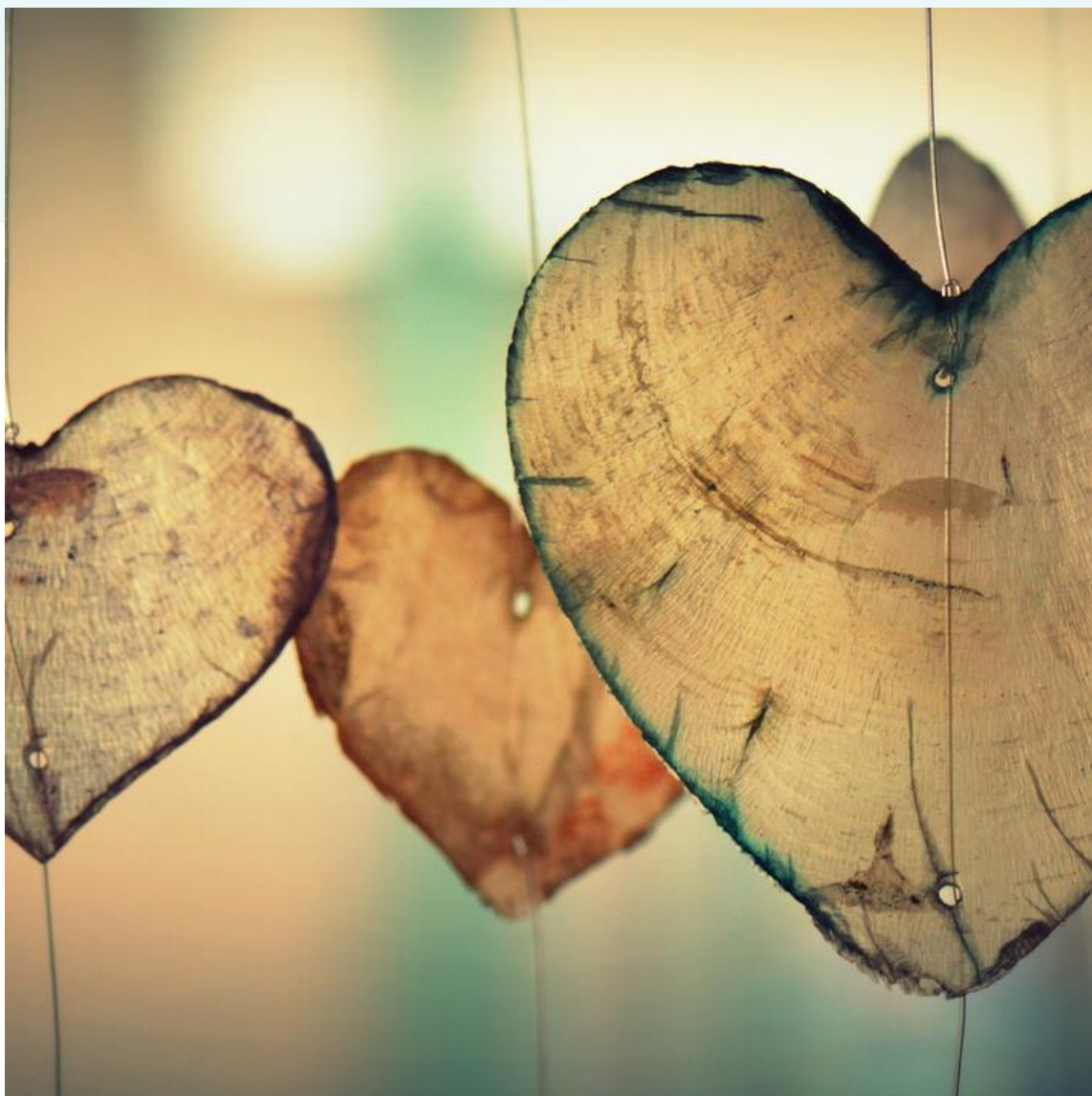


Amikor semmi más nem segít

EFT KOPOGTATÁSI GYAKORLAT

Gyász és veszteség enyhítésére



ÍRTA: RATIU OANA

www.oanaratiu.com | info@oanaratiu.com | Minden jog fenntartva!



Köszönöm, hogy letöltötted ezt a gyakorlatot!

A következő oldalon röviden összefoglalom neked, mi az EFT kopogtatás és hogyan használd ezt a letölthető gyakorlatot úgy, hogy a legtöbbet tudd kihozni a saját magadra fordított időből.

Ha számodra új ez a módszer, kérek, szánj rá pár percet, hogy tanulmányozd ezt a rövid EFT Tájékoztatót: <https://www.oanaratiu.com/hu/eft/>

Kíváncsi vagy az ingyenesen letölthető ajándék gyakorlatokra? Itt találsz őket:

<https://www.oanaratiu.com/hu/ajandek/>

Kérdésed, észrevételed van? Keress bátran az elérhetőségeim bármelyikén:

<https://www.oanaratiu.com/hu/kapcsolat/>

Sok sikert kívánok a gyakorlásodhoz!

Ratiu Oana

info@oanaratiu.com

EMLÉKEZTETŐ: Az EFT kopogtatás egy stresszoldó, kiegészítő módszer, amely nem helyettesíti az egészséges életmódot, és az orvosi diagnózist és gyógykezeléseket.

Mindenki kizárólag saját felelősségére végezheti az EFT kopogtatási gyakorlatokat, tehát mindig használd a józan ítélőképességedet; amennyiben szakorvosi vagy mentális segítségre van szükséged, akkor ne kopogtass, hanem KÉRJ SEGÍTSÉGET!

Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a Felelősségvállalási Nyilatkozatot >>

https://oanaratiu.com/nyilatkozat_oanaratiu.pdf

Mi az EFT kopogtatás és hogy működik ez a gyakorlat?

Az EFT kopogtatás egy stresszoldó, energia-harmonizáló, kiegészítő módszer, melynek alapjait olyan könnyű megtanulni, hogy akár a letölthető gyakorlatok is hozzájárulhatnak, hogy oldódjon az életedben a hétköznapi stressz, és/vagy egy problémával kapcsolatos érzelmi intenzitás lecsökkenjen. Természetesen nem egy csodamódszerről van szó, de érdemes mélységeiben is megismerni.

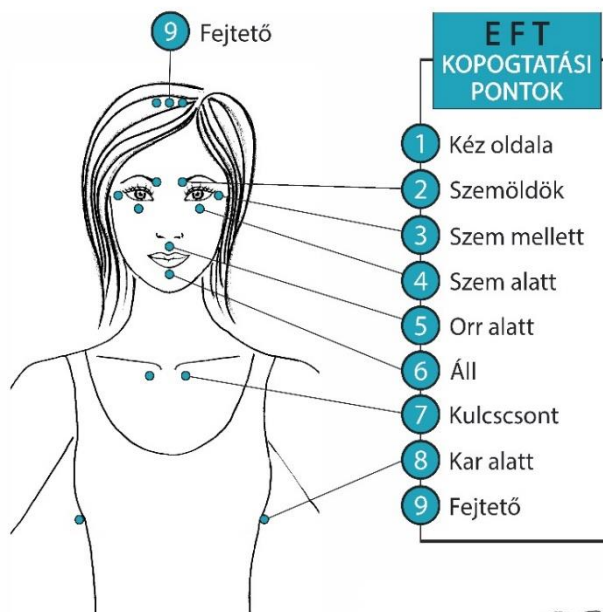
A „kopogtatás” elnevezés az angol „tapping” szóból származik, ami első hallásra furcsa lehet magyarul. Ha korábban még nem hallottál róla, a kopogtatást úgy képzeld el, mintha egy zongora billentyűit érintenéd meg puhán az ujjbegyeiddel – így érz hozzá a kopogtatási pontokhoz is, könnyed, ritmikus mozdulatokkal.

Fontos tudnod, hogy az alábbi gyakorlat egy általános szövegezést tartalmaz, hogy sok ember sokféle helyzetére használható legyen. Látni fogod, hogy lesznek olyan részek, amik passzolnak a saját történetedhez, de olyanokat is találhatsz, ami egyáltalán nem igaz rád – ezeket cseréld ki a saját szavaidra.

Próbáld ki!

Érintsd meg magadon a képen látható pontokat, így gyorsan megjegyzed őket. Ez hasznos lesz, hiszen a következő oldalakon végig ezekkel fogsz találkozni.

Amikor a gyakorlatot végzed, egy-egy pontot addig kopogtass, amíg az adott mondatot elolvasod, azután térj át a következő pontra és mondatra.



[Nagyobb képért kattints ide! >>](#)



Amikor semmi más nem segít

4

GYAKORLAT LEÍRÁSA

A GYAKORLATHOZ KAPCSOLÓDÓ BLOG BEJEGYZÉS

Élet egy haláleset után

<https://oanaratiu.com/irasaim/gyasz/>

GYAKORLATRA FORDÍTOTT IDŐ ÁTLAGOSAN

10-15 perc

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.

ÍGY KEZDJ HOZZÁ

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, engeddd 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 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 csinállok
Kulcscsont:	ez a túláradó 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 túláradó 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
Kulcscsont:	de tiszteltem 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, 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 az érzés intenzitása 0 és 2 közé süllyedt, 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!

Szeretettel,

Oana