

**FONTOS:** Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> [https://www.eftsiker.hu/nyilatkozat\\_eftsiker.pdf](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.

## Elfogadom az élet ajándékait

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 5-8 perc

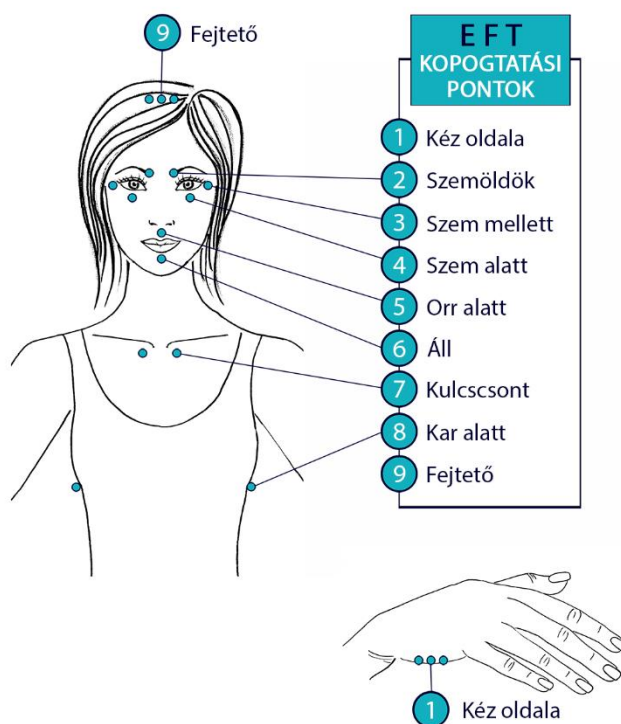
Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Bármilyen kopogtatás kiegészítéseként, illetve önmagában is használhatod, ha szeretnéd fokozni a jó érzéseidet. Ez a kopogtatási anyag a 21 napos pozitív kopogtatás bónusz gyakorlata. A programban itt tudsz részt venni:

<https://www.kreativstresszoldas.hu/kihivasok/>

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](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).**

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

Elfogadom és nagyra becsülöm az apró örömeket is, és meghívom magamhoz az élet és az univerzum ajándékait. Nyitott vagyok rá, hogy minden nap valamilyen pozitív meglepetés érjen, amitől egyre vidámabb vagyok és újra gyermeki örömmel tudok lelkesedni a napjaimért.

Amikor nehézségem támad, tudatosítom magamban, hogy már úton van az ajándék, amit ennek a nehézségnek a megoldásáért kapok az élettől. Emlékeztetem magam rá, hogy az ajándék soha nem marad el.

Örülök annak, aki most vagyok és hálás vagyok azért, hogy élhetek. Igent mondok magamra. Minden apróság számít, amit magamért teszek, minden percnek értéke van, amit magammal töltök.

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

## Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	elfogadom az élet ajándékait
Szem mellett:	még a legkisebb változást is nagyra tartom
Szem alatt:	minden apróság számít
Orr alatt:	gyermeki örömmel lelkesedem az élet ajándékaiért
Áll:	az élet tudja, hogyan lepjen meg engem
Kulcscsont:	hagyom magam meglepni
Kar alatt:	nyitott vagyok rá, hogy minden nap meglepetés érjen
Fejtető:	szeretem érezni az univerzum támogatását

Szemöldök:	kíváncsi vagyok, mitől lehetne ez a nap még ennél is jobb
Szem mellett:	igent mondok magamra és az életre
Szem alatt:	kész vagyok elfogadni saját magamat is
Orr alatt:	tudatosítom magamban, hogy az élet ajándékai már úton vannak felém
Áll:	elfogadom az élet ajándékait
Kulcscsont:	hálás vagyok azért, hogy élhetek
Kar alatt:	minden percnek értéke van
Fejtető:	minden számít, amit magamért teszek

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

Szemöldök:	mostantól egyre jobban megbecsülöm magam
Szem mellett:	mert én vagyok a saját életem irányítója
Szem alatt:	egyre jobban odafigyelek a saját igényeimre
Orr alatt:	az élet tudja, mire van szükségem és én hagyom magam meglepni
Áll:	megnyugtató érzés tudni, hogy az életnek fontos vagyok
Kulcscsont:	elfogadom az élet ajándékait
Kar alatt:	megajándékozom az életet saját magammal
Fejtető:	és azzal, hogy igent mondok magamra

Szemöldök:	most már tényleg elfogadhatom magam
Szem mellett:	szerethetem és tisztelhetem magam
Szem alatt:	lelkesíthetem és bátoríthatom magam

Orr alatt: felvidíthatom magam  
Áll: kedves lehetek magamhoz  
Kulcscsont: igent mondhatok magamra  
Kar alatt: elfogadhatom az élet ajándékait  
Fejtető: most már tényleg eljött az én időm

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

Szemöldök: azért születtem, hogy boldog legyek  
Szem mellett: és az élet mindent megtesz azért, hogy ez így legyen  
Szem alatt: hagyom magam meglepni és boldoggá tenni  
Orr alatt: tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes  
Áll: minden pozitív gondolat és pozitív érzés számít  
Kulcscsont: minden pozitív tett előrébb viszi az életemet  
Kar alatt: megteszem, ami tőlem telik  
Fejtető: és őszintén hiszek abban, hogy amit teszek, az tökéletesen elég

Szemöldök: elfogadom az élet ajándékait  
Szem mellett: élek az élet adta lehetőségekkel  
Szem alatt: élek a lelkem adta bátorsággal  
Orr alatt: tudni akarom, hogy ki vagyok  
Áll: játszani akarok és élvezni akarom az életet  
Kulcscsont: megérdemlem, hogy boldog és felszabadult legyek  
Kar alatt: megérdemlem, hogy igent mondjak saját magamra  
Fejtető: igent mondok magamra és az élet is igent mond rám

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!*

Jó gyakorlást! Sok sikert!

Ha kérdésed, ötleted, észrevételed van, írd meg a [hello@eftsiker.hu](mailto:hello@eftsiker.hu) címre!

Kopogtassunk együtt holnap is!

Szeretettel,  
Kotsy Krisztina

*Ez a gyakorlat és a **21 napos pozitív kopogtatás** programhoz tartozik, melyben itt tudsz részt venni:*  
<https://kreativstresszoldas.hu/kihivasok>