

## FONTOS!

Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a [FELELŐSÉGVÁLLALÁSI 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.

# A bennünk élő kritikus hang megszelídítése

OANA RATIU

**Gyakorlatra fordított idő átlagosan:**

10-15 perc

### Hasznos TIPP

A 3. 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)

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

- ha sokat kritizálsz magadat és másokat
- ha sok kritikát kapsz és ezeket újra és újra lejátszod a fejedben
- ha nincs önbizalmad megtenni fontos lépéseket, mert lebeszéled magad róluk
- ha úgy érzed, negatívan gondolkodsz magadról, az életről, másokról

**Ha ezek valamelyikét/mindegyikét nagyon erősnek érzed, végezd el az alábbi gyakorlatot a következő két hétben minden nap.**

## A GYAKORLAT LEÍRÁSA

Ez egy kopogtatási gyakorlat, amit két részre fogunk bontani. Kezdsz a kritikus hanggal foglalkozni, így az első dolog, amit tegyél meg, hogy gondolj vissza a mai napodra és figyelj befelé. Mit mond a kritikus hang, amikor a napodat összegzed, vagy arra a projektre gondolsz, amin éppen dolgozol? Írd le ezeket a szavakat, mondatokat, amiket hallasz a fejedben!

Lehet, hogy E/1-ben kezd beszélni, amitől még inkább magadénak érezheted a kritikáját. Pl. ilyen mondatokat hallhatsz: „nem vagyok elég jó”. Ne feledd, hogy itt most azokat a negatív és többnyire bántó gondolatokat írjuk le, amik felbukkannak. Tehát most csak ezeket írd le, a gyakorlat során lesz alkalom pozitívra átformálni őket.

Ha ezzel megvagy, tudatosan hagyd egy kicsit ülepedni ezeket a gondolatokat, aztán írd le azt is, hogy egy-egy ilyen szó vagy mondat hogyan érint téged? Milyen érzelmek jönnek elő? Szomorúság, csalódottság, düh, stb.? Hol érzed ezeket a testedben? Írd le ezeket egymás alá. Egyesével vedd őket sorra és állapítsd meg az intenzitásukat egy 0-10-ig terjedő skálán, ahol a 0 = nem érzek semmit, 10 = ennél erősebb már nem lehet.

### MEGJEGYZÉS:

**Lehet, hogy úgy fogod találni, hogy külön választanád az érzelmeket és a fizikai testérzeteket és inkább külön-külön írnád fel az intenzitásukat.** Ez egy nagyon jó ötlet, még jobban tudod majd mérni a benned alakuló változást a kopogtatás után.

*Pl. dühös vagyok = 6 → emiatt a nyakamban érzem ezt a görcsöt = 9; a két dolog összetartozik és egyáltalán nem baj, hogyha más számok jönnek ki az érzelmekre mint a testérzetekre, írd fel, ami elsőre eszedbe jut! (Ha nem tudod megállapítani az intenzitást jelentő számot, meg is tippelheted, ugyanolyan jól fog működni a kopogtatás!)*

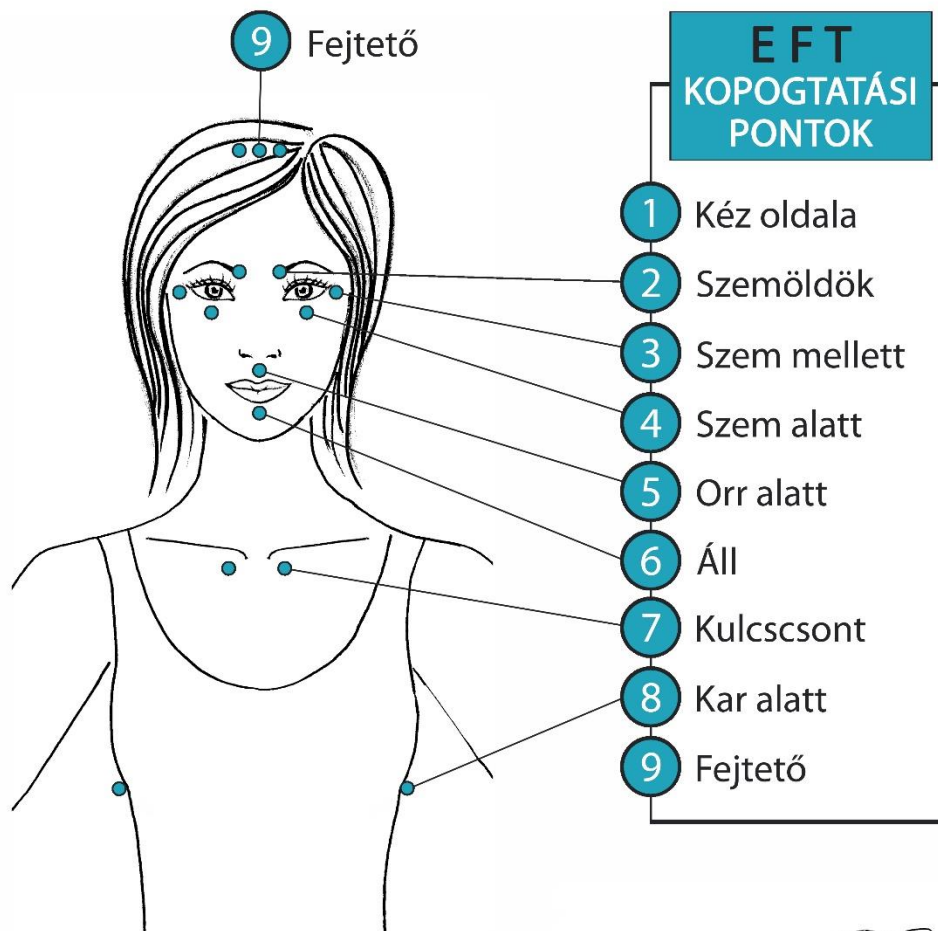
Az alábbiakban a leírás szerint kövesd a szöveget, ami végigvezet a gyakorlaton. Ez egy általános szöveg, ami sok különböző esetre is alkalmazható. Helyettesíts be azokat a gondolatokat, amiket felírtál magadnak, ezért a jegyzetedet tartsd magad mellett!

Néhány kopogtatási kör után, amikor úgy érzed, hogy az intenzitás lecsökkent, áttérünk a pozitív részre, hogy megerősítsük azokat a jó dolgokat, amiknek köszönhetően ma az vagy, aki vagy! Ezután azokra az érzésekre is figyelmet fordítunk, ahogyan szeretnénk érezni magunkat. **A siker titka az, hogy minél többször használd a saját szavaidat, kifejezéseidet, fogalmaz minél konkrétan!**

## Első rész – Találkozás a kritikus hanggal

Vegyél három lassú, mély lélegzetet, gondolj arra az élményre, amikor hallod ezt a hangot a fejedben és hagyd, hogy megint hasson rád. Engedd bele magad ebbe az érzésbe. Figyelj befelé. **A kritikus hang melyik mondata a legerősebb, leghangosabb most? Milyen érzelmek jönnek elő és milyen erős az intenzitásuk? Hol érzed a testedben?** Pillants rá a jegyzetedre, hogy felírtad-e már magadnak ezt a most érzett legerősebb érzést, és ha igen, van-e változás *(erősödhet az intenzitás már annak hatására is, hogy készülsz foglalkozni vele)*, gyorsan írd fel magadnak az utolsó értéket. Valahogy jelöld meg, hogy melyik mondattal kezdted a kopogtatást.

Ha ezzel megvagy, olvasd lassan a szöveget és kezd el kopogtatni finoman azokat a pontokat, amiket a szöveg ajánl. Ha még nem kopogtattál, ezeket a mellékelt képen megjelöltük neked segítségképpen.



### 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 rendszeresen hallom ezt a kritikus hangot a fejemben és egyszerűen nem tudom elhallgattatni, mégis mélységesen szeretem és teljesen elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy annyira önkritikus vagyok és néha saját magamat is hergelem, mélységesen szeretem és teljesen elfogadom magam még így is.

Annak ellenére, hogy nem tudom megállni, hogy ne kritizáljam magam, mert már túl régóta csinálom és megszoktam, hogy bántom magam, mégis mélységesen és teljesen elfogadom magam.

### Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: ez a kritikus hang  
Szem mellett: ez a kritikus hang azt mondja, hogy **[nem vagyok elég jó]** (*<<ide helyettesítsd be azt a gondolatot, ami a leghangosabb volt, amikor ráhangolódtál a gyakorlatra*)  
Szem alatt: újra és újra elmondja, hogy **[nem vagyok elég jó]**  
Orr alatt: mindig itt van, főleg, amikor a legkevésbé van rá szükségem  
Áll: nem tudom lecsendesíteni  
Kulcsont: olyan régóta velem van  
Kar alatt: olyan, mintha a részem lenne  
Fejtető: és csak mondja és mondja a magáét, hogy **[nem vagyok elég jó]**

Szemöldök: tényleg ennyire nem vagyok jó?  
Szem mellett: olyan mérges vagyok magamra  
Szem alatt: mert nem tudom lecsendesíteni ezt a kritikus hangot  
Orr alatt: egyfolytában ugyanazt fújja, hogy **[nem vagyok elég jó]**  
Áll: egy részem még mindig elhiszi neki, amit mondd  
Kulcsont: és ez a részem megengedi, hogy uralkodjon rajtam  
Kar alatt: ilyenkor én is érzem, hogy nem vagyok önmagam  
Fejtető: bárcsak le tudnám csendesíteni

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

Szemöldök: annyira csalódott vagyok  
Szem mellett: miért csinálom ezt magammal?  
Szem alatt: bárcsak gyengédebb tudnék lenni magammal?  
Orr alatt: a szívem mélyén tudom, hogy biztonságos ezt a hangot lecsendesíteni  
Áll: talán el tudnék engedni egy kicsit ebből a keménységből  
Kulcsont: lehet, hogy nem is olyan nehéz megbocsátani saját magamnak

Kar alatt:	nem vagyok tökéletes
Fejtető:	de hát ki az?
Szemöldök:	elengedem az igényemet, hogy tökéletes legyek
Szem mellett:	már most elengedek annyi kételkedést magamból, amennyit csak tudok
Szem alatt:	amennyit biztonságos elengedni
Orr alatt:	azt választom, hogy elengedek legalább valamennyi rossz érzést
Áll:	el tudom hinni, hogy magamnak is megbocsáthatok
Kulcscsont:	itt van az ideje, hogy lecsendesítsem ezt a kritikus hangot
Kar alatt:	volt, hogy segített nekem és azért hálás vagyok
Fejtető:	de most már nem hasznos a számomra a jelenléte, ezért most elköszönök tőle

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

Szemöldök:	itt az idő, hogy elengedjem
Szem mellett:	itt az idő, hogy türelmesebb legyek magamhoz
Szem alatt:	biztonságos ezt tennem
Orr alatt:	mindennap megteszek egy lépést magamért
Áll:	itt az idő, hogy jobban érezzem magam
Kulcscsont:	már így is túl sokáig voltam kemény és bántó magammal
Kar alatt:	és ez a viselkedés semmiben nem segített
Fejtető:	inkább kipróbálok most valami mást

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, csukd be a szemed egy pillanatra és állapítsd meg, hogy most milyen erősnek érzed 0-10-ig azt a gondolatot, amivel elkezdted a gyakorlatot.*

- 2-nél erősebb? Ismételd meg a fenti kopogtatást és utána állapítsd meg újra.
- 0 és 2 közötti az intenzitás? Folytasd a gyakorlatot a második résszel!

## Második rész – Pozitív kopogtatás

*Itt a pozitív kívánságunkra fogunk fókuszálni, arra hogy mit szeretnénk érezni a kritikus hang helyett, milyen érzésé, hangulattá szeretnénk átalakítani. Az alábbi szöveg szintén csak egy sablon, ahol csak lehet, helyettesítsd be a saját szavaidat!*

### Kopogtass a kéz oldalán és mondd ki hangosan vagy magadban:

Annak ellenére, hogy eddig hittem a kritikus hangnak, végre rájöttem, hogy most már elkezdhetem átalakítani az üzenetét!

Annak ellenére, hogy van egy részem, aki egy kicsit még mindig igaznak érzi, amit ez a kritikus hang mondott nekem, most megengedem magamnak, hogy valamennyit már ma elengedjek a rossz érzéseimből. Inkább a belső erőmre és a jó érzésekre összpontosítok!

Annak ellenére, hogy eddig túl kemény és bántó voltam magamhoz, most már nyitott vagyok arra, hogy egyre jobban szeressem és elfogadjam magam pont úgy, ahogy most vagyok!

### Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	a kritikus hang majdnem lebeszélte róla, hogy megvalósítsam az álmaimat
Szem mellett:	egy ideig teljesen azt hittem, hogy igaza van
Szem alatt:	most már tudom, hogy amit magamról hittem, nem igaz és nem is tesz jót
Orr alatt:	készen állok arra, hogy megváltoztassam őket
Áll:	tudom, hogy azzá válhatok, amiben hiszek
Kulcsfont:	elszántam magam erre a változtatásra
Kar alatt:	azt választom, hogy mostantól elkezdek hinni magamban
Fejtető:	és az álmaimban
Szemöldök:	a képességeimben is hinni fogok
Szem mellett:	mostantól éberebb leszek arra, hogy miben vagyok jó
Szem alatt:	megtanulok bízni önmagamban és a vezettetésemben
Orr alatt:	ez az új hozzáállásom támogat abban, hogy mindent elérjek, amit csak akarok
Áll:	minél több rossz érzést elengedek, annál több jó ötlet jut eszembe
Kulcsfont:	jó tudni, hogy a lehetőségeim száma végtelen
Kar alatt:	megtalálom magamban újra az erőt, amire szükségem van és ami mindig támogat
Fejtető:	megtanulok hinni magamban

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

Szemöldök: a számomra legmegfelelőbb ötleteket kapom a lehető legjobb időben  
Szem mellett: megtanulok élni a lehetőségeimmel  
Szem alatt: megengedem magamnak, hogy végre használjam azt az erőt, ami bennem lakozik  
Orr alatt: úgy döntöttem, hogy mostantól használom az intelligenciámat  
Áll: és minden képességet, amik azzá tesznek, aki vagyok  
Kulcsfont: alig várom, hogy a tehetségemet kamatoztathassam  
Kar alatt: én tényleg elég jó vagyok, csak egy időre megfeledkeztem erről  
Fejtető: még annál is sokkal jobb vagyok, mint amennyire most el merem hinni

Szemöldök: mi van akkor, ha ez mind igaz?  
Szem mellett: és végre kiderül, hogy tényleg elég jó vagyok már most is?  
Szem alatt: mennyire más lenne az életem, ha el tudnám hinni, hogy elég jó vagyok már most is – és ez elég!  
Orr alatt: kíváncsi vagyok, hogyan tudnám még jobban megengedni magamnak, hogy kibontakoztassam a tehetségemet  
Áll: megengedem magamnak, hogy a képességeimet szabadon használjam a magam és az emberek javára  
Kulcsfont: végre észrevettem magamban a fényt és az erőt, és ettől olyan lelkes lettem!  
Kar alatt: minden porcikámban érzem ezt a lelkesedést és alig várom, hogy kipróbáljam magam  
Fejtető: hagyom, hogy a lelkesedés és a jó érzések szabadon áramoljanak a testemben, életem minden pillanatában és minden helyzetben

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet.*

Érzel még valamennyit abból a korábbi érzésből, amivel elkezdted a gyakorlat első részét?  
Érzed még a testedben? Ha még mindig maradt valamennyi, ismételd meg a gyakorlat 2. részét.

Ezt követően, ha szeretnéd még tovább fokozni a jó érzéseket, rátérhetsz egy másik, pozitív megerősítésekkel teli gyakorlatra, amit erről a linkről tudsz letölteni: **Igent mondok saját magamra – kopogtatás (7-8 perc).**

<https://kreativstresszoldas.hu/kotsy-igenkopp-88a23e45tr-kreast.pdf>

Köszönöm, hogy kipróbáltad, szívesen veszem a visszajelzésedet, hogy bevált-e neked ez a kopogtatási gyakorlat. 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 kritikus hang – az a bizonyos kisördög a vállunkon című cikkhez tartozik. <https://oanaratiu.com/irasaim/kritikus-hang>*