

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.

Kiút a káoszból

Akkor ajánlom, ha...

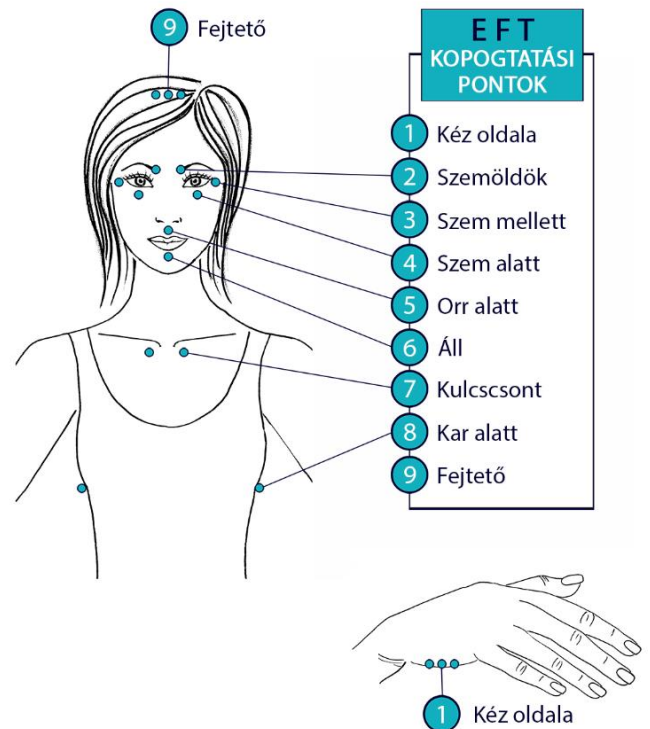
- egy olyan kihívás van az életedben, ami megrémiszt és a stressz szintedet napi szinten magasan tartja
- szükséged van egy kis nyugalomra és tisztánlátásra egy káosznak megélt helyzetben

A gyakorlat 4 részből áll, úgy a leghatékonyabb, ha az alábbiakban megadott sorrendben haladsz végig a teljes szövegen.

Ha úgy érzed káosz vesz körül és nagyon magas a stressz szinted, naponta végzed el ennek a gyakorlatnak valamelyik részét (váltogathatod is a 4-et, de 2. és 4. részek előtt előbb szüntesd meg a negatív érzelmeidet!). Ha időd engedi, legalább heti 1-2x kopogtasd végig az egészet, hogy a tested és az elméd elkezdhesen megnyugodni és visszanyerd az irányításod alatt álló dolgok felett az uralmat; ezek például a légzésed, a különböző helyzetekre adott reakcióid, a hozzáállásod stb.

Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ igyál pár korty vizet kopogtatás előtt és után
- ✓ szüntesd meg naponta legalább 1 negatív érzelmét 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 – választhatsz innen is kopogtatást: <https://www.eftsiker.hu/letolthetogyakorlatok/>
- ✓ ha még nem találkoztál a kopogtatással (EFT = Érzelmi 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



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.

1. RÉSZ – Még ebben a káoszban is lassan és nyugodtan lélegzek (6-8 perc)

Gondolj egy pillanatra az életedben lévő kihívásra és az ezzel kapcsolatos bizonytalanságra, ami most megnehezíti a napjaidat. Állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán **milyen erős a rossz érzésed?** Írd fel ezt a számot! A gyakorlat egyes részeinek végén állapítsd meg újra az eredeti érzés intenzitását.

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

Annak ellenére, hogy ebben a káoszban annyira bizonytalan minden és nem tudom, mit hoz a holnap, mégis azt választom, hogy megnyugszom és szépen, lassan lélegzek. *(Vegyél egy lassú mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy nem tudom, mire számítsak és ez idegőrlő, mégis azt választom, hogy megnyugszom és szépen, lassan lélegzek. *(Vegyél egy lassú mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy ebben az idegállapotban képtelen vagyok szépen, lassan lélegezni, mégis tudatosítom magamban, hogy levegőt vennem mindenképpen kell, ezért már a légzésem szabályozásával elkezdem visszavenni az életem irányítását a saját kezembe. *(Vegyél egy lassú mély lélegzetet!)*

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	észrevettem, hogy ebben a káoszban nem vagyok önmagam
Szem mellett:	könnyebb lenne mindent félredobni és elmenekülni!
Szem alatt:	ez a káosz annyira kiborít, hogy szeretnék világgá menni!
Orr alatt:	de az életem nem olyan, hogy ezt csak úgy megtehessem
Áll:	és különben is, hova mehetnék?
Kulcsfont:	akárhova mennék, vinném magammal azt, ami most bennem van
Kar alatt:	tudom és érzem, hogy itt, ezen a helyen kell ezt a nehéz, lehúzó energiát megszelídítenem, ahol vagyok
Fejtető:	olyan sok múlik rajtam és azon, ahogy érzem magam
Szemöldök:	tudom, hogy nagyon sok múlik a hozzáállásomon

Szem mellett: és épp ezt a legnehezebben szabályozni
 Szem alatt: olyan könnyen elsodornak az érzelmek
 Orr alatt: nagyon erősen hatnak rám a rossz hírek
 Áll: mintha mindenki más érzelmeit is én érezném
 Kulcscsont: ez kezd már egy kicsit sok lenni nekem
 Kar alatt: nagyon sok ez nekem
 Fejtető: bárcsak valahogy megkönnyebbülhetnék

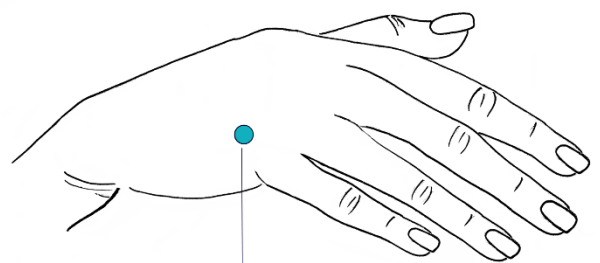
Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: legalább afölött vissza akarom venni az irányítást, amit szabályozni tudok
 Szem mellett: igen, tényleg kezdek a légzéssel
 Szem alatt: jöhet egy lassú, mély belégzés
 Orr alatt: és egy lassú, teljes kilégzés
 Áll: a testemnek szüksége van ezekre a mély lélegzetvételekre és mintha kicsit már nyugodtabb lennék
 Kulcscsont: ha úgy döntök, mostantól figyelmesebb lehetek a rossz hírekre adott ösztönös reakcióimra is
 Kar alatt: hátha nem kell mindenért azonnal felkapni a vizet
 Fejtető: hátha nem is muszáj belemennem a lehúzó energiákba

Szemöldök: mi lenne, ha mostantól vennék néhány mély lélegzetet mielőtt reagálok a káoszra?
 Szem mellett: vajon mit tudok ebből a helyzetből a javamra fordítani?
 Szem alatt: hogyan lehetne ebből a helyzetből a legtöbbet kihozni?
 Orr alatt: bevallom, nagyon alaposan megvizsgáltam a káosz minden rossz oldalát
 Áll: de most tudatosítom magamban, hogy minden éremnek két oldala van és én megtalálom a jót még ebben a helyzetben is
 Kulcscsont: de most csak annyi a dolgom, hogy szépen, lassan veszem a levegőt
 Kar alatt: visszahozom a figyelmemet a jelenbe, tudatosítom magamban, hogy felnőtt vagyok és képes vagyok jó döntéseket hozni

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

- ✓ hunyd be szorosán 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)*
- ✓ dúdolj egy dallamot *(pl. happy birthday to you)*
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyig
- ✓ dúdolj egy dallamot



Gamut pont

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

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	annyira szeretném a káosz helyett biztonságban érezni magam
Szem mellett:	azt választom, hogy nyugodt maradok még ebben a helyzetben is
Szem alatt:	bárcsak könnyebb lenne az életem
Orr alatt:	azt választom, hogy magabiztos maradok még ebben a helyzetben is
Áll:	rettentő nehezemre esik a légzésemet figyelni és szabályozni, amikor ideges vagyok és kapkodom a levegőt
Kulcscsont:	azt választom, hogy a lassan és mélyen lélegzek még ebben a helyzetben is
Kar alatt:	nem tudom mit hoz a jövő és ez megijeszt
Fejtető:	azt választom, hogy rábízom magam az életre és felnőttként én is megteszem, ami tőlem telik
Szemöldök:	azt választom, hogy sikerül megnyugodnom
Szem mellett:	akkor is, ha eddig nem sikerült
Szem alatt:	azt választom, hogy most végre sikerül megnyugodnom
Orr alatt:	még akkor is, ha az élet és ez a helyzet sosem látott kihívás elé állít engem
Áll:	azt választom, hogy már csak azért is megtalálom a legjobb megoldást, ami ebben a helyzetben létezik
Kulcscsont:	azt választom, hogy észreveszem, hogy van segítségem
Kar alatt:	azt választom, hogy kész vagyok együttműködni másokkal
Fejtető:	azt választom, hogy lassan és mélyen lélegzek, kitágul a tüdőm, kitisztul a fejem és egyre nyugodtabbnak érzem magam

Vegyé 3 lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Állapítsd meg, milyen erősségű az eredetileg választott érzélem a 0-10-es skálán.
- ✓ Ha még mindig magas, tehát **6-10-es erősség közötti**, ismételd meg az 1. részben leírtakat legalább még egyszer, illetve amennyiszer szükséges, hogy 6-os erősség alá csökkenjen az érzélem erőssége.
- ✓ Ha az érzelmi intenzitás **1 és 5 között** van, folytasd a kopogtatást a 2. résszel.
- ✓ **Amennyiben lement 0-ra**, GRATULÁLOK! 😊 Folytasd a 2. résszel.

2. RÉSZ – Lélegezz! (1-3 perc)

Ez a rész nagyon könnyű lesz, ha már ismered a pontokat be is csukhatod a szemedet a gyakorlat alatt. **GYAKORLAT:** figyelmedet fordítsd befelé és a kopogtatási pontokon váltogatva lélegezz be és ki, miközben ismételd a megadott mondatokat. **FONTOS:** Mindvégig figyelj rá, hogy teljes belégzés és teljes kilégzés legyen. Belégzések után tarthatsz egy kis szünetet is és csak aztán fújd ki a levegőt úgy, hogy a vállaidat is leengeded hozzá. Még jobban fog esni, ha még sóhajtozol is! 😊

Kövessd az alábbi lépéseket!

1. Tedd a két kezedet a szívedre (szívcsakrádra) és vegyél 3 nagyon lassú, nagyon halk és mély lélegzetet.
2. Kopogtass a pontokon, **FONTOS, HOGY NAGYON LASSAN LÉLEGEZZ** és mélyen és ezúttal MAGADBAN mondd a szöveget.

Szemöldök:	BELÉGZÉS + a nyugalmat és a békét választom magamnak
Szem mellett:	KILÉGZÉS + köszönöm!
Szem alatt:	BELÉGZÉS + a nyugalmat és a békét választom magamnak
Orr alatt:	KILÉGZÉS + köszönöm!
Áll:	BELÉGZÉS + a nyugalmat és a békét választom magamnak
Kulcscsont:	KILÉGZÉS + köszönöm!
Kar alatt:	BELÉGZÉS + a nyugalmat és a békét választom magamnak
Fejtető:	KILÉGZÉS + köszönöm!

FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Ha az érzelmi intenzitás **1-5 között** van, folytasd a kopogtatást a 3. résszel.
- ✓ **Amennyiben lement 0-ra**, GRATULÁLOK! 😊 Folytasd a 3. résszel, így csak még inkább bebiztosítod magad, hogy az esetleg megbúvó érzelmeket is kikopogtatód.
- ✓ **HA FELERŐSÖDÖTT 6-10-es erősségűre**, akkor *iktasd be ezt a **kizökentő gyakorlatot**: igyál egy pohár vizet, járj egyet a szobában, mozgasd meg a tagjaidat – egy kicsit rázogasd a kezeidet és lábaidat, mintha vizet akarnál róluk lerázni, majd vegyél néhány lassú és mély lélegzetet.* Ezután ismét állapíts meg az eredeti érzés intenzitását. Ha még mindig 6-10-es erősség között van, ismételd meg az 1. lépést 1-2x. Amennyiben továbbra sem változik, tarts néhány órás pihenőt, mielőtt újra kopogtatsz.
- ✓ Ezt is megpróbálhatod: https://www.eftsiker.hu/1negativ-erzelem_23esw44_es.pdf
- ✓ Ha további segítségre van szükséged, írd nekem erre a címre: hello@eftsiker.hu

3. RÉSZ – A káoszról kivezető út és ajándékai (6-8 perc)

Biztos vagyok benne, hogy a te eddigi életed is hozott már kisebb-nagyobb próbatételeket; mindegy minek hívjuk: *kihívás, probléma, megpróbáltatás, káosz, tragédia* stb. Amit akkor igazi csapásnak éltél meg, talán később visszatekintve te is megtaláltad az adott nehézség ajándékait. **A gyakorlat 3. részében arra koncentrálnak, hogy enyhítsük jelenlegi nehézségeink megélését és tudatosítsuk magunkban, hogy még ez a kilátástalan helyzet is magában hordozza a fejlődés lehetőségét.**

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

Annak ellenére, hogy ezt a jelenlegi helyzetet megpróbáltatásnak élem meg, tudatosítom magamban, hogy akár már most megnyugodhatok és ehhez még csak azt se kell megvárnom, hogy a káosz elvonuljon / véget érjen.

Annak ellenére, hogy úgy terveztem, majd csak a káosz elmúltával nyugszom meg, most azt választom, hogy már ma elengedek annyi *nyugtalanságot/idegességet/stresszt*, amennyit csak lehetséges. Ki akarom próbálni, hogy tisztábban tudok-e gondolkodni enélkül a *nyugtalanság/idegesség/stressz* nélkül?

Annak ellenére, hogy én tényleg azt hittem, hogy ezt az egész helyzetet egy levegővétellel kell végigcsinálnom, most azt választom, hogy kifújom a levegőt és mostantól én szabályozom a légzésemet. Azt választom, hogy lassan és nyugodtan veszem a levegőt, és a figyelmemet a káosztól a fejlődési lehetőségek felé irányítom!

Kopogtass a pontokon:

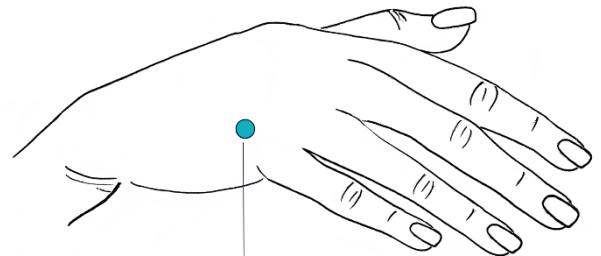
Szemöldök: most már tudom, hogy nem muszáj egy lélegzettel végigcsinálni
 Szem mellett: egy kicsit már ma nyugodtabb lehetek
 Szem alatt: azt nem vállalom, hogy az egész világ terhét egyedül vigyem a vállamon
 Orr alatt: épp elég a sajátom
 Áll: persze, ez most egy nehezített terep
 Kulcscsont: de érzem, hogy erős vagyok és folyamatosan erősödöm
 Kar alatt: még úgy is, hogy néha elgyengülök és úrrá lesz rajtam a kétségbeesés
 Fejtető: akkor is tudom és érzem, hogy minden nappal érettebb, tapasztaltabb, bölcsőbb és erősebb vagyok

Szemöldök: vannak dolgok, amiket már most jobban csinálok, mint a káosz előtt
 Szem mellett: igaz, hogy azóta minden más lett és túl sok ez a megpróbáltatás nekem
 Szem alatt: de jó dolgok is történnek velem
 Orr alatt: igenis elkezdem gyűjteni a jó dolgokat
 Áll: ha kell, leírom őket, hogy a kevésbé jó napjaimon elolvashassam, mennyi jó dolog történik velem
 Kulcscsont: nem vagyok teljesen elveszve
 Kar alatt: igenis van kiút számomra és igenis jelen vannak már most is ennek a helyzetnek az ajándékai/nyereségei
 Fejtető: talán csak egy egészen kicsit kell változtatnom a nézőpontomon ahhoz, hogy ezeket az ajándékokat meglássam

Vegyé! 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)*
- ✓ dúdolj egy dallamot *(pl. happy birthday to you)*
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyig
- ✓ dúdolj egy dallamot



Gamut pont

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

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	könnyebb lenne csak hagyni magam sodortatni az árral
Szem mellett:	hagyni, hogy más megmondja mit tegyek, mit higgyek
Szem alatt:	de az nem én vagyok, aki csak bambán megy a többiek után
Orr alatt:	értelmes, okos, bölcs felnőtt vagyok, aki felelősen tesz saját magáért és képes meghozni a saját döntéseit
Áll:	ez is egy döntés, hogy a stresszoldást választom
Kulcscsont:	mert jobban akarok lenni és tisztábban akarok gondolkodni
Kar alatt:	minden <i>kihívás, probléma, megpróbáltatás, káosz, tragédia</i> magában hordozza az ajándékait is
Fejtető:	és én nem akarok a helyzet végéig várni, hogy ezeket az ajándékokat megkaphassam
Szemöldök:	már most többet tudok arról, hogy mi mindent tehetek magamért, mint a káosz előtt tudtam
Szem mellett:	megváltozott a gondolkodásom, jobb ember lettem azáltal, hogy teszek magamért
Szem alatt:	hallgatok a megérzéseimre, ez vezetett a stresszoldáshoz és ehhez a kopogtatáshoz is
Orr alatt:	és most már tudom, hogy a rossz érzéseimet könnyedén elengedhetem
Áll:	azt választom, hogy élek a lehetőséggel, hogy aktívan tegyek magamért minden nap
Kulcscsont:	minden apróság fontos és már néhány perc is számít
Kar alatt:	minden apróság fontos és már néhány perc is számít
Fejtető:	azt választom, hogy nem hagyom el magam, hanem visszaveszem az életem irányítását a saját kezembe

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet állapítsd meg az eredeti érzés intenzitását 0-10-ig. [Ha nem enyhült az elvárásaid szerint a negatív érzés, folytasd a kopogtatást a 5. oldal alján részletezett módon.](#)

4. RÉSZ – Szeretet-béke-nyugalom-csoda (2-3 perc)

Ez egy csodálatosan ellazító hatású gyakorlat, amit nagy szeretettel osztok meg veled kopogtatás formájában. Szerettem volna megnevezni az eredeti szöveg szerzőjét, de az információt nem sikerült az interneten fellelnem a gyakorlat írásakor, ezt később pótolom, amint rátalálok. (*Prayer of Light néven találd meg angolul.*)

Szándékosan tértem el az eredeti szövegtől, a gyakorlathoz igazítottam annak érdekében, hogy a kopogtatás után a lehető legtöbb jó érzéssel tudd folytatni a napodat.

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	SZERETET előttem
Szem mellett:	SZERETET mögöttem
Szem alatt:	SZERETET a balomon
Orr alatt:	SZERETET a jobbomon
Áll:	SZERETET fölöttem
Kulcscsont:	SZERETET alattam
Kar alatt:	SZERETET rajtam
Fejtető:	SZERETET bennem
Szemöldök:	SZERETET mindenütt körülöttem
Szem mellett:	SZERETET mindenkinek
Szem alatt:	SZERETET a Földnek
Orr alatt:	SZERETET az Univerzumnak
Áll:	BÉKE előttem
Kulcscsont:	BÉKE mögöttem
Kar alatt:	BÉKE a balomon
Fejtető:	BÉKE a jobbomon
Szemöldök:	BÉKE fölöttem
Szem mellett:	BÉKE alattam
Szem alatt:	BÉKE rajtam
Orr alatt:	BÉKE bennem
Áll:	BÉKE mindenütt körülöttem
Kulcscsont:	BÉKE mindenkinek
Kar alatt:	BÉKE a Földnek
Fejtető:	BÉKE az Univerzumnak
Szemöldök:	NYUGALOM előttem
Szem mellett:	NYUGALOM mögöttem
Szem alatt:	NYUGALOM a balomon
Orr alatt:	NYUGALOM a jobbomon
Áll:	NYUGALOM fölöttem
Kulcscsont:	NYUGALOM alattam
Kar alatt:	NYUGALOM rajtam

Fejtető:	NYUGALOM bennem
Szemöldök:	NYUGALOM mindenütt körülöttem
Szem mellett:	NYUGALOM mindenkinek
Szem alatt:	NYUGALOM a Földnek
Orr alatt:	NYUGALOM az Univerzumnak
Áll:	CSODA előttem
Kulcsfont:	CSODA mögöttem
Kar alatt:	CSODA a balomon
Fejtető:	CSODA a jobbomon
Szemöldök:	CSODA fölöttem
Szem mellett:	CSODA alattam
Szem alatt:	CSODA rajtam
Orr alatt:	CSODA bennem
Áll:	CSODA mindenütt körülöttem
Kulcsfont:	CSODA mindenkinek
Kar alatt:	CSODA a Földnek
Fejtető:	CSODA az Univerzumnak

Tedd a szívedre mindkét kezed, csukd be a szemeidet és vegyél egy lassú, nagy lélegzetet!

Állapítsd meg az eredeti érzés intenzitását 0-10-ig. **Mi változott? Hogyan érzed magad? Ha nem enyhült a negatív érzés, végezd el a teljes gyakorlatot 1-4. részig még egyszer.**

Ha még maradt egy kis időd és szeretnél további pozitív kopogtatásokat, ezen a linken sokat találsz: <https://www.eftsiker.hu/letoltheto-gyakorlatok/>

Örömmel veszem, ha megírod, miket tapasztaltál a kopogtatás alatt és után. Hogyan támogatják az életedet a megosztott gyakorlataink? Volt valami, amit a mostani gyakorlás során kihagytál, kicseréltél, átírtál magadnak? Minden tapasztalatod érdekel és segíti a munkánkat és előre is köszönöm, ha megosztod velünk!

Ha kérdésed, ötleted van, írd meg a hello@eftsiker.hu címre!
Kopogtassunk együtt holnap is! 😊

Szeretettel,
Kotsy Krisztina
EFT stresszoldás szakértő

Megjegyzés: Ez egy önálló gyakorlat, nem tartozik hozzá blogbejegyzés.