

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.

Amikor semmi más nem segít

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

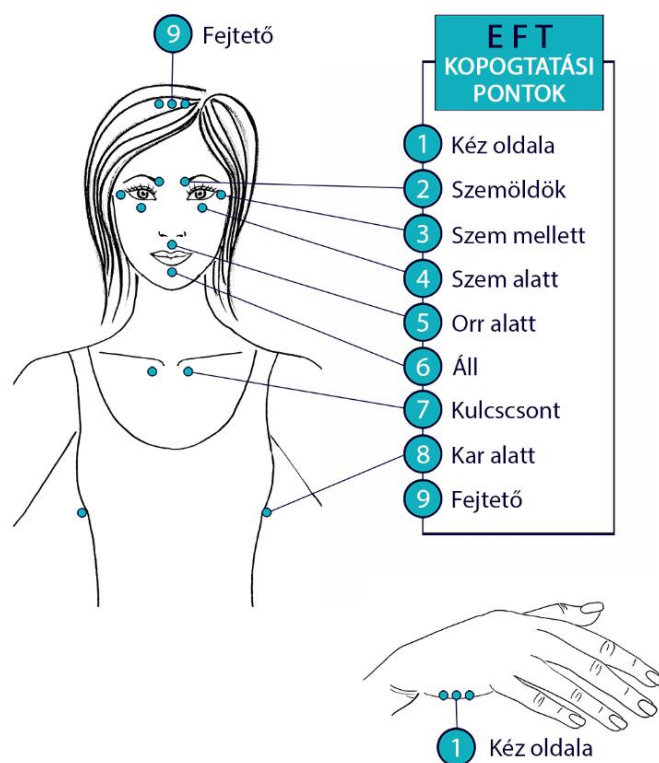
kb. 10-15 perc

Akkor ajánlom, ha...

- olyan napod van, hogy az érzelmek maguk alá temetnek,
- úgy érzed, hogy mindegy, mit csinálsz, semmi sem segít megnyugodni.

Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ **Olvasd el a gyakorlathoz tartozó cikket is:** <https://www.eftsiker.hu/elet-egy-halaleset-utan/>
- ✓ 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
- ✓ 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



A gyakorlat leírása

Keress egy helyet, ahova kényelmesen leülhetsz, és egyedül maradhatsz a felbukkanó érzéseiddel. Tedd a szívedre (vagy a mellkasod közepére) mindkét kezed, és lélegezz lassan és mélyen. Érezd, ahogy a mellkasod és a hasad minden egyes lélegzettel emelkedik és süllyed, és fokozatosan elmélyül a légzésed.

Ebben a néhány percben, engedd meg magadnak, hogy jobban jelen legyél az adott pillanatban, és nevezd meg az érzelmeidet, akár egy papírlapra is leírhatod őket.

Tudatosítsd magadban, hogy akármit is érzel, minden érzés helyénvaló.

Az is segíthet, ha leírod az érzéseid erősségét, hogy le tudd mérni a változást néhány kör kopogtatás után. Ezt egy 0-10-ig terjedő skála segítségével a legkönnyebb megtenni. Ahol a 0 azt jelöli, hogy közömbös vagy az érzés iránt, semmit sem érzel, míg a 10 azt, hogy „ennél rosszabb és erősebb már nem lehet”.

Az alábbi kopogtató gyakorlatot használhatod egy sablonnak is, amit kiegészíthetsz azokkal az érzésekkel, amiket még igaznak érzel. A saját szavaid a legjobbak és leghatásosabbak a kopogtatás során, mert ezek adják vissza leginkább, ahogy érzed magad, és amit gondolsz egy adott szituációval kapcsolatban. Bátran igazítsd a szöveget a felmerülő igényeidhez.

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

Annak ellenére, hogy elárasztanak az érzelmek és a fájdalom, tökéletesen szeretem és elfogadom magam és minden érzésemet. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy a legtöbbet teszem, amit tehetek, és mégsem kerülnek a helyükre a dolgok, elfogadom magam, és azt, ahol most vagyok az életemben. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy nem biztos, hogy valaha is túljutok ezen az érzésen, van erőm ahhoz, hogy átéljem, amit át kell élnem, és hagyjam, hogy a saját tempómban gyógyuljak. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	szörnyű sok ez a fájdalom itt bennem
Szem mellett:	szinte megsemmisít a bánat
Szem alatt:	testem minden sejtjében érzem
Orr alatt:	olyan erős, hogy már fáj
Áll:	nem tudok túljutni rajta, akármit csinállok
Kulcscsont:	ez a túlradó érzés magával ragad
Kar alatt:	olyan nehéz
Fejtető:	nem tudom, valaha jobb lesz-e, de szeretném, hogy jobb legyen

Szemöldök:	ez a túlradó érzés
Szem mellett:	még mindig érzem

Szem alatt:	itt van a szívemben
Orr alatt:	annyira fáj együtt élni ezzel az érzéssel
Áll:	szörnyű a gyász, amit érzek
Kulcsfont:	de tisztelem és elfogadom azt az időt, amíg tart
Kar alatt:	és addig gyászolok, amíg csak kell, hiszen ez egy folyamat
Fejtető:	tökéletesen elfogadom magam, és ahol most vagyok az életben

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Tedd a kezed a szívedre, miközben mélyeket lélegzel, és maradj ebben a pózban néhány percig. Figyeld meg, milyen erős érzés jár át összehasonlítva azzal, amikor elkezdted a kopogtatást? Ha még mindig érzed valamelyest, kopogtasd végig még néhányszor a fenti gondolatokat, amíg azt nem érzed, hogy az érzés erőssége 0 és 2 közé süllyedt.

Amikor ezt érzed, elkezdheted az alábbi pozitív kopogtatást:

Szemöldök:	talán engedhetem a fájdalmat és gyászt átalakulni
Szem mellett:	lépésről lépésre
Szem alatt:	hagyom magam jobban lenni
Orr alatt:	csak annyira, amennyire most biztonságos
Áll:	hálát adok a folyamatnak, amelyben vagyok
Kulcsfont:	hagyom, hogy nyugodtabbnak érezzem magam
Kar alatt:	a megnyugvás jó, jól esik
Fejtető:	megteszem, ami csak tudok, és ez egyelőre elég

Szemöldök:	hagyom magam megbékélni
Szem mellett:	biztonságos ma egy kicsit jobban lennem, és több békét éreznem
Szem alatt:	minden pillanatban megteszem, ami csak tudok
Orr alatt:	úgy döntöttem, nyugodtabb leszek, és tisztelem az érzéseimet
Áll:	köszönöm, szívem és testem, hogy engedtek mindennap egy kicsit jobban lenni, gyógyulni
Kulcsfont:	minden újabb lélegzettel egyre könnyedebb leszek
Kar alatt:	és befogadom a könnyedség és béke érzését
Fejtető:	megengedem magamnak, hogy minden pillanatban egyre mélyebben éljem át a békét

Vegyél néhány mély lélegzetet, és legyél jelen az átélt érzésekkel. Hogyan érzed magad? Érzed a megnyugvást?

Köszönöm, hogy kipróbáltad, szívesen veszem a visszajelzésedet, hogy bevált-e neked ez a kopogtatási gyakorlat.

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 címre!

Kopogtassunk együtt holnap is! 😊

Szeretettel,
Ratiu Oana
EFT stresszoldás szakértő

A gyakorlathoz tartozó cikk linkje: <https://www.eftsiker.hu/élet-egy-halaleset-utan/>