

## FONTOS!

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

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

# Felkészülés a napra – 3 reggeli gyakorlat

RATIU OANA

## Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

Egyénenként változó és attól is függ, hogy melyik gyakorlatot választod.

## Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Mindenkinek, aki szeretné jobb lábbal kezdeni a napját. A három gyakorlatból válaszd azt, amelyik az adott napon a leginkább megfelel a hangulatodnak! Ha van rá időd, mindhárom elvégezheted!

## A 3 LÉPÉSES GYAKORLAT (10 perc)

Miközben ébredsz, tedd a két kezdet a szívedre (egyiket a másikra) és vegyél 3 mély és lassú lélegzetet.

1. Az első 3 percet töltsd azzal, hogy hálával gondolsz 3 dologra az életben. Ezek lehetnek a legapróbb dolgok, amelyek épp eszedbe jutnak. Az egészséged, az arcodat cirógató friss reggeli levegő, azok jelenléte, akiket szeretsz és akik téged viszontszeretnek. Engedd magadnak igazán megérezni ezt a szívből jövő hálát.
2. A következő 3 percben gondolj 3 olyan dologra, amelyeket nagyon szeretnél a mai napon elérni... Lásd őket úgy, mint amik már megtörténtek, lásd őket elvégzettnek. Hogyan érzed magad most, hogy megoldottad őket? Merülj el az érzésben, nyugodj meg benne, élvezd ki!
3. A következő 3 percet azzal töltsd, hogy azokra a dolgokra gondolsz, amiket a mai napon meg tudsz tenni szerető hangulatban. Lehet ez csupán egy jó szó, egy mosoly valakinek, amely nem kerül semmibe, de valakinek a világot jelentheti. Ez máris olyasmi, amit szeretettel adsz.

És az utolsó 1 percben? Sütkérezz ebben az újonnan érzett energiában. Élvezd ki egy teljes percig és indulhat a nap!

## REGGELI MANTRA (kb. 10 perc)

Van egy számomra kedves mondat, amit szeretnék Veled megosztani. Az Access Consciousness módszerben tanultam és gyakori használatával azt éreztem, hogy tetőtől talpig tele leszek energiával. Egy újfajta érzést és tudatosságot ad, hogy mindig minden rendben van és ez neked is pozitív hajtóerőt adhat a mindennapokhoz!

**A hivatalos használata:** reggel ébredéskor és este lefekvés előtt ismételd meg 10-szer és engedd bele magad a mondanivalóba!

### Ajánlott használata – EFT kopogtatással kiegészítve:

Tedd a két kezed a szívedre és vegyél 3 mély és lassú lélegzetet. Engedd magad lecsendesedni, érezd, ahogy ellazul a tested, majd a szemöldök pontnál kezd el a kopogtatást, mondd ki magadban vagy hangosan.

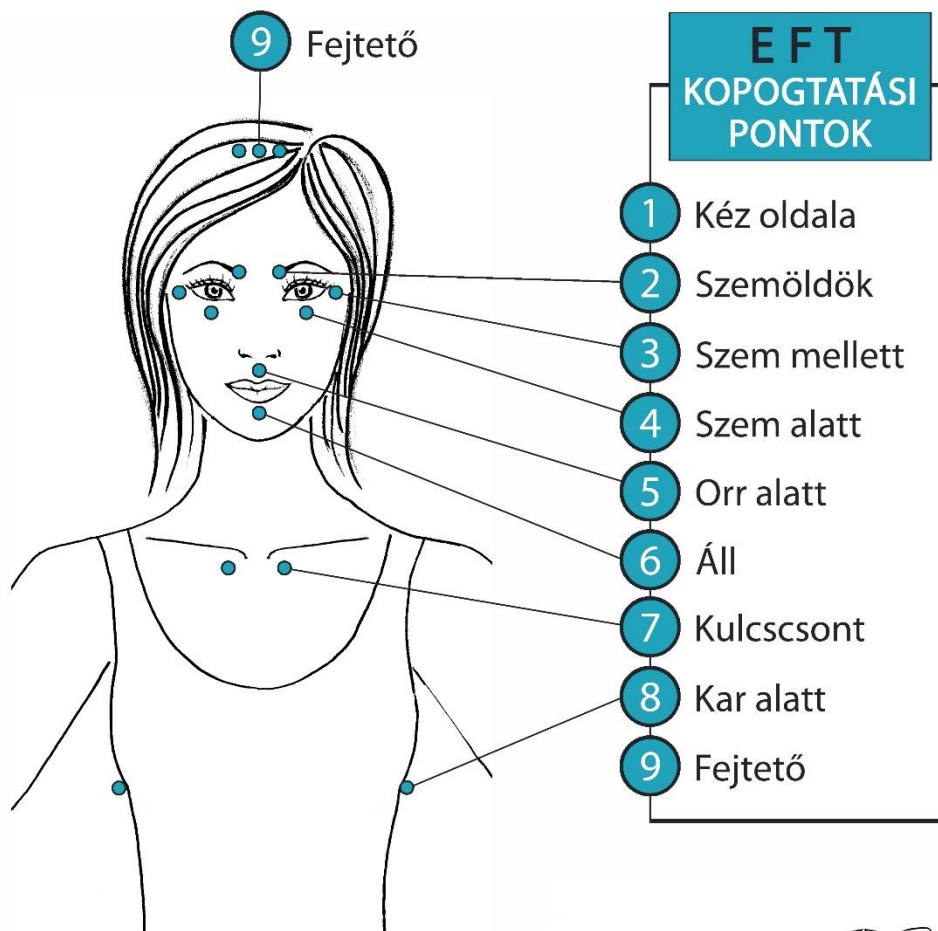
### Hasznos TIPP

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](https://www.oanaratiu.com/eft-tajekoztato_oana.pdf)

- Szemöldök: **Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!**  
(Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
- Szem mellett: **Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!**  
(Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
- Szem alatt: **Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!**  
(Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
- Orr alatt: **Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!**  
(Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
- Áll: **Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!**  
(Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
- Kulcscsont: **Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!**  
(Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
- Kar alatt: **Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!**  
(Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
- Fejtető: **Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!**  
(Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)

Ismételd meg a kopogtatást a szemöldök ponttól kezdődően. A második kör befejezése után figyeld meg, hogyan érzed magad és engedd meg, hogy ez az újfajta érzés átjárja tested minden sejtjét. Gondolatban játszd el az előtted álló napot, ahogy ebben a csodás energiában történik!



### 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.



## MEDITÁCIÓ (kb. 30 perc)

Ezt a letölthető meditációt is szeretettel ajánlom kipróbálásra, segít jól indítani a napot! 😊

**Fekete Gina - Csendesítsd le az elméd!** <https://kreativstresszoldas.hu/gina-csend/>

### A J Á N L Ó

Új szokások beépítéséhez itt találsz további ötleteket és kopogtatási gyakorlatot:

<https://kreativstresszoldas.hu/kotsy-szokas-22o33q99wu-kreast.pdf>

Köszönöm, hogy kipróbáltad, szívesen veszem a visszajelzésedet, hogy beváltak-e neked ezek a gyakorlatok. Ezen a címen tudsz elérni: [info@oanaratiu.com](mailto:info@oanaratiu.com)

Sok sikert és jó kopogtatást!

Sok szeretettel,  
Oana

*Ez a gyakorlat a <https://oanaratiu.com> oldalon olvasható és a *Jobb lábbal kelj fel minden nap!* című cikkhez tartozik. <https://oanaratiu.com/irasaim/jobb-labball-kelj/>*