

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.

MENTŐÖV – túlterhelt időszakokra

Az egyes részekre fordított idő átlagosan:

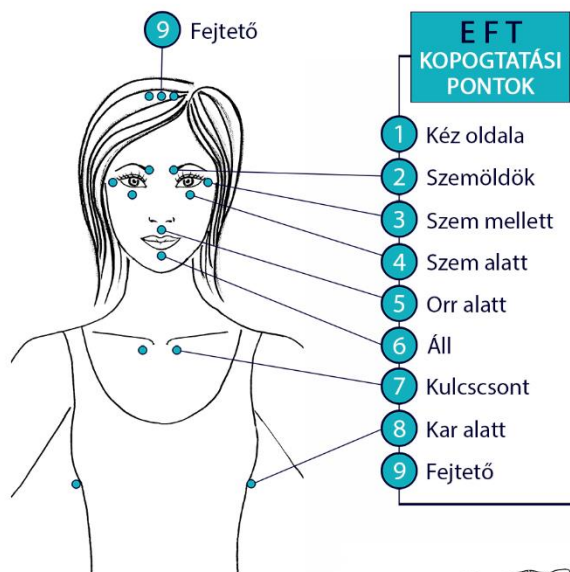
- Reggeli / napközbeni pozitív megerősítések – 3x3 perc / nap
- Esti elengedés és pozitív megerősítések – max. 15 perc (hanganyaggal)
- Bónusz kopogtatás – EFT vers

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Az év végi túlterhelt időszakban hasznos lehet. A gyakorlatot részekre is bonthatod és bármikor beiktathatod a hétköznapjaidba.

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).

I. Reggeli / napközbeni pozitív megerősítések – tükör előtt

Az alábbiakban megadok neked egy lehetséges sorrendet a kopogtatáshoz, amit nagyon könnyen megjegyezhetsz. Ez a leírás nem fog kelleni a tükör előtt, mert egyáltalán nem baj, ha valamelyik pont nem jut eszedbe. A gyakorlat után, ha szeretnéd, ismételd át a pontokat megint, így legközelebb már azokat is kopogtathatod, amik esetleg kimaradtak.

Szabadon eldöntheted, hogy a felsorolásból melyik mondatot kopogtatod, milyen sorrendben és melyik pontokon, a lényeg, hogy találd meg a neked legjobban működő kombinációt! A kopogtatást nem lehet túlادagolni és nincsenek mellékhatásai sem, úgyhogy többet is csinálhatsz az ajánlott mennyiségnél, ha jól esik és van rá időd. :)

Napi 3x3 percet ajánlok tükör előtt ezekkel a mondatokkal. Bátran egészsítsd ki a saját mondataiddal!

- ✓ *Kíváncsi vagyok, mit tartogat ez a nap számomra!*
- ✓ *Hagyom magam meglepni!*
- ✓ *Az élet szeret engem!*
- ✓ *Minden rendben van! / vagy: Világomban minden rendben van!*
- ✓ *Még több lelkesedést akarok érezni!*
- ✓ *Ebből a naptól még olyan sok jót ki lehet hozni!*
- ✓ *Hogyan érezhetném magam még ennél is jobban?*
- ✓ *Biztosan megtalálom a módját, hogy felviduljak!*
- ✓ *Igent mondok saját magamra!*

Ez a gyakorlat többféleképpen is végezhető:

1. Egyszerre csak egy mondatot kopogtatsz.
2. Mindegyik mondatot kopogtatod, amíg végigérsz az összes kopogtatási ponton.
3. Kiválasztod a kedvenceidet és azokat váltogatod, amíg végigérsz a pontokon.

Bármelyiket választod, az alaplépések ugyanazok. Itt a gyakorlat egy lehetséges sorrendje egy példamondattal.

Állj a tükör elé, és nézz a saját szemedbe, és próbáld meg tartani a szemkontaktust a gyakorlat végéig. **FONTOS: ha ez még nem megy, nézd a szívcsakrádat (mellkas közepét) vagy a homlokod közepét a tükörben. Később menni fog az is, hogy a tükörben a szemedbe nézz!**

Tedd a szívcsakrádra (mellkas közepére) mind a két kezed (egyiket a másikra), és egyszer mondd ki: **AZ ÉLET SZERET ENGEM!** és vegyél három lassú és mély lélegzetet! Engedd le a kezed és haladj végig a következő kopogtatáson a leírtak szerint, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban.

Kopogtass a pontokon:

Kéz oldala:	Az élet szeret engem!
Szemöldök:	Az élet szeret engem!
Szem mellett:	Az élet szeret engem!
Szem alatt:	Az élet szeret engem!
Orr alatt:	Az élet szeret engem!
Áll:	Az élet szeret engem!
Kulcsfont:	Az élet szeret engem!
Kar alatt:	Az élet szeret engem!
Fejtető:	Az élet szeret engem!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Kéz oldala:	Az élet szeret engem!
Szemöldök:	Az élet szeret engem!
Szem mellett:	Az élet szeret engem!
Szem alatt:	Az élet szeret engem!
Orr alatt:	Az élet szeret engem!
Áll:	Az élet szeret engem!
Kulcsfont:	Az élet szeret engem!
Kar alatt:	Az élet szeret engem!
Fejtető:	Az élet szeret engem!

Tedd a szívcsakrádra (mellkas közepére) mind a két kezed (egyiket a másikra), és vegyél három lassú és mély lélegzetet!

Ahogy időöd engedi, próbáld ki mindegyik mondatot és figyeld meg, közben és utána hogyan érzed magad. Amelyiknél azt érzed, hogy nehezedre esik kimondani, vagy ellenállást érzel magadban a mondattal kapcsolatban, azt most tedd félre, csak a többit gyakorold.

Néhány hét múlva, amikor már szokásoddá vált, hogy ezt a gyakorlatot végzed a tükör előtt és magabiztosabban kopogtatod a megerősítéseket, térj vissza azokra a mondatokra is, amiket félretettél!

MEGJEGYZÉS

Három mondatot Louise L. Hay munkásságából kölcsönöztem, ezek: „Az élet szeret engem”, „Világomban minden rendben van!”, „Hogyan érezhetném magam még ennél is jobban?” Bővebb információ: <https://www.louisehay.com/>

II. Esti elengedés és pozitív megerősítések

Az esti gyakorlat a tehermentesítést szolgálja, és a képzelőerődöt is munkára fogjuk. A gyakorlat nagyon egyszerű és hatékony, nem érdemes túlgondolni, túlbonyolítani.

1. LÉPÉS: ENERGIAGÖMB (max. 5 perc)

- ✓ Képzeld el, hogy egy energiagömb (kb. akkora, mint egy focilabda) leereszkedik eléd az égből és megáll előtted a levegőben. Azért érkezett, hogy mindent, ami aznap történt veled, bele tudj pakolni. Mágneses vonzással rendelkezik, ami magába szippantja a stresszt és azokat a gondolatokat, érzelmeket, amik már nem hasznosak a számodra.
- ✓ Hogy mielőbb megkönnyebbülhess, pakold tele olyan eseményekkel, helyszínekkel, szituációkkal, amik aznap történtek veled. Bármit be tud fogadni, ami foglalkoztat, bánt, bosszant vagy amitől már nagyon meg szeretnél szabadulni. Nincs túl nagy téma, ebbe a gömbbe minden belefér.
- ✓ Amikor úgy érzed, hogy készen vagy és mindent beletettél, akkor képzeld el, hogy megfogod ezt az energiagömböt (a mozdulatot is csinálhatod hozzá), és mint egy labdát feldobod az égbe. Ott egy angyal vagy szellemi mester elkapja, és mindazt, amit beletöltöttél, megtisztítja, átalakítja számodra hasznos energiává; ami mint egy kellemes, nyári eső, áldásként hullik vissza rád.

Vegyél néhány lassú, mély lélegzetet és hagyd, hogy ez a kellemes lágy energia megérkezzen hozzád. Néha valóban olyan érzés, mint amikor az eső hullik a bőrünkre, máskor mintha egy könnyű fátyollal végigsimítanának bennünket. Mindenki másképpen érzel, képzeleteddel olyan képet teremts, ami számodra a legkellemesebb.

2. LÉPÉS: Esti pozitív megerősítések + KOPOGTATÁS

(10 perces hanganyaggal, letöltési link: <https://www.eftsiker.hu/mentoov.mp3>)

Tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon), és vegyél egy lassú, mély lélegzetet. Kopogtass a pontokon, mondd ki magadban vagy hangosan a pozitív megerősítéseket.

Kopogtass a pontokon:

Kéz oldala:	a békét és a nyugalmat választom magamnak
Szemöldök:	átadom magam az éjszakai pihenésnek
Szem mellett:	és reggel frissen, üdén és lelkesen ébredek
Szem alatt:	ma végre kialszom magam
Orr alatt:	és holnap szebb színben látom a világot
Áll:	holnap még azt is megcsinálom
Kulcscsont:	amihez nincs kedvem

Kar alatt: úgy döntök, hogy nyugodt és békés maradok
Fejtető: minden körülmények között a békét választom magamnak

Kéz oldala: ez egy újabb nap az életemből
Szemöldök: és én hálás vagyok, hogy élhetek
Szem mellett: az élet szeret engem
Szem alatt: bármi is történt, most a jó dolgokra irányítom a figyelmemet
Orr alatt: bízom a nyugodt, pihentető alvásban
Áll: az öngyógyító erőim megsokasodnak
Kulcsfont: és reggelre visszanyerem az életerőmet
Kar alatt: a nyugalمامat
Fejtető: és a békémet

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Kéz oldala: jó érzés, hogy elengedtem annyi stresszt, amennyit tudtam
Szemöldök: stressz nélkül sokkal jobban vagyok
Szem mellett: sokkal hatékonyabb vagyok
Szem alatt: a béke és a nyugalom járja át az egész testemet
Orr alatt: nyugodt és pihentető alvás vár rám
Áll: az öngyógyító folyamataim értem dolgoznak
Kulcsfont: és minden órával kipihentebb és élettél telibb leszek
Kar alatt: örülök annak, aki most vagyok
Fejtető: az élet szeret engem, és ez a legfontosabb

Kéz oldala: megtalálom a jó dolgokat minden napomban
Szemöldök: és arra fordítok több figyelmet,
Szem mellett: amitől jól érzem magam
Szem alatt: igent mondok magamra
Orr alatt: igent mondok a jó érzésekre
Áll: és az élet is igent mond rám
Kulcsfont: a békét és a nyugalmat választom magamnak
Kar alatt: és átadom magam az éjszakai pihenésnek
Fejtető: az élet szeret engem és igent mond rám

Hunyd be a szemed, vegyél egy mély lélegzetet és folytasd a következő oldalon található szöveggel a kopogtatást!

A következő szöveget kopogtathatod a már ismert pontokon (olyan módon tagolva, ahogy neked a legmegfelelőbb), vagy csak helyezd mindkét kezedet a szívedre, míg olvasod és engedd, hogy megérkezzen hozzád a szöveg mondanivalója.

„A legnagyobb félelmünk nem az, hogy kevesek vagyunk. A legnagyobb félelmünk az, hogy végtelenül erősek vagyunk. Nem sötétségünk rémít meg legjobban minket, hanem a belőlünk áradó fény. Azt kérdezzük magunktól: ki vagyok én, hogy briliáns, gyönyörű, tehetséges, és fantasztikus legyek? Valójában úgy kell feltenni a kérdést: ki vagy te, hogy ne lehetnél mindez?

Isten gyermeke vagy. Az, hogy összehúzod magad, nem szolgálja a világot. Semmi megvilágosult nincs abban, ha összegörnyedsz, csak hogy az emberek ne érezzék gyengének magukat körülötted. Mindannyiunknak ragyognunk kellene, ahogy a gyermekek teszik.

Arra születtünk, hogy rajtunk keresztül megnyilvánuljon Isten dicsősége, amely bennünk van. Nemcsak néhányunkban, mindenkiben. És ahogy hagyjuk saját fényünket felragyogni, akaratlanul is engedélyt adunk másoknak, hogy ugyanezt tegyék. Ahogy megszabadulunk saját félelmeinktől, a jelenlétünk automatikusan felszabadítja a többieket is.”

Hunyd be a szemed, vegyél néhány mély lélegzetet, és hagyd, hogy átjárja az egész lényedet a nyugalom és a béke.

MEGJEGYZÉS

Az idézet Marianne Williamson – Visszatérés a szeretethez című könyvéből származik. További információk: <https://marianne.com/>

Lapozz tovább, mert vár még egy bónusz ajándék a következő oldalon!

BÓNUSZ KOPOGTATÁS – EFT VERS

Írtam egy egyszerű, vidám kis verset a címe: **Kopogtass!**, ami egyben a bónusz gyakorlat is, amit szintén kopogtathatsz. :) A rímek miatt könnyen meg lehet jegyezni, ezért hamarabb eszedbe is fog jutni.

Ezt most úgy kopogtasd, hogy mialatt a szöveget mondod, végig vigyorogj! :)

Kopogtass a pontokon:

Kéz oldala:	Kopogtatok, kopogtatok, Minden perccel jobban vagyok!
Szemöldök:	Bármilyen bosszant, bármilyen bánt,
Szem mellett:	Kopogtatni sose árt!
Szem alatt:	Lélegzem és lélegzem,
Orr alatt:	Megnyugszom, hogy érezzem,
Áll:	Minden jól van, jól vagyok,
Kulcscsont:	Nézd, már mindjárt táncolok!
Kar alatt:	Gondolatok csituljatok,
Fejtető:	Béke szálljon lényemre,
Kéz oldala:	Kopogtatok, jobban vagyok, Már a versem végére!

Vegyd egy lassú, mély lélegzetet és hagyd, hogy a vers vidámsága megérintsen.

Oszd meg másokkal is - gyerekek is kopogtathatják! :)

*Ha szeretnéd rendszeressé tenni a kopogtatást az életedben, új szokások beépítéséhez ebben a cikkemben itt találsz segítséget: **Az unalmas rutin és az idegesítő szokások >>** <https://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/mentoov/>