

**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.

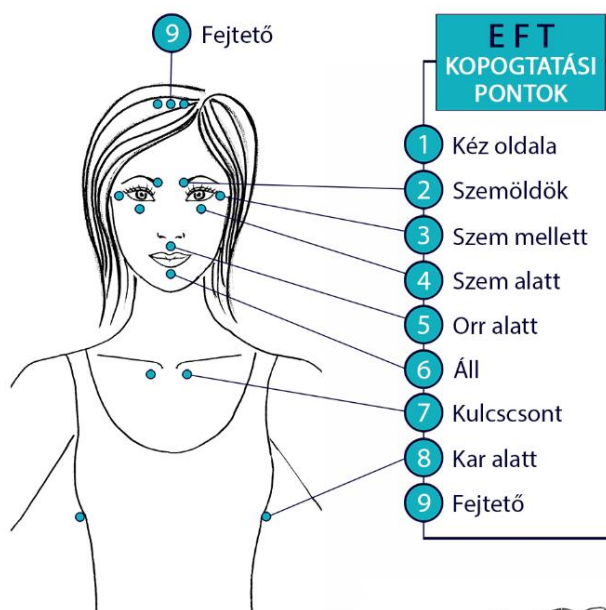
## Pozitív alapozás a következő időszakra

### Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 6-8 perc

### Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

- végezd el vasárnaponként/hétfőnként, vagy amikor a következő hetedre készülsz és megtervezed a tennivalókat
- ha másnap fárasztó napod lesz, kopogtasd végig előző este
- amikor egy nehéz hét előtt állsz és már ha csak rá gondolsz is rosszul érzed magad
- ha feszült vagy a jövő miatt, gyakorolj naponta legalább egyszer, ezen felül bármennyiszer kopogtathatsz



### Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ 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
- ✓ a következő oldalon 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.**

Gondolj az előtted álló időszakra, a sok teendőre, a kihívásokra és állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán milyen erős a rossz érzésed? Írd fel ezt a számot. A kopogtatás legvégén állapítsd meg újra az intenzitást.

A szövegben váltakoznak a „következő időszak”, „következő napok”, „következő hét” kifejezések, mindenhol cseréld a szöveget arra, ami éppen aktuális neked. (Tehát ha a következő hetedet alapozod meg ezzel a kopogtatással, akkor azt a kifejezést használd!)

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

Annak ellenére, hogy nyugtalan vagyok, ha csak rágondolok az előttem álló napokra, mégis azt választom, hogy a lehető legrövidebb idő alatt megnyugszom.

Annak ellenére, hogy a következő időszak pusztán gondolatától is befeszülök, mégis azt választom, hogy ellazulok. A kopogtatás pont abban segít, hogy megnyugodjak és megalapozzam a következő időszak jó hangulatát. Hajlandó vagyok annyi stresszt elengedni, amennyit csak tudok.

Annak ellenére, hogy érzem ezt a kellemetlen érzést és nehezemre esik elhinni, hogy jó napok várnak rám, most adok egy esélyt magamnak, hogy mégis így legyen. Nyitott vagyok arra, hogy megkönnyebbüljek és minden napomban találjak valami jót.

### Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	ez a belső feszültség felerősödik, ha a következő időszakra gondolok
Szem mellett:	itt van bennem és nem hagy nyugodni
Szem alatt:	én nem tudok csak úgy megkönnyebbülni
Orr alatt:	hiszen tudom, hogy mi vár rám
Áll:	nagyon jó okom van rá, hogy ideges/feszült/stresszes/... legyek
Kulcscsont:	nem csoda, hogy így érzem magam
Kar alatt:	túl sok ez egy embernek
Fejtető:	nem is tudom, hogy bírok el ennyi mindent

Szemöldök:	valahogy meg kellene találnom a módját, hogy átlássak a káoszon
Szem mellett:	az vajon segítene, ha lebontanám részfeladatokra a sok teendőmet?
Szem alatt:	érezem, ahogy elnehezülnek a tagjaim, ha csak rágondolok, hogy mi lesz
Orr alatt:	de azt legalább már tudom, hogyan oldjam a stresszt

Áll:	már csak azért is megtalálom a módját, hogyan lehetek eredményes és elégedett
Kulcscsont:	rajtam tényleg csak a csoda segíthet?
Kar alatt:	az a jó, hogy mindig is nyitott voltam a csodákra és a jó érzésekre
Fejtető:	akárhogy is lesz, megteszem, ami tőlem telik, hogy kihozzam ebből az időszakból a legtöbbet

*Vegyél 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 szorosan 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 (*egy sor elég pl. happy birthday to you*)
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyig
- ✓ dúdolj egy dallamot



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

Szemöldök:	már annyira megszoktam, hogy így reagálok
Szem mellett:	mi lenne, ha kipróbálnék valami mást?
Szem alatt:	az igaz, hogy túl sok minden idegesít/frusztrál/stresszel/... egyszerre
Orr alatt:	de ki mondta, hogy ezt nem lehet megváltoztatni?
Áll:	annyira szeretném jól érezni magam
Kulcscsont:	és ha ehhez kopogtatnom kell egy kicsit, hát kopogtatok
Kar alatt:	hajlandó vagyok elengedni a stresszt/dühöt/neheztelést/...
Fejtető:	ami visszatart attól, hogy megkönnyebbüljek

Szemöldök:	az a legjobb az egészben, hogy képes vagyok tenni magamért
Szem mellett:	jól akarom érezni magam
Szem alatt:	mert ha jól vagyok, érdekes módon a kihívásaim sem annyira ijesztőek
Orr alatt:	mi lenne, ha most szándékosan megnyugodnék?
Áll:	veszek egy lassú, mély lélegzetet és a kilégzéssel megkönnyebbülök
Kulcscsont:	egészen biztos, hogy lesznek jó dolgok is a következő pár napban
Kar alatt:	elengedem minden maradék kétségemet
Fejtető:	egyre jobban elhiszem, hogy képes vagyok megbirkózni minden feladattal

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

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

Észrevettem, hogy már egy kicsit jobban hiszek abban, hogy képes vagyok pozitívan megalapozni a jövőmet és a saját kezembe venni az életem irányítását.

Mi lenne, ha egyre kevésbé lenne rám hatással, hogy mások mit gondolnak vagy mondanak rólam? Dönthetek úgy, hogy kevésbé, vagy akár egyáltalán nem hat rám az, ha mások idegesek/feszültek/stresszesek/...

Tudatosítom magamban, hogy kész vagyok könnyedén és jó érzésekkel változtatni az eddigi reakcióimon és szokásaimon. Mi lenne, ha ebben a következő pár napban mindenhez lenne kedvem? Mi lenne, ha ebben a következő időszakban egyre többször észrevenném azt, hogy a napjaim tele vannak örömmel és jó dolgokkal?

## Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: képes vagyok jól szervezni az időmet/napjaimat  
Szem mellett: elégedett akarok lenni a következő pár nappal és magammal is  
Szem alatt: nyugodt és magabiztos maradok minden körülmények között  
Orr alatt: engedélyt adok a pozitív energiáknak, hogy elárasszák az egész lényemet  
Áll: tudom, hogy képes vagyok megalapozni egy pozitív időszakot magamnak  
Kulcscsont: minden elérhető jó érzésre igényt tartok  
Kar alatt: lelkesedni akarok a következő pár napomért  
Fejtető: bármi is a feladatom, van kedvem ahhoz, hogy elvégezzem

Szemöldök: örömmel tölt el, hogy én magam értem el ezt a pozitív változást  
Szem mellett: ha a következő napokra gondolok, ellazulok  
Szem alatt: elégedett vagyok magammal és azzal, amit teszek, mert tudom, hogy megteszem, ami tőlem telik  
Orr alatt: azt választom, hogy könnyedén és lelkesen veszem az akadályokat  
Áll: amikor flowban vagyok, minden könnyebb  
Kulcscsont: képes vagyok megalapozni a jövőt és véghez vinni bármit, amit eltervezek  
Kar alatt: kész vagyok a következő pozitív időszakra  
Fejtető: igent mondok magamra, igent mondok a jó érzésekre, igen, igen, igen!

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!*

**Állapítsd meg az eredeti érzés intenzitását 0-10-ig. Mi változott? Hogyan érzed magad? Ha nem enyhült a negatív érzés, végezd el a gyakorlatot még egyszer. Ez a gyakorlat is segíthet:**

[https://www.eftsiker.hu/1negativ-erzelem\\_23esw44\\_es.pdf](https://www.eftsiker.hu/1negativ-erzelem_23esw44_es.pdf)

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