

**FONTOS:** Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSÉGVÁLLALÁSI 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.

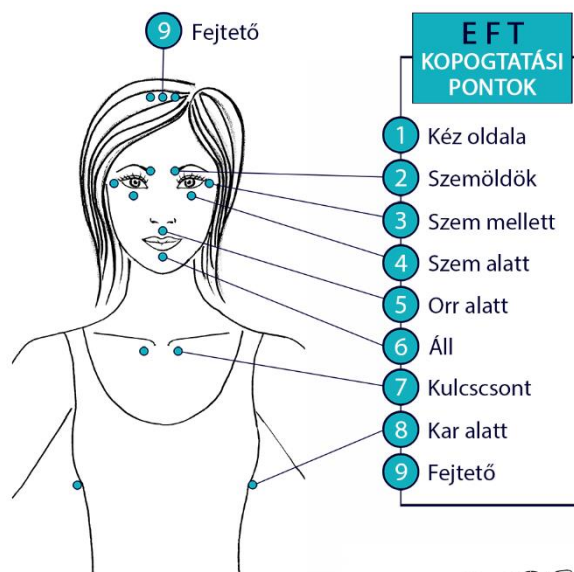
## Halogatok, de megtalálom a megoldást

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 10 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Ez egy általános kopogtatás, ami abban segíthet, hogy a halogatással kapcsolatos negatív érzéseidet átforgálja, hogy nyitottá válj a kreatív megoldásokra és a siker lehetőségére is. Akkor érdemes elvégezni, amikor el vagy keseredve a halogatásod miatt vagy kétségbe estél egy közelgő határidőtől. Ha úgy érzed, már semmi sem segít, kopogtass, mert minél több stresszt engedsz el, annál könnyebben találhatsz megoldást a folyamatban lévő ügyeidre 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](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).**

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

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

Annak ellenére, hogy idegesít és el vagyok keseredve, hogy nem vagyok képes abbahagyni a halogatást, mégis szeretem és elfogadom azt, aki most vagyok. Elengedek legalább annyi stresszt és pánikot, amennyit most biztonságosnak érzek, hogy minél tisztábban tudjak gondolkodni!

Annak ellenére, hogy fogalmam sincs, hogyan hagyjam abba a halogatást, mégis nyitott vagyok egy egyszerű, könnyed, gyors és fájdalommentes megoldásra!

Annak ellenére, hogy nem is tudom pontosan, mi miatt halogatok, mégis meg akarok nyugodni, hogy számomra is van kiút ebből az állapotból! A kopogtatással már most elengedhetek valamennyi stresszt, hogy könnyebben találhassak megoldást a folyamatban lévő ügyeimre!

### Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: félek, hogy mi lesz, ha nem leszek kész időben  
Szem mellett: pánikban vagyok a határidő miatt  
Szem alatt: nemrég még volt egy csomó időm rá, most meg kapkodok és aggódom  
Orr alatt: ez a stressz teljesen elszívja az erőmet  
Áll: már abban sem vagyok biztos, amit eddig tudtam  
Kulcsont: ez a stressz annyira elnehezíti a testemet és a fejemet  
Kar alatt: alig bírok megmozdulni tőle  
Fejtető: szinte csak vonszolom magam, annyira nehezek a tagjaim

Szemöldök: bárcsak valahogy megkönnyebbülhetnék!  
Szem mellett: mi van akkor, ha ez a pánik csak a megszokott reakció?  
Szem alatt: valami megoldás kell, hogy legyen számomra is!  
Orr alatt: legalább a stressz egy részét elengedhetném  
Áll: hogy tisztábban tudjak gondolkodni  
Kulcsont: hátha a kopogtatástól kreatívabb lehetek  
Kar alatt: hátha tényleg tudnék megoldást találni erre a helyzetre  
Fejtető: el akarok engedni legalább annyi stresszt, amennyit most biztonságosnak érzek

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

Szemöldök: szeretném megtalálni a megoldást a folyamatban lévő ügyeimre  
Szem mellett: annyira zavar ez a stressz és pánik, amit a halogatásom miatt érzek  
Szem alatt: annyira idegesít, hogy halogatok  
Orr alatt: nem haladok semmivel, pedig olyan sok feladatomban lenne  
Áll: mostanra már nemcsak engem, de másokat is idegesít ez a rossz szokásom  
Kulcsont: annyi mindent elvállaltam és most meg nem tudok velük mit kezdeni  
Kar alatt: kíváncsi vagyok, valaha abba tudnám-e hagyni a halogatást?  
Fejtető: már úgy megszoktam, hogy szinte az életem részévé vált

Szemöldök:	néha semmivel sem tudom rávenni magam, hogy tegyem a dolgom
Szem mellett:	pedig nagyon szeretném tudni, milyen az élet halogatás nélkül
Szem alatt:	nagyon kíváncsi vagyok, milyen érzés hatékonyan lenni
Orr alatt:	nagyon kíváncsi vagyok, milyen érzés eredményesnek lenni
Áll:	már nagyon-nagyon szeretném kipróbálni milyen az, amikor elégedett vagyok magammal és azzal, amit csinálok
Kulcsfont:	milyen jó lenne, ha be is fejezném, amit elkezdtem
Kar alatt:	biztos meg tudnám szokni ezt az új érzést
Fejtető:	vajon hogyan lehetnék elégedettebb már ma?

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

Szemöldök:	néha úgy tűnik, képtelen vagyok abbahagyni a halogatást
Szem mellett:	kell, hogy legyen számomra is megoldás!
Szem alatt:	mi lenne, ha megtalálnám?
Orr alatt:	őszintén kíváncsi vagyok, mi történne velem akkor, ha legalább egyszer végigcsinálnék egy dolgot az elejétől a végéig
Áll:	lehet, hogy nem is olyan félelmetes, ha már teszi az ember a dolgát
Kulcsfont:	mi lenne, ha én is megpróbálnám?
Kar alatt:	mi van akkor, ha pont olyan felemelő érzés befejezni valamit, ahogy mások mondják?
Fejtető:	el tudom képzelni, hogy a siker tényleg nagyon jó érzés!

Szemöldök:	lehet, hogy eddig tévesen félttem a sikertől?
Szem mellett:	valami azt súgja, nem fogom megbánni, ha megteszem az első lépést
Szem alatt:	úgyis csak egyetlen egy lépést kell tennem egyszerre
Orr alatt:	lehet, hogy már a következő ötletemnél kipróbálom, milyen érzés, ha végigviszem, amit elkezdtem
Áll:	komolyan el tudom képzelni, hogy megpróbáljam
Kulcsfont:	a saját ötleteim is megérdemlik, hogy megvalósuljanak!
Kar alatt:	még az is lehet, hogy egészen meg tudnám kedvelni a siker érzését
Fejtető:	de most csak azzal foglalkozom, hogy amennyi stressz el tudok engedni, az hadd menjen!

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

Szemöldök:	lehet, hogy eljött az ideje, hogy nekilássak a saját ötleteim kidolgozásának is?
Szem mellett:	még a végén kiderül, hogy sikerre születtem és hogy sikeresnek lenni teljesen természetes érzés
Szem alatt:	el tudom képzelni magam sikeres emberként, már nagyon sokat ábrándoztam erről
Orr alatt:	csak eddig olyan távolinak tűnt
Áll:	lehet, hogy végre eljött az én időm?
Kulcsfont:	ha csak annyit teszek, amennyi tőlem telik, már az is elég
Kar alatt:	közben pedig még mindig kopogtathatok, ha megijednék valamitől

Fejtető: már tudom, hogyan kell elengedni a stresszt és jó tudni, hogy nem vagyok egyedül!

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

Szemöldök: úgy döntöttem, hogy a sikert választom magamnak  
Szem mellett: igent mondok magamra és a sikerre!  
Szem alatt: nem akarok tovább várni  
Orr alatt: lehet, hogy ez az egész sokkal könnyebb, mint gondoltam  
Áll: kicsiben kezdem, tapasztalatot gyűjtök, egyszerre egy lépést teszek  
Kulcsfont: hogy fel tudjak készülni a nagyobb ötleteimre is  
Kar alatt: azt szeretem magamban a legjobban, hogy ilyen kreatívan gondolkodom és  
ügyesen megtalálom a legjobb megoldásokat  
Fejtető: ha mindig mozgásban maradok, akkor a megvalósítás is halad előre a maga útján

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

Szemöldök: most már megengedhetek magamnak egy kicsivel több sikert is  
Szem mellett: tudom, hogy a változás lehet könnyed, gyors és fájdalommentes is  
Szem alatt: mozgásban maradok és élvezem az utazást  
Orr alatt: érzem magamban a lelkesedést és a lendületet  
Áll: ebben a jó állapotban még azt is megcsinálom, amihez nincs kedvem  
Kulcsfont: nyitott vagyok a még több kreativitásra és a még több sikerre  
Kar alatt: tudom, hogy van megoldás a számomra is  
Fejtető: és egész biztos, hogy meg is találok!

*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 figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!*

*További pozitív kopogtatásként hozzáteheted a fentiekhez az „Igen mondok saját magamra” gyakorlatot, ami még inkább megerősíti az elköteleződést saját magad és az ötleteid mellett! Innen tudod letölteni: <https://www.eftsiker.hu/kotsy-igenkopp-88a23e45tr-es.pdf>*

## +1 TIPP: ÍRJ SIKERFÜZETET!

Legyen egy füzeted, amibe mindent beleírsz, amit egy adott napon elvégeztél! De csak azok kerüljenek bele, ami tényleg kész lett, félbehagyott dolgokat ne írd bele. Projektek esetén részfeladatok szintén jöhetnek! Ide veheted a mosogatást, főzést, suliba felkészülést is, ha azzal is időt töltöttél.

Mi, halogatók könnyen dobjuk a fontos projekteket halasztást nem tűrő mosogatás vagy nagytakarítás kedvéért, csak sajnós a nap végére már elfelejtjük, hogy mennyit dolgoztunk (valami máson persze) és képesek vagyunk csak a mulasztásunkra koncentrálni.

Ha van egy ilyen Sikerfüzeted, mindig tisztában leszel vele, mivel töltötted a napodat és láthatod, hogy valójában nagyon is hatékony és eredményes vagy. Nézegetsd gyakran, mert ez segíthet a gondolkodásodat is átalakítani és az erőidet a fontos dolgokra fókuszálni!

Minél több házimunka kerül a füzetbe, annál jobban akarod majd, hogy a saját projektjeidből is egyre többet írhasd bele és legalább ilyen eredményes legyél a saját ötleteid megvalósításában!

*Halogatással kapcsolatos további kopogtatás: „Elkezdem, folytatom, befejezem!”*

*Innen tudod letölteni: <https://www.eftsiker.hu/kotsy-elkfobef-65lw87qa8-es.pdf>*

Jó gyakorlást! Sok sikert!

Ha kérdésed, ötleted, észrevételed van, írd meg a [hello@eftsiker.hu](mailto:hello@eftsiker.hu) címre!

Kopogtassunk együtt holnap is!

Szeretettel,  
Kotsy Krisztina

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