

**FONTOS:** Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI 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.

## Ünnepeld meg magad!

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

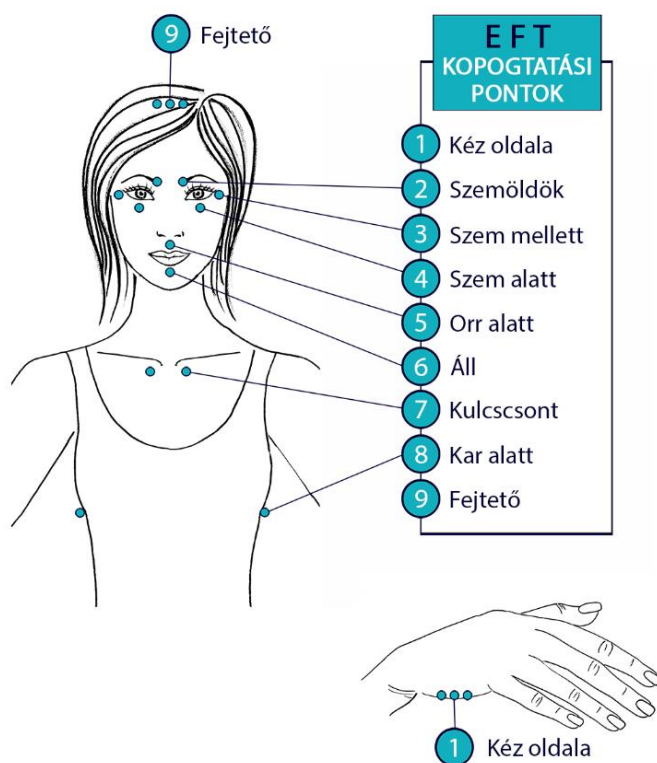
kb. 5-8 perc

Akkor ajánlom, ha...

- úgy érzed, jól esne egy kis pozitív energia-többlet reggel vagy bármikor napközben
- szükséged van néhány jó szóra
- szeretnéd megerősíteni az önmagad iránti szeretetet és elfogadást

Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ **Olvasd el a gyakorlathoz tartozó cikket is:** <https://www.eftsiker.hu/ma-van-a-szulinapom/>
- ✓ igyál pár korty vizet kopogtatás előtt és után
- ✓ **hatékonyabb a pozitív kopogtatás, ha előbb oldod a stresszt vagy a benned lévő aktuális rossz érzéseket**, 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)
- ✓ fejezd be a gyakorlatot pozitív gondolatok kopogtatásával, amivel megerősítheted a jó érzéseidet – választhatsz innen is kopogtatást: <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
- ✓ haladj végig a szövegen a megadott pontokat kopogtatva, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban



## Pozitív, megerősítő kopogtatás minden napra

Gondolj arra egy pillanatra, hogy milyen vagy, amikor egy számodra fontos, szeretett személyt ünnepsz? Miket teszel, mondasz, gondolsz? Ha szeretnéd, írd is fel ezeket, mert mindezt a hozzáállást most saját magadon is kipróbálhatod, ugyanis ebben a néhány percben önmagadat fogod megünnepelni. :)

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

Úgy döntöttem, hogy ma egész nap szeretettel gondolok magamra! Örömmel veszem észre újra, hogy az élet tele van játékosággal, amiből bőven jut mindenkinek! Azt választom, hogy ma könnyedén elfogadom, hogy a változás az élet természetes része és hogy ezt a változást akár könnyűnek és szerethetőnek is érezhetem. Tudom, milyen érzés lelkesnek lenni, ezért a mai napon megengedem magamnak a lelkesedést, a vidámságot és az elégedettséget is! Ma saját magamat és az életemet ünneplem!

### Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	ez a nap még olyan sok jót tartogat számomra
Szem mellett:	örülök, hogy élek
Szem alatt:	örülök ennek a napnak
Orr alatt:	ma saját magamat és az életemet ünneplem
Áll:	mindegy hány éves vagyok, mert bármilyen életkorban lehetek lelkes, vidám és elégedett
Kulcscsont:	az az igazán fontos, hogy hogyan érzem magam a bőrömben
Kar alatt:	az a lényeg, hogy én mit gondolok magamról
Fejtető:	csak az számít, hogy én hogyan állok az élethez
Szemöldök:	és én ma megünneplem magam
Szem mellett:	mindegy, ki mit mond rólam
Szem alatt:	mindegy, ki mit gondol rólam
Orr alatt:	csak az számít, hogy én mit hiszek magamról
Áll:	és én úgy döntöttem, hogy ma egész nap szeretettel gondolok magamra
Kulcscsont:	ma igent mondom magamra
Kar alatt:	életem bármely napján dönthetek úgy, hogy megünneplem magam
Fejtető:	annyira megérdemlem ezt a sok jót, amit most magamnak adok!
Szemöldök:	olyan jó és biztonságos tudni, hogy már ebben a pillanatban is szerethetem magam, akkor is, ha nem vagyok tökéletes!
Szem mellett:	mától sokkal több szeretetet adok magamnak, mert olyan jó szeretni és őszintén szeretve lenni
Szem alatt:	mostantól magamat is megünneplem
Orr alatt:	milyen érdekes, hogy az élet sosem kérdezi, hány éves vagyok
Áll:	az élet minden nap felfedezni és játszani hív
Kulcscsont:	mi lenne, ha végre elfogadnám ezt a meghívást?
Kar alatt:	a lelkesedést, a vidámságot és az elégedettséget választom magamnak

Fejtető: az élet tele van örömmel és játékkal, és én mindenképpen részt veszek benne!

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

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

Úgy döntöttem, hogy ma egész nap szeretettel gondolkodom magamra! Megígérem magamnak, hogy mostantól a saját tempómban haladok az utamon és elfogadom, hogy az isteni időzítés a legjobb nekem. Azt szeretem magamban a legjobban, hogy képes vagyok a megújulásra. Lehetséges és biztonságos számomra, hogy elfogadó és türelmes legyek saját magammal szemben minden körülmények között! Ma még a testem jelzéseire is jobban figyelek! Megígérem magamnak, hogy mostantól egyre jobban szeretem magam és csak azokra a kérésekre mondok igent, amik engem is szolgálnak.

## Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: ma jobban figyelek magamra, mert kíváncsi vagyok, mi az, ami igazán fontos számomra és mi a legjobb nekem  
Szem mellett: megígérem magamnak, hogy odafigyelek a gondolataimra és az érzéseimre  
Szem alatt: ma csupa jót gondolkodom magamról  
Orr alatt: ma végre minden rólam szól!  
Áll: mi lenne, ha ma egy picit jobban figyelnék az étkezéseimre is, és szeretettel készítem el az ételeimet?  
Kulcscsont: mi lenne, ha ma megmozgatnám a testemet?  
Kar alatt: olyan jó érzés tudni, hogy magamat is megünnepelhetem  
Fejtető: olyan jó érzés megengedni, hogy saját magamnak ilyen nagyon fontos legyek

Szemöldök: ma legalább annyira megünneplem magam, mint ahogy egy számomra fontos személyt szoktam ünnepelni  
Szem mellett: ma megünneplem magam, megünneplem az életemet  
Szem alatt: megünneplem a sikereimet és még a kudarcaimat is  
Orr alatt: mert mindezeketől lettem az, aki ma vagyok  
Áll: úgy döntök, hogy mostantól másképp tekintek az életemre  
Kulcscsont: mert nem az számít, hogy hol kellene már tartanom  
Kar alatt: hanem csak az a fontos, ahova már megérkeztem, amit már eddig is elértem  
Fejtető: mert ettől vagyok ilyen nagyszerű és utánozhatatlanul egyedi

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

## Kopogtass a kéz oldalán, vagy tedd mindkét kezed a mellkasod közepére és úgy mondd el a szöveget (azt válaszd, amelyiket ebben pillanatban jobbnak érzed)

A szívemben és lelkemben ma ünnepnapot tartok magamnak és igazán nagy szeretettel ünneplem meg magam. Ma csupa jót kívánok magamnak. Azt kívánom magamnak, hogy váljon valóra minden álmom, teljesüljön minden vágyam, és az életemet töltsék meg a kisebb-nagyobb csodák. Át akarom élni és ki akarom fejezni saját nagyszerűségemet. Tudom milyen csodálatos érzés a lelkesedés, az elköteleződés, az elégedettség és a siker, ezért ezeket ma újra megengedem magamnak. Tudom milyen érzés gondtalannak lenni, szeretetben és egységben élni önmagammal és az élettel.

Szívből kívánom magamnak, hogy rátaláljak azokra a társakra, barátokra, akikkel őszinte szeretetben és tisztelettel támogatjuk egymást az életutunkon. Szívből kívánom magamnak azt is, hogy családommal és szeretteimmel a kapcsolatom csodával határos módon kiegyensúlyozottá és harmonikussá váljon. Köszönöm, hogy visszatér az életembe a szenvedély, a szerelem, az életvágy, az életkedv és az élet minden öröme. Elfogadom és nagyra értékelem a több pihenést és kikapcsolódást, a teljes testi-lelki-szellemi harmóniát, mert tudom milyen fantasztikus érzés, amikor energikusnak, vitálisnak és életerősnek érzem magam.

Azt kívánom magamnak, hogy minden nap megtapasztaljam, hogy milyen érzés bőségben élni, és milyen az, amikor minden szükségletem és vágyam könnyedén teljesül. Tudom milyen érzés, amikor elhivatottnak érzem magam, amikor kreatívan és ihletetten alkotok. Azt kívánom magamnak, hogy megtaláljam azt a tevékenységet, amit boldogan és örömmel végzek és megtapasztaljam a kiteljesedést azáltal, hogy megosztom a kincseimet a világgal. Hagyom, hogy az élet és az univerzum gazdagsága beáramoljon minden pillanatomba és örömmel elfogadom a jólétet és gazdagságot. Elfogadom a több elismerést, a több sikert, a több inspirációt, a több szeretetet és a több csodát.

*Tedd mindkét kezed a mellkasod közepére (szívcsakrádra), hunyd be a szemed és mondd magadban vagy hangosan: **KÖSZÖNÖM! KÖSZÖNÖM! KÖSZÖNÖM!***

**Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, figyelj befelé! Mi változott? Hogyan érzed magad?**

**Ha szeretnéd tovább fokozni a jó érzést, ismételd meg a gyakorlatot úgy, hogy kiegészíted a szöveget a saját gondolataiddal. További letölthető pozitív kopogtatást itt találsz:**

<https://www.eftsiker.hu/letoltheto-gyakorlatok/>

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

Kopogtassunk együtt holnap is! 😊

Szeretettel,  
Kotsy Krisztina  
EFT stresszoldás szakértő

*A gyakorlathoz tartozó cikk linkje: <https://www.eftsiker.hu/ma-van-a-szulinapom/>*