

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.

Igent mondok saját magamra - kopogtatás

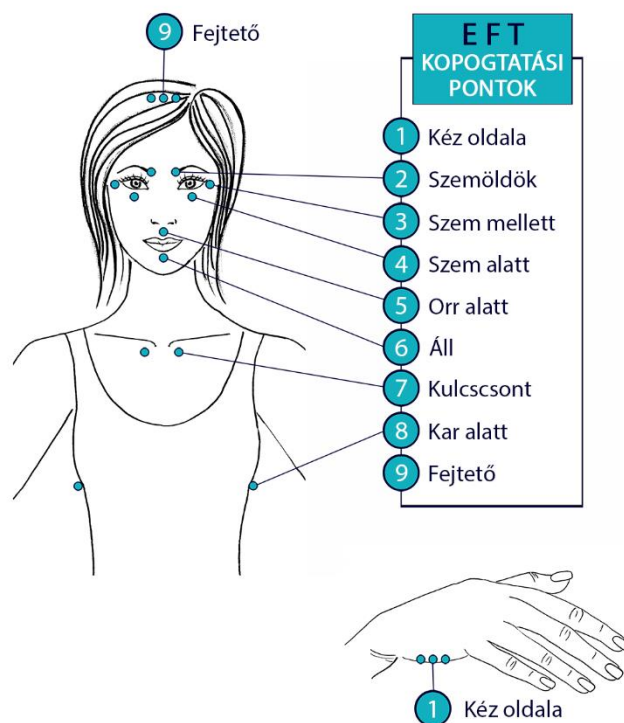
Gyakorlatra fordított idő átlagosan:
kb. 7-8 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Akkor ajánlom, ha

- sok nemet kapsz másoktól
- nehezedre esik nemet mondani mások kéréseire
- szeretnéd jobban elfogadni önmagad és megerősíteni az önbizalmad
- fáradt vagy és jól esne egy megerősítő, pozitív gyakorlat, amitől jól érezheted magad

Ha a fenti esetek bármelyike tartósan fennáll az életedben, a következő kopogtatást 28 napon keresztül minden nap végezd el. Alkalmanként is jó hatású; ha szükséged van egy kis extra energiátöltetre, ettől a gyakorlattól megkaphatod.



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).

A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

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 eddig nem szerettem és nem fogadtam el magam úgy, ahogy valójában megérdemelném, most mégis igent akarok mondani saját magamra!

Annak ellenére, hogy eddig többnyire másoknak mondtam igent, most megadom magamnak a lehetőséget az igazi önszeretetre és az önfogadásra és igent mondok saját magamra!

Annak ellenére, hogy néha nehezemre esik szeretni és elfogadni saját magam amiatt, ami a múltban történt, most úgy döntök, hogy már csak azért is igent mondok saját magamra!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	igent akarok mondani magamra
Szem mellett:	igent mondok magamra
Szem alatt:	igen, én
Orr alatt:	igen
Áll:	igent akarok mondani magamra
Kulcscsont:	igent mondok magamra
Kar alatt:	igen, én
Fejtető:	igen, magamra

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök:	igen
Szem mellett:	igent mondok saját magamra
Szem alatt:	igen, én
Orr alatt:	igen, magamra
Áll:	igent mondok az életre
Kulcscsont:	és az élet is igent mond rám

Kar alatt: igen
Fejtető: igen, igen, igen!

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezdet (egyik kéz a másikon), és egyszer mondd ki hangosan vagy magadban: „**azt akarom, hogy még jobban áramoljon bennem az energia**” és vegyél még egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

Szemöldök: kész vagyok a még több jó energiára
Szem mellett: hagyom, hogy még jobban áramoljon bennem az energia
Szem alatt: megengedem, hogy még ennél is jobban áramoljon bennem az energia
Orr alatt: hozzájárulok, hogy még ennél is jobban áramoljon bennem az energia
Áll: támogatom, hogy még ennél is jobban áramoljon bennem az energia
Kulcsont: engedélyt adok, hogy még ennél is jobban áramoljon bennem az energia
Kar alatt: meglepem magam azzal, hogy még ennél is jobban áramlik bennem az energia
Fejtető: még több és még több jó energia áramlik bennem

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezdet (egyik kéz a másikon), és egyszer mondd ki hangosan vagy magadban: „**IGEN!**” és vegyél még egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

Szemöldök: egészen biztos, hogy kibírok még több igent
Szem mellett: igen
Szem alatt: még több igen
Orr alatt: még ennél is több igen
Áll: akármennyi igen
Kulcsont: a lehető legtöbb igen
Kar alatt: elképesztően sok igen
Fejtető: végtelenül sok igen

Szemöldök: a világon a legtöbb igen
Szem mellett: és még ennél is több igen
Szem alatt: még több és több igen
Orr alatt: a legeslegtöbb igen
Áll: a világ legtöbb igenjének a duplája
Kulcsont: az elképzelhető legtöbb igen
Kar alatt: igen a legmagasabb hatványon
Fejtető: a legtöbb, legszebb, legnagyobb legigenebb igenek!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök:	még több energia
Szem mellett:	még több öröm
Szem alatt:	még több nevetés
Orr alatt:	még több kreativitás
Áll:	még több szeretet
Kulcscsont:	még több elismerés
Kar alatt:	még több elfogadás
Fejtető:	még több bizalom

Szemöldök:	még több bőség
Szem mellett:	még több béke
Szem alatt:	még több boldogság
Orr alatt:	még több lelkesedés
Áll:	még több találékonyság
Kulcscsont:	még több hála
Kar alatt:	még több könnyű változás
Fejtető:	még több igen saját magamra

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök:	most már tényleg elfogadhatom magam
Szem mellett:	szerethetem magam
Szem alatt:	tisztelhetem magam
Orr alatt:	bátoríthatom magam
Áll:	örülhetek magamnak
Kulcscsont:	megajándékozhatom magam
Kar alatt:	gyengéd lehetek magamhoz
Fejtető:	kényeztethetem magam

Szemöldök:	most már tényleg igent mondhatok magamra
Szem mellett:	igent mondok magamra
Szem alatt:	igen, én
Orr alatt:	igen, magamra
Áll:	igent mondok az életre
Kulcscsont:	és az élet is igent mond rám
Kar alatt:	igen
Fejtető:	igen, igen, igen!

Vegyé! 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 ennek a pozitív energia-kopogtatásnak milyen hatása volt rád!

*Új szokások beépítéséhez ebben a cikkemben itt találsz további segítséget és letölthető gyakorlatot:
Az unalmas rutin és az idegesítő szokások >> <https://www.eftsiker.hu/szokasok/>*

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/igen/>