

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.

Stresszoldó, immunerősítő kopogtatás

Ez a gyakorlat azon az elgondoláson alapul, hogy ha a stressz gyengíti az immunrendszert, akkor azáltal, hogy oldjuk a stresszt, támogatjuk a testünket és az immunrendszerünket.

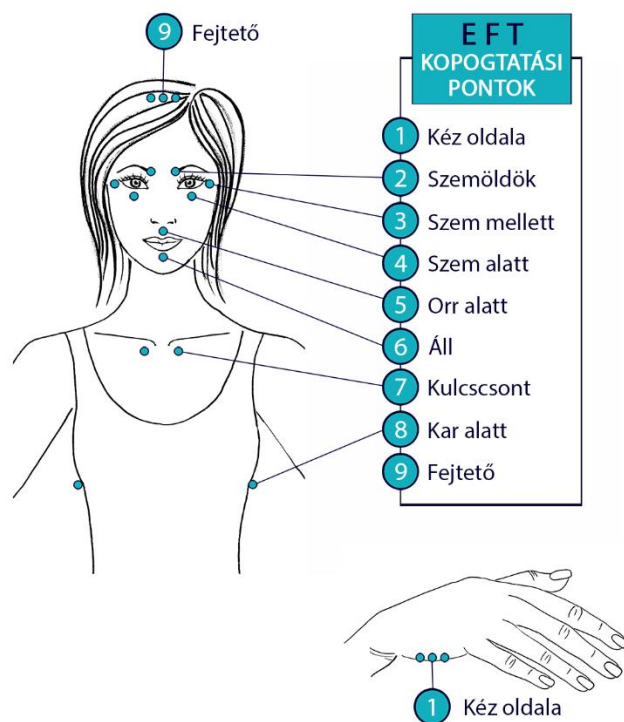
Fontos tudnod, hogy az EFT kopogtatás egy kiegészítő, stresszoldó módszer, ami nem helyettesíti az egészséges életmódot és az orvosi diagnózist és gyógykezeléseket! Mindenki kizárólag saját felelősségére végezheti a gyakorlatokat.

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

5-8 perc részenként

Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ kopogtasd ezt a gyakorlatot legalább napi 1-2x, amennyiben aggodalmad, félelmed van az egészségeddel kapcsolatban, és szeretnéd a stresszoldással megerősíteni az öngyógyító folyamataidat és az immunrendszeredet
- ✓ 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
- ✓ fejezd be a gyakorlatot pozitív gondolatok kopogtatásával, amivel megerősítheted a jó érzéseidet: <https://www.eftsiker.hu/letoltheto-gyakorlatok/>
- ✓ ha még nem találkoztál a kopogtatással (EFT = Érzelmű Felszabadítás Technikája), ezen a linken egy rövid összefoglalót találsz róla: <https://www.eftsiker.hu/eft/>
- ✓ ha valahol nem passzol a személyes történetedhez ez az általános szöveg, használd a saját szavaidat és kopogtasd azokat a mondatokat, amik a leginkább igazak rád
- ✓ a következő oldalakon haladj végig a szövegen a megadott pontokat kopogtatva, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban



MEGJEGYZÉS

Az alábbi szöveg egy negatív állapottól indul és halad a pozitív felé. A gyakorlat elején tehát olyan gondolatokat kopogtatunk, amik arról szólnak, 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), tehát ne hagyd ki a gyakorlatból a stresszoldó részt!



FONTOS!

➤ Mivel a kopogtatási pontok egy része az arcon található, kérlek, különösen figyelj rá, hogy a kezed tiszta legyen! Alaposan mosd meg a kezed kopogtatás előtt és után is!

➤ Amennyiben a kézmosás pillanatnyilag nem biztosított a számodra, de mindenképpen most azonnal szeretnél kopogtatni, hagyd ki az arcodat és használd a képen látható pontokat.

➤ Kép letöltése:

https://www.eftsiker.hu/pontok_torzskéz-pontok_es.png

Az alábbi kopogtatási szöveg az arcon lévő pontokat is tartalmazza, ha szeretnéd azokat kihagyni, akkor az itt látható pontokkal (törzs és kéz pontjai) tudod őket tetszőlegesen helyettesíteni.

1. rész: Stresszoldás az öngyógyító folyamatok felerősítése érdekében

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

Annak ellenére, hogy tele vagyok félelemmel és feszültséggel az egészségem miatt, mégis azt választom, hogy ellazulok és elengedek annyi rossz érzést, amennyit csak tudok.

Annak ellenére, hogy stresszelek az egészségem miatt, most tudatosítom magamban, hogy nem vagyok tehetetlen! Nagyon sokat tehetek magamért már most is!

Annak ellenére, hogy néha kételkedem abban, hogy az immunrendszerem képes megvédeni, most mégis megbocsátok magamnak a bizalmatlanságomért. Megbocsátok minden döntésemért is, ami eddig megakadályozta az életenergia szabad áramlását a testemben és az életemben.

Kopogtass a pontokon:

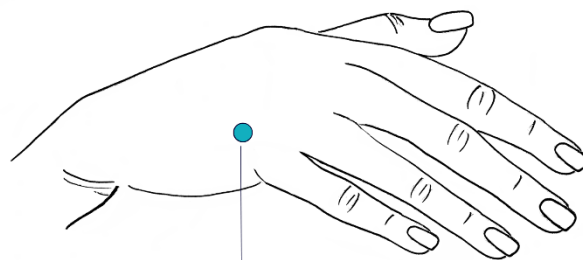
Szemöldök:	oldom a stresszt és ezáltal megerősítem az öngyógyító folyamataimat
Szem mellett:	nagyon sokat tudok tenni magamért már most is
Szem alatt:	mindenképpen megteszem a kellő lépéseket, hogy támogassam a testemet
Orr alatt:	az immunrendszeremnek pont akkora szüksége van az én támogatásomra, mint nekem az övére
Áll:	hagyom, hogy szabadon áramoljon bennem az életenergia
Kulcsfont:	elengedek minden bizalmatlanságot és kételkedést az immunrendszerem helyes működésével kapcsolatban
Kar alatt:	a lehető legrövidebb időn belül oldom a stresszt, hogy ellazulhassak
Fejtető:	ha segíték a testemnek, a testem cserébe meghálálja minden igyekezetemet
Szemöldök:	a saját egészségem érdekében elengedek még valamennyi stresszt
Szem mellett:	egyre több bizalmat szavazok az immunrendszeremnek
Szem alatt:	a testem sokkal jobban tudja nálam, hogyan kell helyesen működnie
Orr alatt:	ebben a pillanatban talán tényleg azzal támogatom a legjobban, ha elengedem az összes feszültséget, amit most érzek
Áll:	szeretetet és hálát sugározok az immunsejtjeim felé
Kulcsfont:	lelkesen támogatom, hogy az immunsejtjeim folytassák a nagyszerű munkát, amit az én érdekeimben végeznek
Kar alatt:	a testemnek szüksége van a szeretetemre, gondoskodásomra, figyelmemre
Fejtető:	ha segíték a testemnek, a testem cserébe meghálálja minden igyekezetemet
Szemöldök:	elengedem a kényszert, hogy versenyt fussak az idővel
Szem mellett:	lelassítom a légzésemet és elengedem a feszültséget a testemből
Szem alatt:	nagyon fontos, hogy én is megtegyem, ami tőlem telik
Orr alatt:	ha fel akarom erősíteni az öngyógyító folyamataimat, akkor még valamennyi stressztől meg kell szabadulnom
Áll:	elképzelem, ahogy a testemben felerősödnek az immunsejtek
Kulcsfont:	gyógyító fényt és gyógyító energiát szívok magamba minden belégzésre

Kar alatt: minden kilégzésre kifújom, elengedem a stresszt és a feszültséget
Fejtető: ha segíték a testemnek, a testem cserébe meghálálja minden igyekezetemet

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Most csak a Gamut pontot kopogtasd vagy nyomkodd gyengéden, és közben végezd el a következő lépéseket:

- ✓ hunyd be szorosan a szemeidet
- ✓ nyisd ki jó nagyra a szemeidet
- ✓ nézz le jobbra *(fej nem mozdul)*
- ✓ nézz le balra *(fej nem mozdul)*
- ✓ szemkörzés az egyik irányba *(fej nem mozdul)*
- ✓ szemkörzés a másik irányba *(fej nem mozdul)*
- ✓ dúdolg egy dallamot *(egy sor elég pl. happy birthday to you)*
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyig
- ✓ dúdolg egy dallamot



Gamut pont

A kézfejen a kisujj és a gyűrűsujj kézközépcsontjai közötti mélyedésben található.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: lelassítok a saját tempómra, mert az a legjobb nekem
Szem mellett: hagyom, hogy ellazuljon a testem és minden feszültség kioldódjon belőlem
Szem alatt: elengedem az egészségemmel kapcsolatos összes aggodalmat
Orr alatt: minden rossz érzést és negatív gondolatot szélnek eresztek
Áll: jól akarom magam érezni a bőrömben
Kulcscsont: egészségesnek és erősnek akarom érezni magam
Kar alatt: mindent megteszek azért, hogy felerősítsem az öngyógyító folyamataimat
Fejtető: ha segíték a testemnek, a testem cserébe meghálálja minden igyekezetemet

Szemöldök: hiszek és bízom a testem csodálatos bölcsességében
Szem mellett: az immunrendszeremnek pont akkora szüksége van a támogatásomra mint nekem az övére
Szem alatt: mint nekem az övére
Orr alatt: a saját érdekemben elengedem a stresszt, akkor is, ha eddig nem sikerült
Áll: akkor is, ha eddig nem gondoltam rá, hogy ilyen formában segítsen a testemet
Kulcscsont: most tudatosan segíték felerősíteni az öngyógyító folyamataimat
Kar alatt: elengedek annyi stresszt, amennyit csak tudok
Fejtető: ha segíték a testemnek, a testem cserébe meghálálja minden igyekezetemet

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Ha szükséged van további stresszoldásra, ismételd meg az 1. részt még egyszer, vagy végezd el ezt a kopogtatás célirányosan arra az érzésre, amit jelenleg érzel: https://www.eftsiker.hu/1negativ-erzelem_23esw44_es.pdf

2. rész: Immunerősítés pozitív gondolatokkal

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

Annak ellenére, hogy még nem tudom 100%-ig elhinni, hogy az öngyógyítás működik, és a stresszoldással segíthetem az immunrendszerem működését, mégis azt választom, hogy napról napra egyre jobban hiszek magamban.

Annak ellenére, hogy még nem tudom, mit kell megtanulnom ebből az élethelyzetből, hajlandó vagyok tanulni és fejlődni általa, és készen állok a változásra. Köszönöm, hogy ez a változás könnyű, gyors és biztonságos.

Annak ellenére, hogy már így is túl sokat aggódtam az egészségem, az immunrendszerem, az életem és a jövőm miatt, most megnyugszom és úgy döntök, hogy egyre több bizalmat szavazok magamnak, a testemnek és az öngyógyító folyamatoknak.

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: elengedem a kényszert, hogy versenyt fussak az idővel
 Szem mellett: lelassítok a saját tempómra, mert az a legjobb nekem
 Szem alatt: a gondolataimmal befolyásolni tudom azt, ahogy érzem magam
 Orr alatt: az a szándékom, hogy mielőbb erősnek, egészségesnek érzem magam
 Áll: tudom, hogy a testem öngyógyító képessége határtalan
 Kulcscsont: a testem minden körülmények között a legjobbat akarja nekem
 Kar alatt: a testem és én egy csapat vagyunk
 Fejtető: megszavazom magamnak az egészséget és az erőt

Szemöldök: mi van akkor, ha ez tényleg ilyen egyszerű?
 Szem mellett: nyitott vagyok rá, hogy az öngyógyító folyamataim felerősödjenek
 Szem alatt: és ezért még a maradék stresszt is hajlandó vagyok elengedni
 Orr alatt: hiszek abban, hogy meg tudom változtatni az egészségemet
 Áll: hiszek abban, hogy fel tudom erősíteni az öngyógyító folyamataimat
 Kulcscsont: hiszek abban, hogy az öngyógyítás természetes és biztonságos folyamat
 Kar alatt: büszke vagyok magamra, amiért egyre jobban hiszek és bízom a testemben
 Fejtető: egyre egészségesebbnek és erősebbnek akarom érezni magam

Szemöldök: köszönettel elfogadom a tanulási lehetőséget, amit ez az élethelyzet ajándékoz nekem
 Szem mellett: kész vagyok hozzászokni a pozitív, támogató gondolatokhoz
 Szem alatt: a sejteim örömtáncot járnak ezektől a felemelő, gyógyító energiáktól
 Orr alatt: az önmagamba vetett hitem minden kopogtatással egyre erősebb
 Áll: egyre több bizalmat szavazok az immunrendszeremnek
 Kulcscsont: tudom, hogy a testemben már elindultak a pozitív folyamatok
 Kar alatt: észre fogom venni a csodákat és szívből örülök a legkisebb változásnak is
 Fejtető: megszavazom magamnak a tökéletes egészséget és boldog életet

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást

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

Megköszönöm az én drága testemnek, hogy minden erejével azon van, hogy erős, ellenálló és egészséges legyen. Szeretetet és fényt küldök minden immunsejtemnek hálám jeléül, amiért minden tőlük telhetőt megtesznek azért, hogy megvédjenek. A kopogtatással és a pozitív gondolatokkal most még tovább erősítem az immunrendszeremet. Engedélyt adok a testemnek, hogy az öngyógyító folyamatokat most azonnal felerősítse!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	lassan lélegzem és a figyelmemet visszahozom a jelen pillanatba
Szem mellett:	a testemnek is azt üzenem ezzel, hogy biztonságos ellazulni
Szem alatt:	az egész testem hálás azért, amit most érte teszek
Orr alatt:	ha nyugodt vagyok és ellazulok, az öngyógyító folyamataim is felerősödnek
Áll:	ezzel is hozzájárulok a testem teljes megújulásához
Kulcscsont:	és hozzájárulok az immunrendszerem nagyszerű munkájához
Kar alatt:	hálát és gyógyító fényt küldök mindent immunsejtemnek
Fejtető:	szétárad a nyugalom és a béke a testemben
Szemöldök:	a szeretet gyógyító energiája tölti fel az egész lényemet
Szem mellett:	együttműködöm a testem öngyógyító folyamataival
Szem alatt:	érezem, ahogy a segítő, gyógyító energiák felém áradnak az Univerzumból is
Orr alatt:	hálás vagyok, hogy ilyen sokat tanulhatok magamról és a testemről
Áll:	hálás vagyok, hogy ez a változás könnyű, gyors és biztonságos
Kulcscsont:	hálás vagyok, hogy egyre pozitívabban látom a jövőt
Kar alatt:	hálás vagyok, hogy egyre erősebben kapcsolódom az öngyógyító energiáimhoz
Fejtető:	hálás vagyok, hogy élhetek

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Tedd a szívedre mindkét kezed és mosolyogva mondd el a következő szöveget:

Mostantól egyre nagyobb türelemmel és szeretettel fordulok önmagam felé. Hallgatok a belső hangomra, hallgatok a sugallatokra, figyelek a testem és a szívem üzeneteire. Kíváncsian várom, milyen csodákat tartogat számomra az előttem álló nap. Örömmel elfogadom az életet. Az élet szeret és támogat engem. Köszönöm, hogy élhetek! Köszönöm, hogy szerethetek! Köszönöm, hogy az vagyok, aki vagyok!

Vegyél egy mély lélegzetet! Ha teheted, néhány percre hunyd be a szemeidet és pihenj meg ebben a jó érzésben, amit a kopogtatás által létrehoztál magadnak!!

Jó gyakorlást! Sok sikert!

Bármilyen kérdésed, ötleted van, örömmel veszem: hello@eftsiker.hu

Szeretettel,
Kotsy Krisztina, EFT stresszoldás szakértő