

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.

S.O.S. kopogtatás

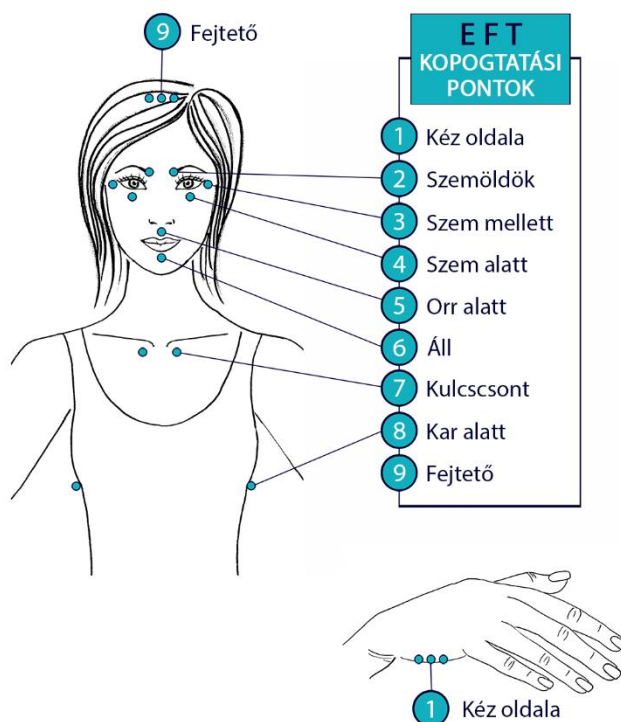
Gyakorlatra fordított idő átlagosan:
kb. 10 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Hétköznapi stressz általános oldására, vagy egy stresszhelyzet után gyorssegélyként használható. Ha szükséges naponta többször is alkalmazhatod, vagy alkalmanként, amikor egy adott érzelmi állapot megkívánja a gyors stresszoldást.

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:

Ebben a gyakorlatban azzal a szóval fogunk dolgozni, amit a [STRESSZ]-re használasz, hogy kifejezd a belső feszültségedet. Lehetőleg 1-2 szóba sűrítsd össze, amit érzel. A lényeg, hogy azt a szót válaszd, ami most leginkább leírja számodra, ahogy érezd magad.

Ez egy stresszcsökkentő gyakorlat, tehát először egy negatív érzélemmel fogunk foglalkozni az alábbiakban, ezáltal is elismerjük azt, amit érzünk. Ez a kifejezés változhat minden gyakorlásod alkalmával. A példa kedvéért a [STRESSZ] szónál maradunk, te pedig helyettesítsd be a szövegbe azt, amit választasz! A második részben már a pozitív érzelmekre fókuszálunk.

I. RÉSZ: ELISMERJÜK AZT, AMI VAN

1. Találd meg az érzelmedet legjobban leíró szót: [STRESSZ] (helyettesítsd be mindenhol azt a szót, amit választottál)
2. Csukd be a szemed egy pillanatra, és állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán milyen erősségű ez az érzés? (0 = semleges, nem érzek semmit, 10 = ennél rosszabb már nem lehetne)
3. Írd fel ezt a számot magadnak, ehhez tudsz majd viszonyítani a kopogtatás után, hogy mekkora a változás.
4. Tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezdet (egyik kéz a másikon), és egyszer mondd ki hangosan vagy magadban: [STRESSZ].
5. Hagyd ott a kezeidet, és vegyél három mély lélegzetet.
6. Egyszer haladj végig az alábbi pontokat kopogtatva. Mindegyik ponton egyszer mondd ki, hogy [STRESSZ]. Kopogtasd még mindig ugyanazt a pontot, majd vegyél egy mély lélegzetet. Csak ezt követően menj tovább a következő pontra. **Figyelj arra, hogy lassan lélegezz ki és be.** Ha jól esik, a légzés alatt be is csukhatod a szemeidet.

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Szem mellett:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Szem alatt:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Orr alatt:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Áll:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Kulcscsont:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Kar alatt:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)

Fejtető: [STRESSZ] (kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)

- 7. Csukd be a szemed egy pillanatra, és állapítsd meg, hogy most milyen erősnek érzed 0-10-ig a [STRESSZ]-t. Írd fel ezt a számot, majd folytasd a kopogtatást az alábbiakkal.**

FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Ha az intenzitás még mindig magas, tehát 6-10-es erősség közötti, ismételd meg a 6. pontban leírt kopogtatást meg egyszer, vagy amennyiszer szükséges, hogy 6-os erősség alá csökkenjen az érzélem erőssége.
- ✓ Ha az érzelmi intenzitás 0-5 között van, folytasd a kopogtatást az alábbiakkal.
- ✓ Amennyiben lement 0-ra, akkor is nyugodtan folytathatod a kopogtatást a következőkkel. Ezzel csak még inkább bebiztosítod magad, és az esetleg megbúvó érzelmeket is kikopogtatod. Ezen kívül vár egy pozitív kopogtatás a II. részben (az 5. oldalon).

Egyelőre maradj ugyanannál a szónál, mint amit eredetileg választottál [STRESSZ]. Ha valami más szó is felbukkant a fejedben, írd le és egy következő gyakorlás során majd azt helyettesítsd be a mondatokba. Inkább egyesével haladj eleinte, míg megszokod a kopogtatás menetét.

- 8. Haladj végig a következő kopogtatáson a leírtak szerint, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban.**

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

Annak ellenére, hogy még mindig érzem a [STRESSZ]-t, mégis a nyugalmat és a békét választom magamnak.

Annak ellenére, hogy még mindig van bennem valamennyi [STRESSZ], hajlandó vagyok annyit elengedni belőle már most, amennyit biztonságosnak érzek.

Annak ellenére, hogy még mindig érzem a [STRESSZ]-t, és nem hiszem, hogy pont a kopogtatás fogja elmulasztani, azért adok egy esélyt annak, hogy hátha mégis működni fog.

Kopogtass a pontokon, ahol a [STRESSZ] szót látod, a saját szavadat mondd.

Szemöldök:	még mindig érzek valamennyi [STRESSZ]-t
Szem mellett:	és ennek egy részét hajlandó vagyok már most elengedni
Szem alatt:	a nyugalom és a béke sokkal inkább nekem való
Orr alatt:	nem gondoltam, hogy ilyen sok [STRESSZ] van bennem
Áll:	de most már elengedhetek belőle annyit, amennyit csak tudok
Kulcscsont:	amennyit most biztonságos elengednem, az hadd menjen
Kar alatt:	nagyon vágyom a nyugalomra és a békére
Fejtető:	nagyon szeretnék nyugodt és magabiztos lenni

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	a [STRESSZ] nem áll jól nekem
Szem mellett:	a nyugalmat és a harmóniát bezzeg nekem találták ki
Szem alatt:	a [STRESSZ]-t ki nem állhatom
Orr alatt:	úgyhogy amilyen hamar csak lehet
Áll:	elengedem a maradék [STRESSZ]-t is
Kulcsfont:	meg akarok nyugodni
Kar alatt:	jól akarom érezni magam a bőrömben
Fejtető:	alig várom, hogy újra lelkes és vidám legyek

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	lehet, hogy nem a kopogtatás fogja megoldani a problémámat
Szem mellett:	de valamit legalább már elkezdtem csinálni
Szem alatt:	végre teszek magamért valami jót, és odafigyelek a saját igényeimre is
Orr alatt:	az a célom, hogy visszanyerjem a lelki nyugalmamat
Áll:	jól akarom érezni magam, ez nem is kérdés
Kulcsfont:	úgyhogy engedélyt adok a maradék [STRESSZ]-nek is a távozásra
Kar alatt:	hajlandó vagyok sokkal jobban érezni magam
Fejtető:	a nyugalmat és a békét választom magamnak

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!

9. Állapítsd meg, hogy 0-10-ig milyen erős most a [STRESSZ]. Ha még mindig maradt valamennyi, ismételd meg a 8. pontot annyiszor, ahányszor szükségesnek érzed, hogy a [STRESSZ] lecsökkenjen 0 és 2 közötti értékek közé. Csak ekkor térj át a következő részre, a pozitív kopogtatásra.

II. RÉSZ: POZITÍV KOPOGTATÁS

1. Válassz egy jó érzést, ahogyan most szeretnéd magad érezni, pl. lelkesedés, nyugalom, türelem, lazaság, vidámság, stb., ezt helyettesítsd majd be a kopogtatási szövegbe a **[LELKESEDÉS]** helyére. Ez a gyakorlat abban is segít, ha a már meglévő jó érzéseidet szeretnéd felerősíteni.
2. Tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon), és egyszer mondd ki hangosan vagy magadban: **[LELKESEDÉS]**
3. Hagyd ott a kezeidet, és vegyél három mély lélegzetet, majd végezd el a kopogtatást az alábbiak szerint.

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	[LELKESEDÉS]
Szem mellett:	több [LELKESEDÉS]
Szem alatt:	még több [LELKESEDÉS]
Orr alatt:	még ennél is több [LELKESEDÉS]
Áll:	és még ennél is több [LELKESEDÉS]
Kulcscsont:	a legtöbb [LELKESEDÉS]
Kar alatt:	a létező legeslegtöbb [LELKESEDÉS]
Fejtető:	a világ legtöbb [LELKESEDÉS]-e

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök:	egészen biztos, hogy kibírok még több [LELKESEDÉS]-t
Szem mellett:	bármennyi [LELKESEDÉS] belefér az életembe
Szem alatt:	még ennél is több [LELKESEDÉS]-t akarok érezni
Orr alatt:	egyre több és több [LELKESEDÉS], és ez mind az enyém
Áll:	ebből a jó érzésből akarok többet és még többet érezni
Kulcscsont:	még több [LELKESEDÉS]
Kar alatt:	még ennél is több [LELKESEDÉS]
Fejtető:	bármennyi [LELKESEDÉS]-t el tudok viselni

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök:	bármennyi [LELKESEDÉS]-t meg merek engedni magamnak
Szem mellett:	a [LELKESEDÉS]-ből tényleg bármennyi jöhet
Szem alatt:	még több és több [LELKESEDÉS]
Orr alatt:	a világ legtöbb [LELKESEDÉS]-ének a duplája
Áll:	és még az is a köbön
Kulcscsont:	ez a rengeteg [LELKESEDÉS] mind az enyém
Kar alatt:	bármikor érezhetek még több [LELKESEDÉS]-t
Fejtető:	a [LELKESEDÉS] energiájából biztos, hogy bármennyit kibírok

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és egy percre a csukd be a szemed, hogy megfigyelhesd milyen változást érzel magadban. Akarod még fokozni a jó érzést? Ismételd meg a 4. pontot még néhányszor!

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/stressz/>