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.

Hogyan szeressem magam?

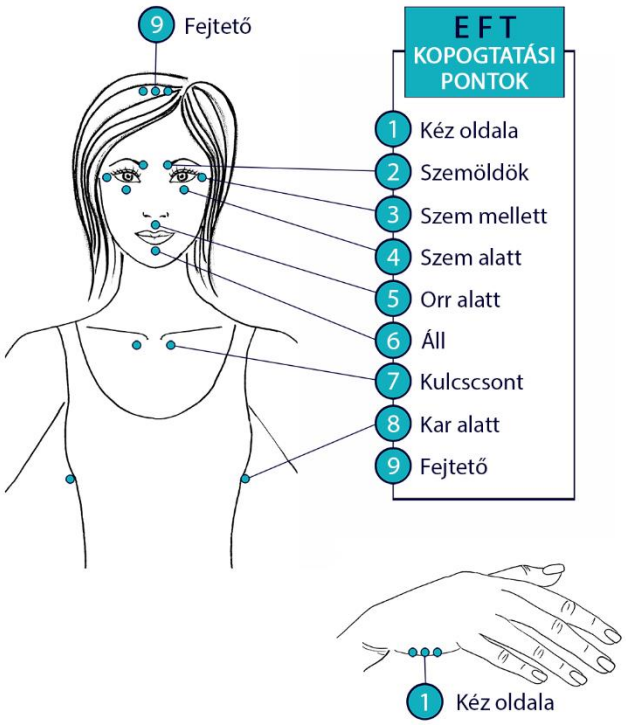
Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 7-10 perc részenként

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Azoknak ajánlom, akik úgy érzik, hogy egy esemény/trauma negatív irányban változtatta meg az életüket és emiatt nem mernek önmaguk lenni.

A gyakorlat első része felerősíti az önmagadba vetett hitet, segít tudatosítani, hogy már felnőttél és most már gondolkodhatsz másképpen, választhatsz olyan meggyőződéseket, amik hasznosak a számodra. A második rész segít elmélyíteni az önmagad iránti szeretetet és elköteleződést.



Amennyiben a cikk alapján úgy érezted, hogy ezzel a témával neked is van dolgod, napi 1x ajánlom a teljes gyakorlat elvégzését 14-28 napon keresztül. A cikket itt tudod elolvasni: *https://www.eftsiker.hu/mi-tortent-velem/*

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).

1. rész: Mi történt velem, amiért ilyen vagyok? (kb. 7-10 perc)

Ebben a részben annak a történetnek az átalakításával foglalkozunk, ami miatt nem tudsz igazán önmagad lenni. Mivel minden eset teljesen egyéni, egy általános szöveget találsz az alábbiakban, amit egy KONKRÉT eseményhez tudsz majd használni. Attól lesz igazán személyre szabott, hogy kopogtatás előtt egy pillanatra arra gondolsz majd, ami veled történt és menet közben kiegészítheted azokkal a gondolatokkal a szöveget, ami leginkább az igazságot írja le a számodra.

FELKÉSZÜLÉS A KOPOGTATÁSRA

5 támogató gondolat – mondd ki őket hangosan vagy magadban!

1. *Tudatosítom magamban, hogy ez az esemény már megtörtént és én még ezt is túléltem.*
2. *Tudatosítom magamban, hogy életem hátralévő részét tölthetem a számomra hasznos, támogató meggyőződéseim által irányítva.*
3. *Tudatosítom magamban, hogy képes vagyok az eseménnyel kapcsolatos stresszt oldani.*
4. *Tudatosítom magamban, hogy ennek a belső munkának a célja az, hogy utána jobban érezzem magam és nyitottabbá váljak a sikerre.*
5. *Tudatosítom magamban, hogy dönthetek úgy is, hogy mostantól egyre jobban szeretem és tisztelem magam.*

A gyakorlat leírása

Egy pillanatra gondolj 1 olyan konkrét, ténylegesen megtörtént eseményre – DE NE ÉLD BELE MAGAD! –, amint minden jelenlegi problémád, esetleg hátrányos helyzeted okaként tartasz számon. Egy olyan eseményt válassz, amihez mindig visszatérsz és nem tudsz tőle szabadulni.

Valóban csak egy pillanatra gondolj rá, ne lovalld bele magad az emlékbe. Ha ez mégis megtörténik, akkor olvasd el újra az 5 támogató gondolatot és tudatosítsd magadban az ott leírtakat. Segíthet, ha a szívedre teszed mindkét kezedet és hangosan mondod ki a mondatokat, hogy a figyelmedet visszahozd a jelenbe!

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

Annak ellenére, hogy ha csak rágondolok erre az eseményre, rosszul érzem magam és legszívesebben kiszaladnék a világból, mégis szeretem és elfogadom azt, aki most vagyok. Azt választom, hogy kitartok amellett, hogy most már másképpen is gondolkodhatok és elengedhetek annyi stresszt, amennyit biztonságosnak érzek.

Annak ellenére, hogy félek, hogy ha eddig nem változott, ahogy erről az eseményről gondolkodom, ezután se fog, mégis azt választom, hogy egyre jobban el merem hinni, hogy még az én meggyőződéseim is megváltozhatnak, mert most már azt akarom csinálni, amire mindig is vágytam.

Annak ellenére, hogy eddig mindig azt hittem, hogy valami baj van velem, pedig „csak" történt velem valami, amiért ilyen vagyok, most tudatosítom magamban, hogy ezentúl lehetek gyengédebb és megértőbb magammal szemben. Most már választhatom a nyugalmat és a békét magamnak, még akkor is, ha ez eddig lehetetlennek tűnt.

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	eddig tényleg azt hittem, hogy valami baj van velem
Szem mellett:	így éltem az életemet
Szem alatt:	és mások is pont így bántak velem
Orr alatt:	nem csoda, hogy azt éreztem, hogy sehova sem passzolok igazán
Áll:	nem találtam a helyem
Kulcscsont:	mert azt hittem, hogy valami baj van velem
Kar alatt:	pedig csak történt velem valami
Fejtető:	ami miatt ilyen lettem

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	ez az esemény összetörte a szívemet
Szem mellett:	és én azóta is ebben a csalódottságban élek
Szem alatt:	akkora fájdalmat okozott nekem
Orr alatt:	hogy nem csoda, hogy mostanáig azt hittem, hogy valami baj van velem
Áll:	de most veszek egy mély lélegzetet és kifújom ezt a stresszt
Kulcscsont:	kifújom ezt a feszültséget magamból
Kar alatt:	meg akarok nyugodni és jól akarok lenni
Fejtető:	és el fogok engedni annyi stressz, amennyit most képes vagyok

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	elegem van abból, hogy emiatt az esemény miatt visszafogom magam
Szem mellett:	ami történt, megtörtént és én még ezt is túléltem
Szem alatt:	most már tényleg mást akarok gondolni magamról
Orr alatt:	nagyon is érthető és normális az eseményre adott reakcióm
Áll:	és az is, hogy legszívesebben kiszaladnék a világból
Kulcscsont:	túl sok fájdalom és túl sok rossz érzés van bennem ezzel kapcsolatban
Kar alatt:	túl sok volt ez egy embernek
Fejtető:	elengedhetem ennek egy részét, mert már alig várom, hogy jobban legyek

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	a korábbi meggyőződéseimet megváltoztathatom
Szem mellett:	igenis megengedem magamnak, hogy bölcsebb döntéseket hozzak
Szem alatt:	és a korábbi döntéseimet felülbíráljam
Orr alatt:	ez az én életem és én biztos, hogy nem azért születtem, hogy egész életemben boldogtalan legyek
Áll:	lehet, hogy kicsit tovább tartottam meg magamnak ezt a fájdalmat, mint kellett volna
Kulcscsont:	de lehet, hogy pont eddig kellett megtartanom, mert ez az én ritmusom az szívem gyógyítására
Kar alatt:	most már tudom, hogy bármikor elengedhetek a fájdalomból és a stresszből annyit, amennyit biztonságosnak érzek
Fejtető:	egyre kíváncsibb vagyok, milyen lehetnék a negatív gondolataim és az állandó stressz nélkül

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	egy kicsit mintha már kezdenék hinni benne, hogy nekem is sikerülhet
Szem mellett:	de hát ennyi fájdalmat nem lehet csak úgy elengedni!
Szem alatt:	vagy mégis?
Orr alatt:	lehet, hogy ez is egy téves meggyőződés?
Áll:	és az egész akár már most is enyhülhetne?
Kulcscsont:	én eddig valami egészen mást képzeltem magamról
Kar alatt:	képes voltam azt hinni, hogy valami baj van velem
Fejtető:	pedig csak egy esemény hatott rám így

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	még a végén kiderül, hogy teljesen normális vagyok
Szem mellett:	persze, hogy normális vagyok, csak nagyon érzékeny a lelkem
Szem alatt:	biztos, hogy másoknak is érzékeny a lelke, akinek egyszer-kétszer már összetörték a szívét
Orr alatt:	és ha másokkal tudok együttérző lenni, talán magammal szemben is sikerülhet!
Áll:	mi lenne, ha mostantól fontosabb lennék magamnak?
Kulcscsont:	mi lenne, ha mostantól olyan döntéseket hoznék, amik aztán több örömet adnak?
Kar alatt:	mi lenne, ha csak azokat a meggyőződéseimet tartanám meg, amik hasznosak a számomra?
Fejtető:	vajon milyen lennék akkor?

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	tényleg egyre jobban hiszek és bízom abban, hogy nekem is sikerülhet
Szem mellett:	mi lenne, ha kitartanék a stresszoldás mellett?
Szem alatt:	lehet, hogy ezen is múlik a siker
Orr alatt:	mit veszíthetek, ha teszek egy próbát és végigcsinálom a gyakorlatot?
Áll:	mi lenne, ha tényleg komolyan venném, hogy sikerülhet?
Kulcscsont:	mi lenne, ha egyre biztonságosabbnak érezném azt, hogy megmutassam magam a világnak?
Kar alatt:	még mindig emlékszem rá, milyen voltam az esemény előtt!
Fejtető:	azok a jó tulajdonságok még mindig megvannak bennem

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	csak rá kell irányítanom a figyelmemet arra, ami hasznos és fontos számomra
Szem mellett:	miért is ne lehetnék újra lelkes és vidám?
Szem alatt:	ugyan miért tartanám magam vissza attól, hogy jobban érezzem magam?
Orr alatt:	most már én is fontos lehetek saját magam számára!
Áll:	esetleg megváltoztathatnám a korábbi meggyőződéseimet, ha már mindig is erre vágytam
Kulcscsont:	teljesen más ember lettem az esemény óta
Kar alatt:	és valóban nagyon jót tenne nekem, ha gyengédebb és elfogadóbb lennék saját magammal szemben
Fejtető:	végre dönthetek úgy, hogy igent mondok saját magamra! *(3x)*

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon) és hunyd be a szemed! Maradj így egy kis ideig és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!

Ha úgy érzed, hogy felerősödtek az érzelmeid, ismételd meg a fenti kopogtatást legalább még 1x, mielőtt rátérnél a második részre.

2. rész: Hogyan szerethetném magam a történtek ellenére is? (kb. 7-10 perc)

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

Annak ellenére, hogy annyira megbántódtam és ilyen sok szomorúságot választottam magamnak, most mégis szeretem és elfogadom magam. Dönthetek úgy, hogy végre megbocsáthatok magamnak és mindenki másnak, aki miatt eddig így életem az életemet.

Annak ellenére, hogy ilyen sok időt képes voltam önmagam elutasításával tölteni és így visszanézve ezt eléggé bánom, most úgy döntök, hogy megnyugszom és arra fókuszálok, hogy minél több stresszt elengedjek a lehető legrövidebb időn belül. Hajlandó vagyok sokkal jobban érezni magam és felülbírálni a korábbi döntéseimet, amiket emiatt az esemény miatt hoztam.

Annak ellenére, hogy eddig nem szeretettem és nem fogadtam el magam úgy, ahogyan megérdemeltem volna, most mégis azt választom, hogy már csak azért is megtanulom magam szeretni!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	nem vagyok hajlandó úgy bánni magammal, ahogy mások tették velem
Szem mellett:	azt választom, hogy gyengéd és szeretetteljes módon bánok önmagammal
Szem alatt:	mert ezt a kedves és tiszteletteljes bánásmódot érdemlem
Orr alatt:	teljesen mindegy, hogy ki mit gondol vagy mond rólam
Áll:	én a legjobb bánásmódot érdemlem saját magamtól
Kulcscsont:	ezen senki viselkedése vagy megjegyzései nem változtathatnak
Kar alatt:	és ez azért van így, mert visszaveszem az irányítást a gondolataim és
Fejtető:	érzéseim felett visszaveszem az irányítást az életem felett és igent mondok saját magamra!

Szemöldök:	tényleg nem szerettem és nem fogadtam el magam úgy, ahogy
Szem mellett:	megérdemeltem volna de ez mostantól megváltozhat!
Szem alatt:	még ez után az esemény után is képes vagyok a szeretetre és az elfogadásra
Orr alatt:	még ez sem tudott megállítani abban, hogy szeressek
Áll:	most ezt a szeretetet önmagam felé irányítom
Kulcscsont:	és mindenféle kreatív módokat fogok kitalálni, hogyan szeressem magam még jobban
Kar alatt:	egész biztos, hogy rájövök, hogyan tudnám még ennél is jobban szeretni magam
Fejtető:	eddig nem is vettem észre, mennyire fontos saját magam elfogadása és tisztelete

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	lehet, hogy összetört a szívem, de még mindig szeret
Szem mellett:	elképesztő mennyiségű szeretet van bennem
Szem alatt:	és tudom, hogy engem is szeretnek
Orr alatt:	teljesen egyértelmű, hogy szerethető vagyok
Áll:	mi lenne, ha egy kicsit jobban hinnék magamban?
Kulcscsont:	egy picivel több szeretetet biztos ki tudnék csikarni magamból
Kar alatt:	szerintem még csak nem is lenne megerőltető
Fejtető:	hiszen a szívem még mindig szeret

Szemöldök:	mi van akkor, ha az önszeretet gyógyítja az összetört szívet?
Szem mellett:	még csak meg sem lepődnék rajta, ha így lenne…
Szem alatt:	mi lenne, ha ez egyszer ki is próbálnám?
Orr alatt:	meg kell tudnom, milyen boldognak lenni!
Áll:	annyira unom a keserűséget, végre én is jól akarok lenni!
Kulcscsont:	igent akarok mondani magamra!

Kar alatt:	tudatosítom magamban, hogy már el is kezdődött önmagam szeretete
Fejtető:	a stresszoldással most célirányosan is teszek magamért!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	izgalmas belegondolni, milyen más lesz majd az életem, ha végre szeretem magam
Szem mellett:	hajlandó vagyok megkockáztatni ezt a változást
Szem alatt:	annyira megérdemlem, hogy szeressem magam
Orr alatt:	olyan sok mindenen vagyok túl!
Áll:	és mindent túléltem, mindenből erősebben jöttem ki!
Kulcscsont:	szeretni akarom magam azért, aki vagyok
Kar alatt:	végre megértettem, hogy magamat is szerethetem
Fejtető:	ez annyira jó érzés, hogy lehet, hogy már ma elkezdem

Szemöldök:	önmagam szeretete nem önzőség
Szem mellett:	mindig azt hittem, hogy aki önmagát szereti az hiú vagy nagyképű, de az igazi önszeretet az más…
Szem alatt:	kezdem érteni, hogy mit is jelent
Orr alatt:	hajlandó vagyok kipróbálni, milyen érzés
Áll:	csakis a saját tempómban akarok haladni, hiszen az a legjobb nekem
Kulcscsont:	most már odafigyelhetek rá, hogy mi a jó nekem
Kar alatt:	és ami már nem hasznos, azt megváltoztathatom
Fejtető:	a szívem egyre erősebb, és egyre több szeretet és melegség árad szét bennem

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	szétárasztom a szeretetet az egész testemben
Szem mellett:	és hagyom, hogy a stressz kiússzon belőlem néhány lélegzetvétellel
Szem alatt:	egyáltalán nincs szükségem arra, hogy visszafogjam ezt a hatalmas,
Orr alatt:	mindent elsöprő szeretetet, ami a szívemben van
Áll:	most már adni fogok belőle magamnak is
Kulcscsont:	sokkal többet adok magamnak, mint valaha is
Kar alatt:	megtanulom magam annyira nagyon szeretni mintha már az életem múlna rajta
Fejtető:	hiszen ezen múlik a boldogságom és a jövőm

Szemöldök:	csak szeretnem kell magam és minden rendbe jöhet a szívemben, ami valaha elromlott
Szem mellett:	szeretni és tisztelni önmagamat – ez az első számú feladatom
Szem alatt:	ez a legjobb dolog, amit történhet velem
Orr alatt:	megengedem magamnak, hogy önmagamat is szeressem
Áll:	pont úgy, ahogy vagyok
Kulcscsont:	még ezzel az eseménnyel a hátam mögött is

Kar alatt:	emiatt fogom csak igazán szeretni magam, mert még ebből is ép ésszel és szerető szívvel kerültem ki!
Fejtető:	ez kész csoda! és ez a csoda ÉN VAGYOK! *(3x)*

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon) és hunyd be a szemed! Maradj így egy kis ideig és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!

Ha úgy érzed, szívesen kopogtatnál még valami pozitívat, ezt a gyakorlatot ajánlom figyelmedbe: ***Igent mondok saját magamra.*** *Erről a linkről tudod letölteni: https://www.eftsiker.hu/kotsy-igenkopp-88a23e45tr-es.pdf*

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/mi-tortent/