

**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.

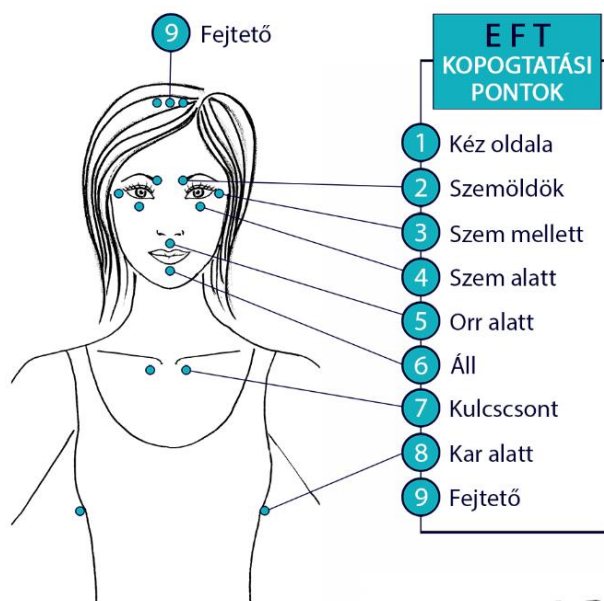
## Változni jó!

### Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

Kb. 4-6 perc részenként

### Akkor ajánlom, ha...

- félsz a változástól, változtatástól, vagy nem vagy benne biztos, hogy ha megváltozol, az jó lesz neked
- ellenállás van benned, amikor arra gondolsz, hogy milyen lesz az életed, miután változtattál valamin
- szeretnél változtatni, de valamiért csak nem akar sikerülni



### Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ **Olvasd el a gyakorlathoz tartozó cikket is:** <https://www.eftsiker.hu/valtozni-jo/>
- ✓ 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

## MEGJEGYZÉS

Az alábbi szöveg egy negatív állapottól indul és halad a pozitív felé. A gyakorlat elején tehát olyan gondolatokat kopogtatunk, amik arról szólnak, 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.**

## 1. RÉSZ – FÉLEK A VÁLTOZÁSTÓL

**GONDOLJ A VÁLTOZÁSRA** és állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán **milyen erős ellenállás van benned, ha arra gondolsz, hogy egy bizonyos területen megváltozz vagy változtass valamit az életedben?** Írd fel ezt a számot. A kopogtatás legvégén állapítsd meg újra az ellenállás intenzitását.

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

Annak ellenére, hogy félek, hogy megváltozom és attól is félek, hogy egyáltalán nem változom, kíváncsi vagyok, hogy el tudnám-e fogadni magam még így is.

Annak ellenére, hogy ellenállok és minden erőmmel fékezek, csak nehogy megváltozzon az életem, most nyitott vagyok arra, hogy elfogadjam magam még ezzel a félelemmel együtt is.

Annak ellenére, hogy most még nehéz elképzelnem, hogy a változás lehet könnyű és biztonságos, mégis azt választom, hogy egyre jobban elhiszem, hogy én is képes vagyok arra, hogy lazán és könnyedén változtassak azon, amin csak szeretnék.

**Kopogtass a pontokon:**

Szemöldök:	félek, hogy nem változom
Szem mellett:	félek, hogy megváltozom
Szem alatt:	félek, hogy semmi nem változik
Orr alatt:	félek, hogy minden megváltozik
Áll:	félek, hogy túl lassan változom
Kulcscsont:	félek, hogy túl gyorsan változom
Kar alatt:	félek, hogy a többiek nem változnak velem együtt
Fejtető:	félek, hogy a többiek gyorsabban változnak, mint én

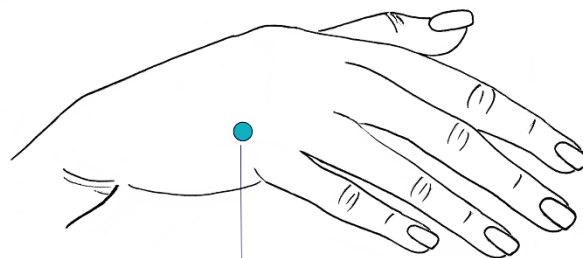
Szemöldök:	félek, hogy túl későn változom meg
Szem mellett:	félek, hogy túl hamar változom meg
Szem alatt:	félek, hogy nem úgy változom, ahogy én szeretnék
Orr alatt:	félek, hogy nem úgy változom, ahogy mások szeretnék
Áll:	félek, hogy majd megint visszaváltozom olyanra, amilyen voltam

Kulcscsont: félek, hogy soha többé nem leszek olyan, mint voltam  
Kar alatt: félek, hogy kicsúszik a kontroll a kezemből  
Fejtető: félek a változástól való félelemtől is

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

**Most csak a Gamut pontot kopogtasd vagy nyomkodd gyengéden, és közben végezd el a következő lépéseket:**

- ✓ hunyd be szorosán a szemeidet
- ✓ nyisd ki jó nagyra a szemeidet
- ✓ nézz le jobbra (*fej nem mozdul*)
- ✓ nézz le balra (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörzés az egyik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörzés a másik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ dúdolj egy dallamot (*pl. happy birthday to you*)
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyikig
- ✓ dúdolj egy dallamot



## Gamut pont

A kézfejen a kisujj és a gyűrűsujj középcsontjai közötti mélyedésben található.

### Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: vajon mi történne, ha mégis megváltoznék?  
Szem mellett: vajon hogyan változna a kapcsolatom a családommal és az ismerőseimmel?  
Szem alatt: vajon, mit veszítenék azzal, ha megváltoznék?  
Orr alatt: vajon mit nyernék azzal, ha semmin sem változtatnék?  
Áll: vajon mit gondolnának rólam, ha megváltoznék?  
Kulcscsont: vajon mi az, amit nem tehetnék meg többé?  
Kar alatt: vajon szeretnének-e ugyanúgy, mint a változás előtt?  
Fejtető: vajon kik tartanának velem ebben a változásban?

Szemöldök: eddig nehezemre esett megváltozni, de miért kellene így maradnom?  
Szem mellett: vajon hogyan tudnám a változást könnyűnek és biztonságosnak érezni?  
Szem alatt: mi jelenti nekem azt, hogy változom?  
Orr alatt: miből fogom észrevenni a kisebb-nagyobb változásokat?  
Áll: lehetséges, hogy egy darabig még minden marad a régiiben  
Kulcscsont: lehet, hogy egy ideig még fékezek és ellenállok  
Kar alatt: de ha úgy döntök, akár egy könnyedebb változást is választhatok magamnak  
Fejtető: mi lenne, ha egyre jobban elfogadnám magam a félelmeimmel együtt is?

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

## FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Ha az intenzitás még mindig magas, tehát **6-10-es erősség közötti**, ismételd meg az 1. részben leírtakat legalább még egyszer, illetve amennyiszer szükséges, hogy 6-os erősség alá csökkenjen az érzelem erőssége.
- ✓ Ha az érzelmi intenzitás **1 és 5 között** van, folytasd a kopogtatást a 2. résszel.
- ✓ **Amennyiben lement 0-ra**, akkor is folytathatod a kopogtatást a 2. résszel, így csak még inkább bebiztosítod magad, hogy az esetleg megbúvó érzelmeket is kikopogtatód.

## 2. RÉSZ – A változás lehet könnyű és biztonságos

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

Annak ellenére, hogy maradt még egy kis félelmem és ellenállásom a változással kapcsolatban, most mégis azt választom, hogy egyre több kisebb-nagyobb változást engedek meg magamnak.

Annak ellenére, hogy ha változásról van szó, még ismerkedem a saját tempómmal, egyre inkább hajlandó vagyok a számomra legmegfelelőbb módon változtatni.

Annak ellenére, hogy eddig nem vettem észre túl sok változást, most mégis azt választom, hogy megnyugszom, mert ha nyugodt vagyok, sokkal könnyebben észreveszem az apró jeleket és változásokat is.

### Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	a saját tempóm a legjobb nekem
Szem mellett:	azt választom, hogy a nekem legmegfelelőbb ütemben engedem el a maradék félelmet és ellenállást
Szem alatt:	hajlandó vagyok ezúttal saját magamért változtatni
Orr alatt:	végre magamért is teszek valamit
Áll:	pont úgy változom, ahogyan nekem a legjobb
Kulcscsont:	én is fontos vagyok
Kar alatt:	én is számítok
Fejtető:	hajlandó vagyok elhinni, hogy a változás lehet könnyű és biztonságos

Szemöldök:	egyre jobban el merem hinni, hogy nem kell a jó dolgokért megszenvednem
Szem mellett:	elképzelterhetőnek tartom, hogy a változás teljesen természetes is tud lenni
Szem alatt:	és semmi megerőltető vagy ijesztő nincs benne
Orr alatt:	hajlandó vagyok egy kicsit másképp gondolni a változásra
Áll:	mi van akkor, ha én apró lépésekben változom?
Kulcscsont:	az is fontos
Kar alatt:	az is változás
Fejtető:	és amikor a sok apró lépés összeadódik, elérem a célokat

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

Szemöldök:	kíváncsi vagyok, milyen érzés a könnyű változás
Szem mellett:	kíváncsi vagyok, milyen érzés a biztonságos változás
Szem alatt:	kíváncsi vagyok, lehet-e a változás sokkal egyszerűbb, mint gondoltam?
Orr alatt:	kíváncsi vagyok, milyen érzés a gyors és fájdalommentes változás
Áll:	kíváncsi vagyok, lehetséges-e, hogy a változásért nem kell megszenvednem
Kulcscsont:	kíváncsi vagyok, milyen érzés örülni a legkisebb változásnak is
Kar alatt:	kíváncsi vagyok, milyen érzés nyugodtan és magabiztosan változni
Fejtető:	kíváncsi vagyok, milyen érzés rájönni, hogy szeretem a változást

**Vegyéél egy lassú, mély lélegzetet és állapítsd meg az eredeti érzés intenzitását 0-10-ig. Mi változott? Hogyan érzed magad? Ha nem enyhült a negatív érzés, végezd el a teljes gyakorlatot még egyszer.**

Örömmel veszem, ha megírod, miket tapasztaltál a kopogtatás alatt és után. Sikerült beiktatnod olyan új dolgokat az életedbe, amik változásokat hoznak? Sikerült enyhíteni a háttérben rejtőző félelmeket és átalakítani kíváncsisággá?

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/valtozni-jo/>*