azt csinálni, amit szeretnél (vagy kellene, mert elvállaltad és közel a határidő).

Hogyan érzed magad emiatt? Miket gondolsz magadról? Hagyd, hogy ezek az érzések, gondolatok (esetleg testérzetek) megérkezzenek és utána haladj végig a következő kopogtatáson a leírtak szerint, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban!

Plusz ötlet:

Miközben kopogtatsz, időnként gondolj vissza arra az 1 feladatra, amit választottál, hogy minél inkább rá legyél hangolódva! Tehát egyszerre csak 1 feladatot válassz, mert akkor tud a gyakorlat célirányosan segíteni neked!

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

Annak ellenére, hogy képtelen vagyok hozzákezdeni ehhez a feladathoz, mégis szeretem és elfogadom magam úgy, ahogy most vagyok, és azt választom, hogy valahogy mégiscsak megtalálom a módját, hogy elkezdjem!

Annak ellenére, hogy nincs kedvem ezzel foglalkozni és még csak nem is érdekel, hogy kész lesz-e vagy sem, mégis azt választom, hogy megnyugszom, mert valahogy majd csak megtalálom a módját, hogy elkezdjem!

Annak ellenére, hogy nem tudom, miért jön közbe mindig valami és hogyan tudnám még így is elkezdni ezt a feladatot/projektet, mégis azt választom, hogy már csak azért is megtalálom a módját, hogy elkezdjem és folytassam is!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	nem tudom mi lesz, mert most még ránézni sem bírok
Szem mellett:	képtelen vagyok arra gondolni, hogy hozzákezdjek
Szem alatt:	ez a dolog teljesen megakasztott és leszívta az energiáimat
Orr alatt:	ha csak belegondolok, hogy elkezdjem, azonnal lefagyok
Áll:	szerencsére valami úgyis közbejön, hogy ebből a szörnyű állapotból kimentsen
Kulcsfont:	lehet, hogy rajtam már csak a csoda segíthet?
Kar alatt:	lehet, de most olyan közönyös vagyok a feladat iránt
Fejtető:	hogyan nem hiszem, hogy észrevenném, ha csoda történne velem

Szemöldök:	valami mindig közbejön, hogy az elhatározásomból kikökkentsen
Szem mellett:	amikor eldöntöm, hogy na, most nekiállok
Szem alatt:	valami vagy valaki mindig megzavar
Orr alatt:	utána meg nem tudok már újra ráhangolódni a feladatra
Áll:	a határidő meg már itt van a nyakamon
Kulcsfont:	nekem nem olyan egyszerű visszakerülni abba a kezdeti jó állapotba

Kar alatt: mert ha kizökkenek, nagyon ideges tudok lenni
Fejtető: aztán meg közönyössé válok, mintha nem is érdekelne az egész

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: pedig nagyon is érdekel!
Szem mellett: sokkal jobban, mint ahogy kifelé mutatom
Szem alatt: csak már annyira unom, hogy mindig ezen nyavalygok
Orr alatt: hogy nem tudok azzal foglalkozni, amivel kellene
Áll: mert valami mindig közbejön
Kulcscsont: bezzeg minden másra jut időm és ezt mások is észrevették már
Kar alatt: hát lehet, hogy rajtam tényleg csak a csoda segíthet
Fejtető: bárcsak ne lennék ennyire fáradt és fásult

Szemöldök: belefáradtam abba, hogy nem tudom elkezdni, amit szeretnék
Szem mellett: de mi lenne, ha mégis megtalálnám a módját?
Szem alatt: mi lenne, ha tennék egy kísérletet és csak elkezdeném?
Orr alatt: lesz, ami lesz!
Áll: ki akarom próbálni, mi történhet, ha mégis elkezdem ezt a feladatot
Kulcscsont: és ha mégis megzavarnak, mi lenne, ha nem húznám fel magam?
Kar alatt: mi lenne, ha villámgyorsan visszatálnék a kezdeti jó hangulatomhoz?
Fejtető: az a lelkes, lendületes állapot igazán alkalmas volt arra, hogy nagy dolgok váljanak valóra a kezeim között

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: szerintem én erre képes vagyok!
Szem mellett: egyre jobban elhiszem, hogy el fogom kezdeni!
Szem alatt: egyre több elszántságot érzek magamban
Orr alatt: már nagyon el akarom kezdeni ezt a feladatot
Áll: hogy aztán folytathassam és befejezzem
Kulcscsont: még mindig emlékszem, milyen jó érzés befejezni valamit
Kar alatt: és azért a jó érzésért hajlandó vagyok elkezdni még ezt a feladatot is
Fejtető: még akkor is, ha nincs kedvem hozzá, úgy döntöttem, hogy elkezdem

Szemöldök: lesz, ami lesz!
Szem mellett: majd a befejezés öröme mindenért kárpótol!
Szem alatt: úgyhogy mielőbb hozzálátok ehhez a feladathoz!
Orr alatt: nincs több kifogás, nincs több nyafogás
Áll: elkezdem, hogy folytathassam és érezhessem újra a befejezés örömét
Kulcscsont: annyira feldob, ha valamit befejezek, hogy már ezért megéri elkezdni
Kar alatt: csodás érzés befejezni valamit, úgyhogy eldöntöttem, végre elkezdem ezt a feladatot/projektet

Fejtető: mert ezt akarom és tudom, hogy csak az elkezdés tudja megadni nekem befejezés örömét!

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!

2. rész: FOLYTATOM! (kb. 6 perc)

Ez a kopogtatás akkor tud neked segíteni, ha már elkezdted a feladatot, de valami miatt megakadtál valahol a folyamatban és emiatt nem tudod folytatni, hogy aztán befejezhesd. Akkor is működhet, ha valami mindig kizökkent és emiatt nem tudsz haladni.

Gondolj arra az 1 lépésre/feladatra, amit valamiért nem tudsz megtenni, ami miatt nem tudod folytatni, amit elkezdted. Hogyan érzed magad? Miket gondolsz magadról? Hagyd, hogy ezek az érzések, gondolatok (esetleg testérzetek) megérkezzenek és utána haladj végig a következő kopogtatáson a leírtak szerint, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban!

Plusz ötlet:

Miközben kopogatsz, időnként gondolj vissza arra az 1 feladatra, amit választottál, hogy minél inkább rá legyél hangolódva! Tehát egyszerre csak 1 feladatot válassz, mert akkor tud a gyakorlat célirányosan segíteni neked!

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

Annak ellenére, hogy nem tudom folytatni, amit elkezdtem és emiatt ideges vagyok és feszült, mégis szeretem és elfogadom azt, aki most vagyok, és engedélyt adok magamnak a folytatásra.

Annak ellenére, hogy most úgy tűnik, képtelen vagyok rávenni magam a folytatásra, most azt választom, hogy megnyugszom, hogy mielőbb megtaláljam a módját annak, hogyan folytassam, amit elkezdtem.

Annak ellenére, hogy megakadtam és lehet, hogy soha többé nem is fogom folytatni, mi lenne, ha már csak azért is megtalálnám azt a kreatív módot, ahogyan a folytatásra rá tudom venni magamat? Lehet, hogy nem is olyan félelmetes folytatni, mint ahogyan most érzem. Mi lenne, ha tennék egy próbát?

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	ideges vagyok és feszült, mert nem haladok
Szem mellett:	már rég be kellett volna fejeznem
Szem alatt:	de épp hogy csak elkezdtem, már meg is akadtam benne
Orr alatt:	már megint közbejött valami
Áll:	és ez engem már úgy idegesít
Kulcsfont:	bárcsak tudnám, miért nem tudok haladni?
Kar alatt:	tulajdonképpen, mi bajom van a folytatással?
Fejtető:	jó lenne megtalálni a módját, hogy mégiscsak tudjam folytatni, amit elkezdtem

Szemöldök: én tényleg nem akartam itt megállni
Szem mellett: vagy mégis?
Szem alatt: eddig azt hittem, hogy végig akartam csinálni ezt a dolgot
Orr alatt: és most úgy tűnik, hogy mégse!
Áll: nem igazán értem, mi az, ami visszatart
Kulcsfont: nem igazán tudom, miért fogom vissza magam
Kar alatt: de lehet, hogy nem is kell, hogy kiderüljön
Fejtető: bőven elég lenne nekem az, ha csak haladhatnék azzal, amit elkezdtem!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: tényleg nem ragaszkodom hozzá, hogy kiderüljön, miért nem folytattam eddig, amit elkezdtem
Szem mellett: nekem bőven elég az, ha újra beindulnak a dolgok
Szem alatt: annyira vágyom arra az elégedettségre, amit a befejezés adhat
Orr alatt: és valami mégis visszatart
Áll: nem is értem, miért tartom vissza magam attól a jó érzéstől, amit a befejezés adhat
Kulcsfont: bárcsak tovább tudnék lépni innen
Kar alatt: elkezdtem, egy kicsit már haladtam is, aztán most megtorpantam
Fejtető: valahogy mégis vissza fogom szerezni a kezdeti lendületemet
Szemöldök: persze, hogy mindig történik valami!
Szem mellett: ilyen az élet!
Szem alatt: dönthetek úgy, hogy lazábban veszem ezeket a történéseket és amint lehet, folytatom, amit elkezdtem
Orr alatt: mi lenne, ha ezek a kizökkentések egyre rövidebb ideig tartanának?
Áll: és mi lenne, ha nem lennének tőlük ingerült?
Kulcsfont: csak elfogadnám őket úgy, hogy ez is az élet természetes része
Kar alatt: és nem kell, hogy felhúzzam magam azon, ha valami közbejön
Fejtető: nyugodtan közbejöhet bármi, én attól még teszem a dolgomat

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: lehet, hogy direkt zavarnak meg a többiek
Szem mellett: bár az is lehet, hogy csak az én figyelmem volt kiélezve erre eddig
Szem alatt: nem csoda, hogy ennyire zavart, ha valami kizökkentett, mert már nagyon akartam haladni a dolgaimmal
Orr alatt: most már választhatom azt, hogy elfogadom, hogy ez az élet része
Áll: és nem kell, hogy ingerülten reagáljak rá
Kulcsfont: úgy döntök, hogy jól fogom érezni magam
Kar alatt: meg akarom teremteni a folytatáshoz szükséges lelki állapotot!
Fejtető: elengedek annyi stresszt, amennyit csak tudok, hogy folytathassam, amit elkezdtem

Szemöldök:	annyira feldob, amikor produktív vagyok
Szem mellett:	még többet akarok ebből a lelkes, lendületes energiából érezni!
Szem alatt:	engedélyt adok a folytatásra
Orr alatt:	igent mondok a folytatásra
Áll:	és ezzel igent mondok magamra is
Kulcsfont:	elkezdtem, most folytatom, aztán pedig befejezem
Kar alatt:	ez egy fantasztikus érzés
Fejtető:	azt választom, hogy meglelem a módját, hogyan folytassam, amit elkezdtem!

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

3. rész: BEFEJEZEM! (kb. 6-7 perc)

Egy feladat vagy projekt befejezésében segíthet ez a kopogtatás. Akkor végezd el, ha azt érzed, hogy már csak néhány lépés választ el a befejezéstől, de ott megtorpantál, valami visszatart.

Válassz ki 1 feladatot/projektet magadnak és az egész gyakorlat alatt csak azzal az eggyel foglalkozz! Gondolj arra az állapotra, hogy már a célegyenesben vagy, de valamiért mégsem tudsz célba érni... Hogyan érzed magad emiatt? Miket gondolsz magadról? Hagyd, hogy ezek az érzések, gondolatok (esetleg testérzetek) megérkezzenek és utána haladj végig a következő kopogtatáson a leírtak szerint, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban!

Plusz ötlet:

Miközben kopogtatsz, időnként gondolj vissza arra az 1 feladatra/projektre, amit választottál, hogy minél inkább rá legyél hangolódva! Tehát egyszerre csak egyet válassz, mert akkor tud a gyakorlat célirányosan segíteni neked!

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

Annak ellenére, hogy nem hiszem el, hogy már megint megtorpantam a célegyenesben és emiatt ideges és csalódott vagyok, mégis szeretem és elfogadom magam, megbocsátok magamnak és mindenki másnak, aki miatt most így érzem magam.

Annak ellenére, hogy úgy látszik, képtelen vagyok befejezni ezt a feladatot/projektet, és ez a határidők miatt is egyre jobban frusztrál, mégis nyugodt és magabiztos akarok maradni minden körülmények között!

Annak ellenére, hogy ez a megtorpanás megfoszt engem a befejezés örömétől, amiért ez az egész még jobban bosszant és már majdnem feladtam az egészet, mégis szeretem és elfogadom magam. Tudatosítom magamban, hogy a kopogtatással tehetek azért, hogy jobban legyek és már most elengedhetek annyi stresszt, amennyit biztonságosnak érzek, hogy a befejezéshez közelebb kerülhessek!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: hát ezt nem hiszem el!
Szem mellett: megtorpantam a célegyenesben
Szem alatt: pedig olyan szépen haladt eddig minden a maga útján
Orr alatt: úgy látszik, valami bajom van azzal, hogy befejezzem ezt a feladatot/projektet
Áll: mi történt velem, amiért megtorpantam?
Kulcscsont: vajon mi az oka, hogy nem tudom befejezni?
Kar alatt: lehet, hogy sosem tudom meg, miért torpantam meg
Fejtető: és az is rendben van

Szemöldök: nem ragaszkodom hozzá, hogy kiderüljön, mi az oka
Szem mellett: de ahhoz ragaszkodom, hogy átélhessem a befejezés örömét
Szem alatt: az az érzés mindezért a téblábolásért kárpótolni tudna
Orr alatt: lehet, hogy csak annyit kell tennem, hogy elengedek annyi stresszt, amennyit most biztonságosnak érzek
Áll: ettől majd tisztábban tudok gondolkodni és megtalálom a megoldást
Kulcscsont: hogy befejezhessem végre, amit elkezdtem
Kar alatt: mi lenne, ha tényleg csak ennyi lenne az egész?
Fejtető: elengedek annyi stresszt, amennyit csak tudok!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: lehet, hogy valamitől megijedtem
Szem mellett: de szerencsére észrevettem, hogy megtorpantam és tudatosan teszek azért, hogy továbblépjek
Szem alatt: most már képes vagyok tenni azért, hogy a befejezés megtörténhessen
Orr alatt: és ez az, ami most teljesen más az előző megtorpanásaimhoz képest!
Áll: most tudatos vagyok, kopogtatok, meg akarom ezt oldani
Kulcscsont: és meg is fogom
Kar alatt: már most elengedek annyi stresszt, amennyit csak tudok
Fejtető: hogy még kreatívabb, még lelkesebb legyek

Szemöldök: ha csak rá gondolok, milyen jó érzés lesz befejezni ezt a feladatot/projektet, már repes a szívem!
Szem mellett: a befejezésben azt szeretem a legjobban, amikor szétárad bennem a jó érzés és az életöröm
Szem alatt: még több elégedettség, még több öröm, még több lelkesedés
Orr alatt: na, ezekből az érzésekből akarok még többet és még többet érezni
Áll: már nem kell sok, hogy befejezzem, amit elkezdtem és folytattam
Kulcscsont: de akár már a befejezés előtt is érezhetem az elégedettséget, örömet és lelkesedést
Kar alatt: tényleg megengedhetném magamnak már most is, hogy jobban érezzem magam
Fejtető: bátoríthatom saját magam, hiszen már az is nagy dolog, hogy idáig eljutottam!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: még több örömet és még több lelkesedést akarok érezni
Szem mellett: hagyom, hogy már most átjárjon ugyanaz a jó érzés, amit valaminek a befejezésekor szoktam érezni
Szem alatt: az az érzés minden korábbi kínlódásért kárpótol
Orr alatt: felemelően jó érzés
Áll: mintha felragyogna a belső napom
Kulcscsont: érzem, hogy megvan bennem az erő
Kar alatt: mindig is megvolt az erőm hozzá, hogy befejezzem, amit elkezdtem
Fejtető: most megengedhetem magamnak, hogy bátran megtegyem a kellő lépéseket

Szemöldök: én is át akarom élni a sikert
Szem mellett: érezni akarom a befejezés elégedettségét
Szem alatt: megvan bennem a kitartás, a bátorság és ezt nagyra értékelem magamban!
Orr alatt: megengedem magamnak, hogy befejezzem, amit elkezdtem
Áll: most már tényleg csak ennyi van hátra, hogy még egy kis stresszt elengedjek, aztán megteszem, amit kell!
Kulcscsont: megvan bennem az erő és meg tudom tenni, meg akarom tenni
Kar alatt: igent mondok a befejezésre
Fejtető: igent mondok magamra és az élet is igent mond rám

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 figyelj meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!

További kopogtatási gyakorlathoz ajánlom neked a „Halogatok, de megtalálom a megoldást!” című általános kopogtatást, ami abban segíthet, hogy a halogatással kapcsolatos negatív érzéseidet átformálja, hogy nyitottá válj a kreatív megoldásokra és a siker lehetőségére is. Innen tudod letölteni: <https://www.eftsiker.hu/kotsy-halogatás-11ke25wu78-es.pdf>

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/halogatás-kifogás/>