

FONTOS!

Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a [FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT](https://www.oanaratiu.com/nyilatkozat_oanaratiu.pdf) című írást >> https://www.oanaratiu.com/nyilatkozat_oanaratiu.pdf

Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

Amikor semmi más nem segít – kopogtatás

OANA RATIU

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

10-15 perc

Hasznos TIPP

A következő oldalon találsz egy képet a kopogtatási pontokról. Ezen a linken pedig további hasznos információkat találsz az EFT-ről!

https://www.oanaratiu.com/eft-tajekoztato_oana.pdf

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

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

A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

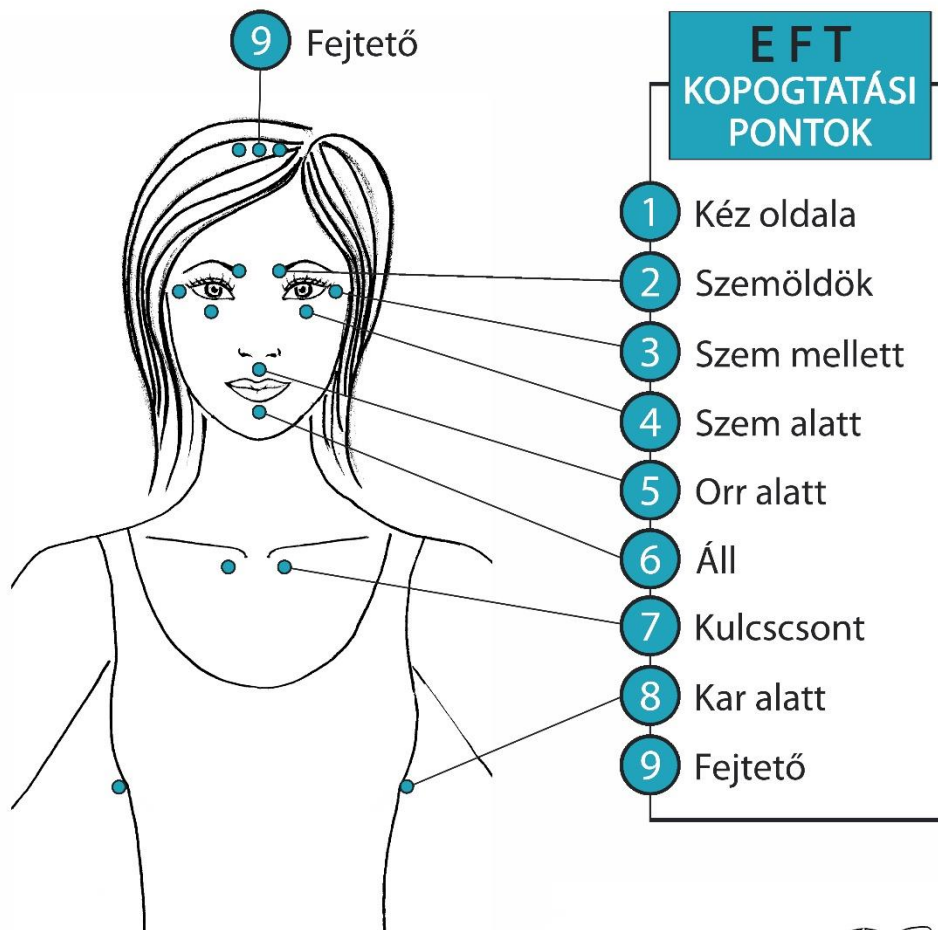
Keress egy helyet, ahova kényelmesen leülhatsz, és egyedül maradhatsz a felbukkanó érzéseiddel. Tedd a szívedre (vagy a mellkasod közepére) mindkét kezed, és lélegezz lassan és mélyen. Érezd, ahogy a mellkasod és a hasad minden egyes lélegzettel emelkedik és süllyed, és fokozatosan elmélyül a légzésed.

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.



EFT = az Érzelmi Felszabadítás Technikája = kopogtatás

Az EFT stresszoldó, öngyógyító és személyiségfejlesztő módszer. Az ujjbegyekkel gyengéden, ritmikus mozdulatokkal érintjük meg az arcon, a törzsön és a kezeken lévő kopogtatási pontokat (=meridián végpontokat).

Kopogtatás közben azokat a szavakat, mondatokat mondjuk ki (hangosan vagy magunkban), amik leginkább kapcsolódnak az adott problémánkhoz, kihívásunkhoz.

Bármikor használható, előképzettséget vagy eszközt nem igényel.



Kopogtass a kéz oldalán és mondd ki hangosan vagy magadban:

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!)*

Kopogtasd végig a következő pontokat, a saját kényelmes tempódban:

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 csinálok
Kulcsfont:	ez a túlradó érzés magával ragad
Kar alatt:	olyan nehéz
Fejtető:	nem tudom, valaha jobb lesz-e, de szeretném, hogy jobb legyen

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatás!

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
Kulcscsont:	hagyom, hogy nyugodtabbnak érezzem magam
Kar alatt:	a megnyugvás jó, jól esik
Fejtető:	megteszem, ami csak tudok, és ez egyelőre elég

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

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 tisztetem az érzéseimet
Áll:	köszönöm, szívem és testem, hogy engedtek mindennap egy kicsit jobban lenni, gyógyulni
Kulcscsont:	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. Ezen a címen tudsz elérni: info@oanaratiu.com

Sok sikert és jó kopogtatást!

Sok szeretettel,
Oana

*Ez a gyakorlat a <https://oanaratiu.com> oldalon olvasható és az *Élet egy haláleset után* című cikkhez tartozik. <https://oanaratiu.com/irasaim/gyasz/>*