

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.

Új szokások lehorgonyozása

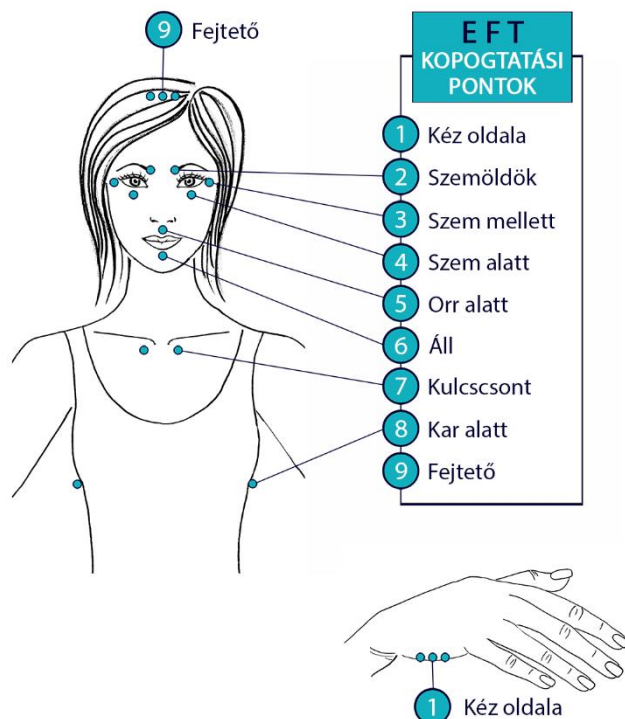
Gyakorlatra fordított idő átlagosan:
egyéniileg változó

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Akkor használd, amikor szeretnél egy új szokást az életedben.

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 talákoztál 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:

1. Válassz egy új szokást, amit szeretnél beépíteni a mindennapjaidba!

- ✓ A példa kedvéért tegyük fel, **szertnél napi 10 percet olvasni, mert ha ennyit olvashatnál, azt éreznéd, végre van egy kis szabadidőd, van időd magadra.**
- ✓ Olyan tevékenységet válassz, ami fontos neked, de nem tart túl sokáig végrehajtani.
- ✓ Ezt a ráfordított időt később növelni tudod, de most az a cél, hogy beépüljön a rendszeres olvasás az életedbe.

2. Szemeld ki magadnak az egyik jól bejáratott szokásodat, amihez az újat fogod hozzácsatolni. Ez a kulcs!

- ✓ Ne minősíts, hogy az a régi ilyen vagy olyan, esetleg le kéne cserélni. Ebben a gyakorlatban most bármilyen meglévő szokás megteszi.
- ✓ Olyat válassz, amit (majdnem) minden nap és nagyjából ugyanabban az időben teszel. Ez lehet például a reggeli fogmosás vagy az esti kutyasétáltatás.
- ✓ Ha nem találsz régi szokást, akkor egy olyan ismétlődő tevékenységet keress a napodban, ami minden nap megtörténik. Pl. működhet a délutáni hazaérkezés időpontja a munkából.

3. Határozd el, hogy minden nap beiktatod a 10 perc olvasást, közvetlenül a régi szokásod után!

- ✓ A régit amúgy is csinálni fogod, így ha közvetlenül utána foglalkozol valami újjal, könnyebben meg tudod tartani.
- ✓ Az egyszerűség kedvéért a példában a reggeli fogmosásnál maradjunk. **Tehát minden reggel, miután megmostad a fogadat, indulsz a könyvért (lehetőleg kitérők nélkül), leülsz és már olvasol is.**
- ✓ Segíthet az első pár napban, ha kis post-it note papírokkal körberagasztgatod a fogkefédet, hogy emlékezz reggel.
- ✓ Könnyítsd meg a saját dolgodat – este találd ki, mit fogsz olvasni! Ezzel ne tölts időt a reggeli fogmosás után, mert ezt az értékes 10 percet olvasásra fogod szánni.

4. Tűz ki egy intervallumot, ami alatt semmi mást nem csinálsz, csak olvasol! Az elején 1-20 percig bármi tökéletes!

- ✓ Itt jön egy kis szigor... mivel a 10 percet mérned kell. Állíts be az időzítést (timer-t) a telefonodon vagy egy ébresztő órán. **Csak 10 perc! Döntsd el, hogy utána becsukod a könyvet és mész a dolgodra.** Elégedj meg most ennyivel!
- ✓ Ha nem így teszel, és lenyomod az órát, könnyen úgy járhatsz, hogy másfél-két órát olvasol, és talán még mérges is leszel, hogy nem haladtál a többi feladatoddal. Repül az idő, mikor az ember azt csinálja, amit szeret! :)
- ✓ **Az olvasás kizárólag a kiválasztott könyvedre érvényes – emailek, facebook posztok, üzenetek ráérnek!**
- ✓ Ha egy családtagod vagy valamilyen külső zaj megzavar közben, és nem tudsz max. 5 percen belül visszazökkenni az olvasásba, semmi gond, fogadd el, az élet már csak ilyen és lépj tovább! Holnap ugyanúgy vedd elő a könyvedet és folytasd a gyakorlást! Ne add fel az elhatározásodat, mert az elején nem úgy jön össze, ahogy tervezted.

Egy új szokás ezzel a módszerrel kb. 3-4 hét alatt be tud rögzülni, ha majdnem minden nap gyakorolsz. Ahhoz, hogy tartósan megmaradjon, folytasd legalább 2-3 hónapig.

Ez idő alatt

- az új szokásod beépül az életedbe
- külön emlékeztető nélkül is menni fog, rutinná válik
- kiforrja magát, mikor a legalkalmasabb a számodra az általad választott tevékenységet végezni
- kiderül, melyik részei igényelnek finomítást, hogy még jobban működjön
- megtudhatod, az új szokásodnak milyen hatása van az életedre.

Ez a módszer kopogtatás nélkül is működik, de vele együtt meggyorsíthatod a folyamatot.

ÚJ SZOKÁS POZITÍV MEGERŐSÍTÉSE KOPOGTATÁSSAL

Sikerült olvasnod 10 percet? Az alábbi kopogtatással megerősítheted a sikerélményt, a kedvet a folytatáshoz. Ez egy sablon, használd a saját szavaidat, hogy a kopogtatásod minél személyre szabottabb legyen!

Megerősítés közvetlenül a 10 perc olvasás után:

Kopogtass a pontokon:

Kéz oldala: olvastam 10 percet!
Szemöldök: hát, ez fantasztikus!

Szem mellett:	megcsináltam!
Szem alatt:	és holnap is meg fogom!
Orr alatt:	köszönöm, hogy olvashattam 10 percet!
Áll:	ez az, így kell ezt csinálni!
Kulcsosont:	juháj, olvastam 10 percet!
Kar alatt:	jaj, de örülök neki!
Fejtető:	alig várom a holnapi olvasást!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!

Esti megerősítés, lefekvés előtt:

Kopogtass a pontokon:

Kéz oldala:	ma olvastam 10 percet
Szemöldök:	és úgy döntöttem, holnap is fogok
Szem mellett:	biztosan belefér 10 perc olvasás az életembe
Szem alatt:	nekem ez olyan sokat ad
Orr alatt:	szeretek olvasni
Áll:	megelégszem 10 perc olvasással is
Kulcsosont:	annyira boldog vagyok, hogy legalább 10 percet olvashatok
Kar alatt:	ez az én kikapcsolódásom, az én időm
Fejtető:	nagyon várom a holnapi olvasást!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!

Ezek a megerősítő kopogtatási körök max. 1-2 percet vesznek igénybe, és segítenek fenntartani a lelkesedésedet az új szokásod iránt. Ismételd ezeket a mondatokat annyiszor, ahányszor szeretnéd és tedd hozzá a saját gondolataidat.

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/szokasok/>