

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.

Reggeli, nappali pozitív megerősítések

A gyakorlatra fordított idő átlagosan:

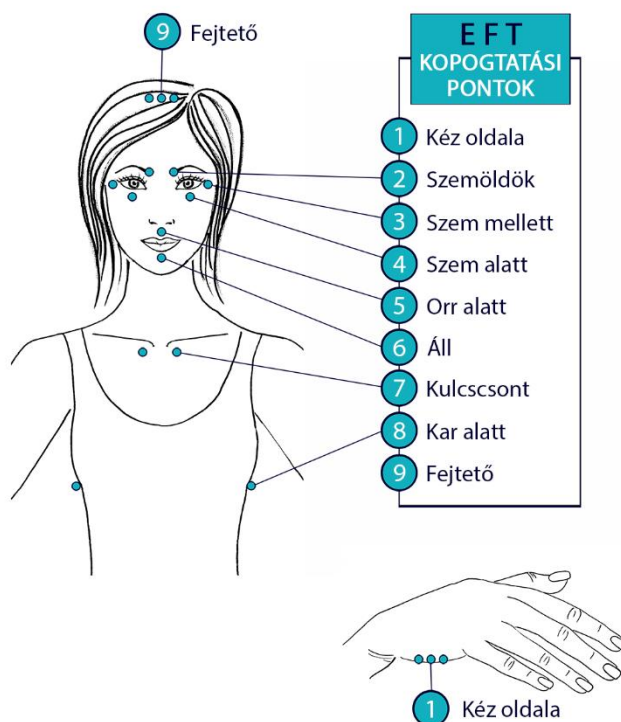
Kb. 3x3 perc / nap

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Napi használatra ajánlom, amennyiben teheted, 3x3 percet tölts el tükör előtt ezzel a gyakorlattal, de próbáld meg beiktatni, hogy legalább napi 1x kopogtass.

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).

A gyakorlat leírása

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 egészítsd 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 naphól 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 ismételd meg a kopogtatást.

Utána pedig 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/>

Jó gyakorlást! Sok sikert!

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

Kopogtassunk együtt holnap is!

Szeretettel,
Kotsy Krisztina
EFT Stresszoldás szakértő