

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.

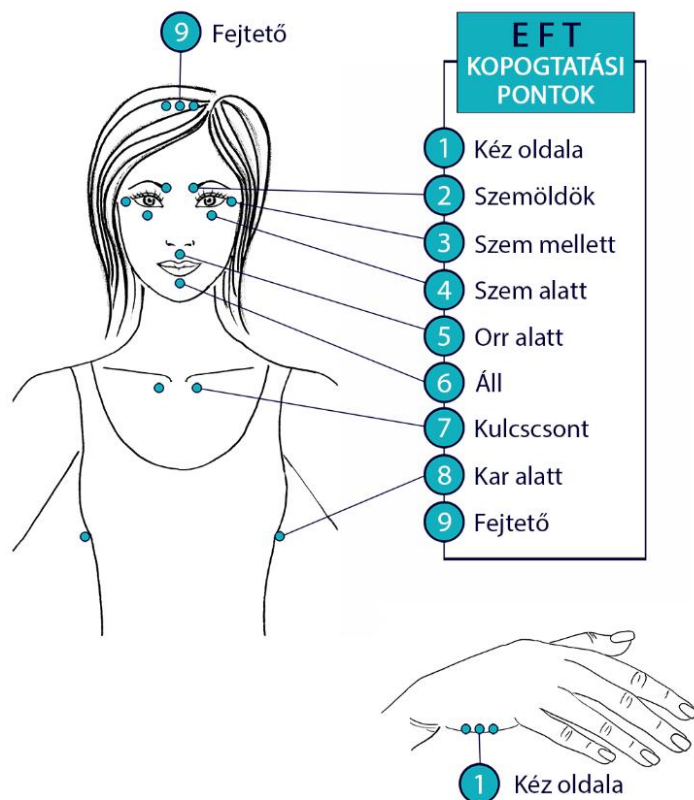
Megerősítem magam pánik és bizonytalanság idején is

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 5-8 perc részenként

Milyen esetekre és milyen gyakran ajánlom:

- ha egy adott szituáció, helyzet, hír stb. felzaklat és az ezzel kapcsolatos bizonytalanság miatt másra sem tudsz gondolni
- ha úgy érzed, hogy kezd rajtad is eluralkodni a pánik és félsz a jövőtől
- ha kibillentél az egyensúlyodból és nem tudod, hogyan kerülj vissza egy magabiztosabb állapotodba
- ha egy kialakult bizonytalan helyzetben nem találsz pozitívumokat
- **kopogtasd naponta 1-2x vagy ahányszor jól esik, egészen addig, amíg azt nem érzed, hogy elkezd visszatérni a belső erőd és a gondolataid elkezdnek kitisztulni**
- **A gyakorlat 3 egymásra épülő részből áll!**



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
- ✓ 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 = 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
- ✓ 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_torz-kez-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: Pánik és bizonytalanság enyhítése (kb. 5-8 perc)

1. Gondolj arra a helyzetre, amivel kapcsolatban pánikot, félelmet, bizonytalanságot, stresszt érzel. Írd fel magadnak azt a szót, ami leginkább kifejezi ezt az érzésedet (*mindenki másképp hívja a stresszt, ezért fontos, hogy azt írd le, ami neked leginkább kifejezi ezt a mostani állapotodat*) és írd mellé, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán milyen erősnek érzed. (0 = semleges, nem érzek semmit, 10 = ennél rosszabb már nem lehetne)
2. Ha a testedben is érzel valamilyen kellemetlen érzetet, jegyezd fel, hogy hol érzed a testedben, milyen jellegű és milyen erős 0-10-ig. (Pl. 5-ös erősségű görcs a gyomromban)

Kopogtasd végig a gyakorlatot az instrukciók alapján, a végén írd fel újra, hogy 0-10-ig milyen erősnek érzed ugyanazoknak az érzéseknek és testérzeteknek az intenzitását.

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

Annak ellenére, hogy pánik és bizonytalanság tölti ki minden gondolatomat, most mégis azt választom, hogy megnyugszom és ellazítom a testemet. Akkor is megnyugszom, ha a körülményeket tekintve ez most egyáltalán nem indokolt.

Annak ellenére, hogy minden okom megvan rá, hogy ideges és feszült legyek, mégis tudatosítom magamban, hogy ebben a pillanatban biztonságban vagyok. Azt választom, hogy elengedek valamennyi stresszt, hogy kitisztuljon a fejem és jobban tudjak gondolkodni.

Annak ellenére, hogy félek és félttem a szeretteimet is, most mégis azt választom, hogy veszek egy mély lélegzetet: nyugalmat és békét szívok magamba és kifújok minden rossz érzést és feszültséget a testemből.

Vegyél három lassú, mély lélegzetet, közben mondd magadban BELÉGZÉSKOR: nyugalmat és békét szívok magamba, KILÉGZÉSKOR: kifújok minden rossz érzést és feszültséget, majd folytasd a kopogtatást!

Kopogtass a pontokon:

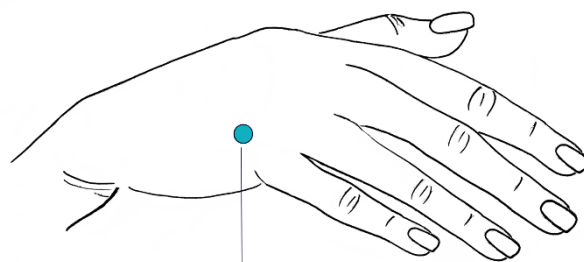
Szemöldök:	olyan bizonytalan most minden és én is kibillentem az egyensúlyomból
Szem mellett:	azt hiszem, én képtelen vagyok ellazulni, amikor semmi sem biztos
Szem alatt:	pánik és félelem tölti ki minden gondolatomat
Orr alatt:	érzem, hogy megfeszül a testem
Áll:	pedig olyan jó lenne fellélegezni
Kulcscsont:	még akkor is, ha minden okom megvan rá, hogy idegeskedjek
Kar alatt:	nem csoda, hogy félek és félttem a szeretteimet
Fejtető:	tudatosítom magamban, hogy ebben a pillanatban biztonságban vagyok
Szemöldök:	néha annyira tehetetlennek érzem magam, hogy már a jövőtől is félek
Szem mellett:	de az is tudom, hogy a stressz gyengíti az immunrendszert
Szem alatt:	viszont, ha kopogtatok, azzal az immunrendszeremnek is segítek

Orr alatt:	micsoda szerencse, hogy akár most azonnal elengedhetek annyi stresszt, amennyit biztonságosnak érzek
Áll:	lassan és nyugodtan lélegzem
Kulcsfont:	ezzel azt üzenem a testemnek, hogy ellazulhat és biztonságban vagyok
Kar alatt:	érthető, hogy aggódok és félek ettől az ismeretlen helyzettől
Fejtető:	de nagyon is rendben van, hogy elengedjek valamennyit a rossz érzésekből

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*)
- ✓ szemkörüzés az egyik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörüzés a másik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ dúdolj egy dallamot (*egy sor elég pl. happy birthday to you*)
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyig
- ✓ dúdolj egy dallamot



Gamut pont

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

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	azt választom, hogy egyre nagyobb biztonságban érzem magam
Szem mellett:	a körülmények ellenére is ellazulok
Szem alatt:	fel akarok lélegezni
Orr alatt:	el akarok lazulni
Áll:	biztonságban akarom érezni magam
Kulcsfont:	azt választom, hogy szabadon lélegzek és ellazítom a testemet
Kar alatt:	a nyugalmat és a békét választom magamnak
Fejtető:	adok egy kis pihenőt az elmémnek

Szemöldök:	tudatosítom magamban, hogy az, hogy időt teremtettem a kopogtatásra, azt jelenti, hogy ebben a pillanatban biztonságban vagyok
Szem mellett:	ellazítom a testemet és megnyugszom
Szem alatt:	akkor is, ha túl sok a bizonytalanság körülöttem
Orr alatt:	máskor is voltak már bizonytalan idők az életemben
Áll:	hiszek abban, hogy ezt is képes vagyok jól kezelni
Kulcsfont:	itt és most, ebben a helyzetben is képes vagyok helytállni
Kar alatt:	akkor is elengedek még valamennyi feszültséget, ha eddigi életemben mindig stresszel reagáltam a bizonytalanságra
Fejtető:	úgy döntök, hogy most mégis másképp akarok reagálni, ezért hagyom, hogy kitisztuljon a fejem és ellazuljon a testem

Írd fel újra, hogy milyen erősnek érzed ugyanazoknak az érzéseknek és testérzeteknek az intenzitását. Használd a 0-10-ig skálát, ahol 0 = semleges, nem érzek semmit, 10 = ennél rosszabb már nem lehetne.

FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Ha az intenzitás 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 érzelem vagy testérzet erőssége.
- ✓ Ha az érzelmi intenzitás **1 és 5 között** van, folytasd a kopogtatást a 2. résszel.
- ✓ **Amennyiben lement 0-ra**, akkor is folytathatod a kopogtatást a 2. résszel, így csak még inkább bebiztosítod magad, hogy az esetleg megbúvó érzelmeket is kikopogtatód.

2. rész: Tudatosítom magamban mindazt, amit még ebben a helyzetben is kontrollálni tudok (kb. 5-8 perc)



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

Annak ellenére, hogy még mindig érzem ezt a stresszt és szorongást, azt választom, hogy a figyelmemet most azokra a dolgokra irányítom, amiket még ebben a helyzetben is kontrollálni tudok.

Annak ellenére, hogy még mindig itt van ez a feszültség a testemben, azt választom, hogy lelassítom a légzésemet és ezzel azt üzenem a testemnek, hogy itt és most biztonságban vagyok.

Annak ellenére, hogy egy részem meg akar könnyebbülni, egy másik részem viszont ragaszkodik a pánikhoz, most azt választom magamnak, ami a legjobb számomra. Tehát azt választom, hogy ellazulok és befelé figyelek, mert nézőpontot akarok váltani és meg akarom érezni a saját erőmet.

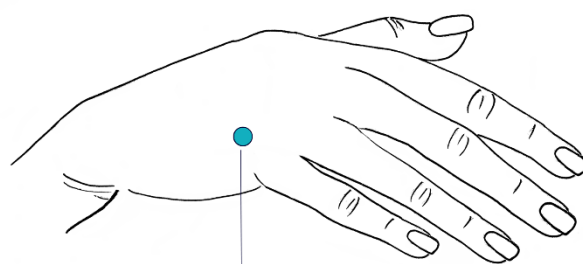
Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	nézőpontot akarok váltani és meg akarom érezni a saját erőmet
Szem mellett:	mert ahonnan most nézem a dolgokat, az nagyon sok stresszt okoz
Szem alatt:	úgy döntöttem, hogy megtalálom a módját annak, hogy ellazuljak
Orr alatt:	akkor is, ha teljesen érthető, hogy ez a helyzet nagyon frusztrál
Áll:	néha annyira ijesztő, hogy az egész testem befeszül tőle
Kulcscsont:	és elfelejtek levegőt venni
Kar alatt:	viszont, ha lassan és mélyen lélegzem, a testem is megnyugszik
Fejtető:	és nekem pontosan erre a nyugalomra van szükségem

Szemöldök:	nagyon fontos, hogy jól informált legyek a helyzetemet illetően
Szem mellett:	de az egész napomat nem tölthetem az internet és a hírek böngészésével
Szem alatt:	annyira lehangol, ha csak a rosszat keresem ebben az egészben
Orr alatt:	pedig, ha megnyugodnék, lehet, hogy találnék benne valami jót is
Áll:	lehet, hogy könnyebben megérezhetném a saját erőmet
Kulcscsont:	és tudatosíthatnám magamban, hogy még így is rengeteg minden van, amit kontrollálni tudok
Kar alatt:	ha pánikba esem, kiengedem az irányítást a saját kezemből
Fejtető:	azt választom, hogy inkább megnyugszom és elengedek még valamennyi stresszt és feszültséget

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*)
- ✓ szemkörüzés az egyik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörüzés a másik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ dúdolj egy dallamot (*egy sor elég 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.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	hagyom, hogy kitisztuljon a fejem
Szem mellett:	visszaveszem az irányítást a saját kezembe
Szem alatt:	összekapcsolódom a saját erőmmel
Orr alatt:	tudatosítom magamban, hogy erős és bátor vagyok
Áll:	sokkal, de sokkal könnyebben alkalmazkodom egy új helyzethez, mint hiszem
Kulcscsont:	ez már számtalanszor bebizonyosodott életem során
Kar alatt:	annyi mindenem túl vagyok már, és eddig még mindig megálltam a helyem
Fejtető:	szeretetet, békét és nyugalmat sugározok önmagam és a világ felé
Szemöldök:	hiszek és bízom abban, hogy minden rendben van és rendben lesz velem
Szem mellett:	ezért nyugalmat és békét sugározok mások felé is
Szem alatt:	semmiben nem segít, ha engem is elönt a pánik
Orr alatt:	mi lenne, ha én lennék a legnyugodtabb és ebből a nyugalomból senki és semmi nem tudna kizökkenteni?
Áll:	mi lenne, ha a nyugalmam másokra is átragadna?
Kulcscsont:	lassan és mélyen lélegzem, megnyugszom és egyre nagyobb biztonságban érzem magam
Kar alatt:	megerősítem magam és ezáltal felerősítem az öngyógyító erőimet is
Fejtető:	most már biztos vagyok abban, hogy sokkal többet tehetek magamért és másokért, mint korábban gondoltam

Vegyéél egy lassú, mély lélegzetet és írd fel újra, hogy 0-10-ig milyen erősnek érzed ugyanazoknak az érzéseknek és testérzeteknek az intenzitását, amiket a gyakorlat legelején feljegyeztél.

FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Ha az érzelmi intenzitás **1-5 között** van, folytasd a kopogtatást a 3. résszel.
- ✓ **Amennyiben lement 0-ra**, folytasd a 3. résszel vagy kopogtass önállóan, pozitív megerősítéseket. 😊
- ✓ **HA FELERŐSÖDÖTT 6-10-es erősségűre**, akkor *iktasd be ezt a **kizökkentő 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 vegyéél 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. **Ha további segítségre van szükséged, írd nekem erre a címre: hello@eftsiker.hu**

3. rész: Megerősítem az önmagamba és a világba vetett hitemet (kb. 5-8 perc)

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

Annak ellenére, hogy egy kicsit még nehezemre esik elfogadni, hogy ez a helyzet ajándékokat is hordoz magában, most mégis azt választom, hogy nyitott vagyok rá, hogy naponta legalább egy pozitívumot találjak.

Ha azokra a dolgokra koncentrálok, amiket irányítani tudok, automatikusan nézőpontot váltok, ezért azt választom, hogy elengedem mindazt, amit nem tudok kontrollálni. Hiszek abban, hogy tudok vigyázni magamra és másokra, és abban is hiszek, hogy mások is megtesznek mindent, hogy vigyázzanak magukra és rám is. Bízom az Életben és abban, hogy minden rendben van és rendben lesz.

Már többször bebizonyosodott életem során, hogy „minden rosszban van valami jó” és most úgy döntök, hogy ezt a jót én megtalálom. Azt választom, hogy megerősítem az önmagamba és a világba vetett hitemet, elengedem a testemből a maradék feszültséget és egyre inkább biztonságban érzem magam.

Vegyéél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Kopogtass a pontokon:

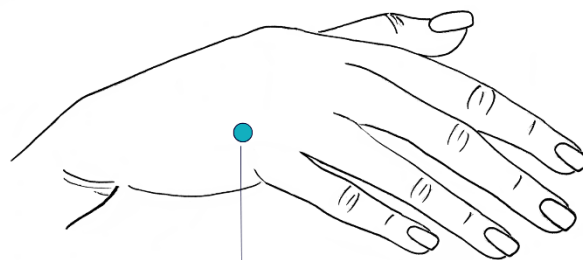
Szemöldök:	megerősítem az önmagamba és a világba vetett hitemet
Szem mellett:	akkor is megnyugszom, ha ezt jelen pillanatban semmi sem indokolja
Szem alatt:	az, hogy most kopogtatok, azt jelenti, hogy biztonságban vagyok
Orr alatt:	azt is jelenti, hogy legalább egy módszerem már van, amivel a stresszszintemet csökkenti tudom
Áll:	ezután is megteszem, ami tőlem telik
Kulcscsont:	a biztonság megnyugtató érzését választom magamnak
Kar alatt:	azt választom, hogy észreveszem az élet ajándékait a bizonytalan időkben is
Fejtető:	azt választom, hogy minden nap találok legalább egy pozitívumot ebben a jelenlegi helyzetben

Szemöldök:	hiszek és bízom abban, hogy tudunk egymásra vigyázni
Szem mellett:	megerősítem az önmagamba és az emberekbe vetett hitemet
Szem alatt:	bízom az életben
Orr alatt:	elengedek annyi stresszt, amennyit csak tudok
Áll:	ezáltal megerősítem az immunrendszeremet
Kulcscsont:	és felerősítem az öngyógyító folyamataimat is
Kar alatt:	ha elengedem a feszültséget, az csak jót hozhat számomra
Fejtető:	lassan és mélyen lélegzem és elengedem mindazt, amit nem tudok kontrollálni

Vegyéél 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 *(egy sor elég 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.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: megengedem magamnak, hogy ellazuljak minden bizonytalanság ellenére is
 Szem mellett: ha ellazulok, az nem azt jelenti, hogy nem érdekel, ami történik
 Szem alatt: épp ellenkezőleg, így tudok felnőttként igazán felelősséget vállalni magamért és másokért
 Orr alatt: tudom, hogy sokkal talpraesettebb vagyok, mint hiszem magamról
 Áll: azt választom, hogy könnyedén alkalmazkodom az új helyzethez
 Kulcscsont: azt választom, hogy elengedem az ellenállásomat és rugalmas maradok
 Kar alatt: mostantól csak arra fókuszálok, amit irányítani tudok
 Fejtető: elengedem az aggodalmamat amiatt, hogy a dolgok esetleg nem úgy alakulnak, mint ahogy elterveztem

Szemöldök: mi van akkor, ha végül mégis minden jóra fordul?
 Szem mellett: mi lenne, ha megtalálnám a jót még ebben a helyzetben is?
 Szem alatt: tudom, hogy képes vagyok ezt a helyzetet is jól kezelni
 Orr alatt: megerősítem az önmagamba és a világba vetett hitemet
 Áll: tudom, hogy az összefogásban hatalmas erő rejlik
 Kulcscsont: ezért hiszek és bízom magamban és a többiekben
 Kar alatt: ellazulok akkor is, ha a dolgok bizonytalanok és nem tudom, nem látom előre, hogy mi vár ránk
 Fejtető: az élet szeret engem és én bízom az életben

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: a pozitív hozzáállás eddig már annyi mindenben átsegített
 Szem mellett: azt választom, hogy megerősítem a pozitív hozzáállásomat
 Szem alatt: és folyamatosan a pozitívumokat keresem még ebben a helyzetben is
 Orr alatt: tudom, hogy ez a hozzáállás segít nekem tisztábban gondolkodni
 Áll: megteszek mindent, ami tőlem telik és kíváncsian várom, mi az, amit ebből a helyzetből ki tudok hozni

Megerősítem magam pánik és bizonytalanság idején is | Írta: Kotsy Krisztina

Kulcsfont:	azt választom, hogy napról napra egyre nagyobb biztonságban érzem magam
Kar alatt:	a körülményektől függetlenül is megőrzöm a pozitív hozzáállásomat
Fejtető:	és megerősítem az önmagamba és a világba vetett hitemet
Szemöldök:	tudom, hogy szükség van rám
Szem mellett:	és nagy szükség van arra a nyugalomra, ami belőlem árad
Szem alatt:	szeretetet, nyugalmat és békét sugározok mások és a világ felé
Orr alatt:	visszaveszem az irányítást a saját kezembe
Áll:	összekapcsolódom a saját erőmmel
Kulcsfont:	tudom, hogy képes vagyok megőrizni a pozitív hozzáállásomat minden körülmények között
Kar alatt:	arra számítok, hogy a legjobb történik
Fejtető:	az élet szeret engem és én is szeretem az életet

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet állapítsd meg az eredeti érzés intenzitását 0-10-ig. Mi változott? Hogyan érzed magad? [Ha nem enyhült az elvárásaid szerint a negatív érzés, folytasd a kopogtatást a 7. oldal alján részletezett módon.](#)

Ha kérdésed, ötleted van, írd meg a hello@eftsiker.hu címre!

Kopogtassunk együtt holnap is!

Szeretettel,
Kotsy Krisztina
EFT stresszoldás szakértő