

eftsiker

# ÉV-ÖSSZEĞZŐ

## *Munkafüzet*

Zárd jól az évedet  
és kezd még jobban az újat!

Írta: Kotsy Krisztina  
[www.eftsiker.hu](http://www.eftsiker.hu) | [hello@eftsiker.hu](mailto:hello@eftsiker.hu)

# Helló!

Köszönöm, hogy letöltötted ezt a munkafüzetet!

Az itt következő kérdésekkel szeretném megkönnyíteni azt a fél órát, amit arra szántál, hogy átgondolod az elmúlt évedet és az előtted állót. Úgy is felfoghatod ezt a gyakorlatot, mint egy kutatómunkát, amivel fel tudod deríteni, hogy mik segítenek és mik hátráltatnak a mindennapokban – de elsősorban a sikereidre vagyunk kíváncsiak!

A kérdések hatására felbukkanhatnak olyan emlékek vagy érzelmek, amikre szükséges lesz az EFT kopogtatást, mint stresszoldó módszert alkalmazni, hogy az érzelmi intenzitást csökkentsd, ehhez belinkeltem neked néhány gyakorlatot a munkafüzet végére is.

Tudd, hogy bármire is találsz rá, ami megoldást igényel, annak adhatsz egy kis időt, míg megfigyeled, hogyan alakulnak benned pusztán annak hatására, hogy felszínre kerültek? Ha pedig készen állsz a stresszoldásra, tedd ezt a saját tempódban, hiszen ez nem egy verseny – messzebbre jutsz, eredményesebb leszel, ha apró lépésekben haladsz.

**Még nem talákoztál az EFT kopogtatás módszerével?** Itt van néhány link, amik segítenek a tájékozódásban, hogy rögtön el is kezdhesd a stresszoldást.

- ★ [Rövid EFT kopogtatási tájékoztató >>>](#)
- ★ [EFT kopogtatási pontok >>>](#)
- ★ [Egy negatív érzelmek megszüntetése kopogtatással >>>](#)
- ★ [S.O.S. stresszoldó kopogtatás >>>](#)



Sok sikert!

Kotsy Krisztina  
EFT stresszoldás szakértő

<https://www.eftsiker.hu/> | [hello@eftsiker.hu](mailto:hello@eftsiker.hu)

**EMLÉKEZTETŐ:** Az EFT kopogtatás egy stresszoldó, kiegészítő módszer, amely nem helyettesíti az egészséges életmódot, és az orvosi diagnózist és/vagy gyógykezeléseket.

Mindenki kizárólag saját felelősségére végezheti az EFT kopogtatási gyakorlatokat, tehát mindig használd a józan ítélőképességedet; amennyiben szakorvosi vagy mentális segítségre van szükséged, akkor ne kopogtass, hanem KÉRJ SEGÍTSÉGET!

# Év-összegző kérdések

## Mik a legjobb dolgok, amik 2021-ben történtek veled?

Mi volt a legnagyobb ajándék? Mire vagy a legbüszkébb? Írd le azokat is, amikre nem számítottál és meglepetést okoztak. Mi volt bennük a legjobb? Hogy érezted magad tőlük? Mi mindent adott hozzá az életedhez?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Mit tanultál magadról ebben az évben?

Mi az, amiben a legtöbbet fejlődted, változtál? Mi az, amiben bölcsebb, bátrabb, ügyesebb, erősebb lettél, mint korábban bármikor? Mi az a tanulság, amit mindenképpen viszel magaddal a következő évbe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Mi volt a legnagyobb kihívásod?

Hogyan reagáltál a nehézségre? Mik voltak a tanulságai, nyereségei, ajándékai, amit a kihívás nélkül nem kaphattál volna meg? Hogyan lettél több, jobb általa?

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

### Mik voltak azok a dolgok, amik másképp sikerültek, mint ahogy eredetileg eltervezted?

Hogy érzed magad miattuk? Mennyire tudtál rugalmasan reagálni a változásra? Milyen tanulságot vontál le a más kimenetel miatt saját magadról? Ha lenne még egy lehetőséged újra átélni ugyanazt, mit változtatnál?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Miből szeretnél volna idén többet, mást, jobbat?

Ha még mindig szeretnéd, hogyan tudnád megkapni ezeket a következő évben? Van-e valami, amit el tudnál engedni, meg tudnál változtatni, hogy ez a több, más, jobb meg tudjon érkezni az életedbe?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Mik okoztak örömet ebben az évben?

Miben lelted leginkább örömet? Mi volt az, ami mindig megnevettetett? Mivel fokoztad szándékosan a jó hangulatodat? Mit tettél azért, hogy jobban érezd magad a bőrödben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Mik azok a dolgok, amiket tudatosan és szándékosan nem viszel magaddal a következő évbe?

Mik azok, amik már nem hasznosak, nem szolgálnak vagy készen állnak a változásra? Hogyan tudod ezeket könnyedén elengedni? Kell-e valamilyen emlékeztetőt adnod magadnak, hogy ezeket már nem akarod tovább vinni, már nem akarsz így viselkedni, reagálni stb.?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Mi az, amit idén kezdtél el és annyira jól működik, hogy mindenképpen folytatni szeretnéd jövőre is?

Hogyan tudod az új szokásokat, viselkedést vagy az újonnan felállított határaidat fenntartani? Hogyan tudnál több időt szánni magadra, többször igent mondani saját magadra?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Mi a 3 szívbéli célod 2022-ben?

Olyanokban gondolkodj, amik számodra kedvesek és fontosak. Itt most ne a „szükséges” célokat add meg, csak azt, amit szívből szeretnél. A megvalósulás hogyanja menet közben adja majd magát, most azzal ne foglalkozz, csak figyelj befelé, mit is szeretnél valójában magadnak? Aztán pedig válassz hozzájuk egy könnyedén megléphető 1. lépést, amivel elindítod a beteljesedésüket!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Hogyan tudnád fenntartani a pozitív hozzáállásodat egész évben?

Van-e olyan terület, ahol rugalmasabb, könnyedebben alkalmazkodó tudnál lenni? El tudod-e azt képzelni, hogy ha nem úgy mennek a dolgok, ahogy eltervezted, akkor játékosan és jókedvűen változtatsz, ahol szükséges?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Mi az a legerősebb pozitív meggyőződésed saját magaddal kapcsolatban, ami segítheti a következő évedet?

Melyik tulajdonságod az, amire a leginkább büszke vagy? Hogyan tudna ez a tulajdonságod és a pozitív, támogató meggyőződésed a legnagyobb segítséged lenni 2022-ben? Mit tudnál vele elérni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kivé szeretnél válni? Milyen ember szeretnél lenni?

Tudnál-e már most úgy viselkedni? Hogyan jár-kezel, végzi a feladatait ez az ember, akivé válni szeretnél? Hogyan kommunikál? Milyen az arckifejezése, testtartása? Hogyan gondoskodik önmagáról testileg-lelkileg-szellemileg? Miket eszik, iszik, hogyan mozgatja át a testét? Milyen napi rutinja van? Mennyit és mikor dolgozik? Miket olvas, milyen filmeket, műsorokat néz? Mire mond nemet és mire igent? Hogyan viselkedik saját magával és másokkal? El tudnád-e kezdeni gyakorolni ezt a hozzáállást és életmódot akár már ma vagy holnap?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Letölthető gyakorlatok

Érzelmek feldolgozásához: [Egy negatív érzelem megszüntetése](#)

Ha valamilyen történet jutott eszedbe: [Hogyan szeressem magam?](#)

További gyakorlatok:

[Igent mondok saját magamra >>>](#)

[Legyél újra szerelmes az életbe! >>>](#)

[Változni jó! >>>](#)

[Minden értem történik >>>](#)

[Pozitív alapozás a következő időszakra >>>](#)

[Kiút a káoszból >>>](#)



Tetszett ez a munkafüzet? Hasznosnak találtad? Örömmel veszem, ha visszajelzel!

Kipróbálnál további letölthető gyakorlatokat is? Szeretettel várunk a honlapunkon folyamatosan bővülő gyakorlat-gyűjteményünkben: <https://www.eftsiker.hu/letoltheto-gyakorlatok/>

Szeretettel üdvözlök az [eftsiker.hu](https://www.eftsiker.hu) csapata nevében,

Kotsy Krisztina  
EFT stresszoldás szakértő  
[hello@eftsiker.hu](mailto:hello@eftsiker.hu)