

# Felkészülés a napra

## EFT KOPOGTATÁSI GYAKORLAT

### 2 reggeli gyakorlat



ÍRTA: RATIU OANA

[www.oanaratiu.com](http://www.oanaratiu.com) | [info@oanaratiu.com](mailto:info@oanaratiu.com) | Minden jog fenntartva!



# Köszönöm, hogy letöltöted 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](mailto: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](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.

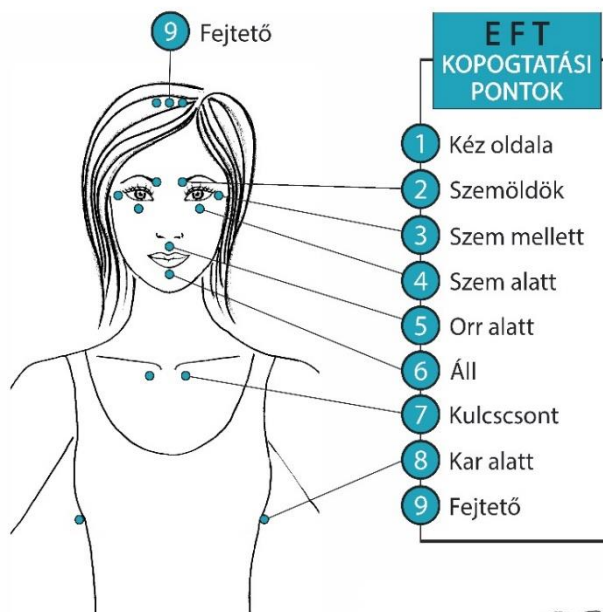
A „kopogtatás” elnevezés az angol „tapping” szóból származik, ami első hallásra furcsa lehet magyarul. Ha korábban még nem hallottál róla, a kopogtatást úgy képzeld el, mintha egy zongora billentyűit érintenéd meg puhán az ujjbegyeiddel – így érz hozzá a kopogtatási pontokhoz is, könnyed, ritmikus mozdulatokkal.

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! >>](#)



## GYAKORLAT LEÍRÁSA

### A GYAKORLATHOZ KAPCSOLÓDÓ BLOG BEJEGYZÉS

Jobb lábbal kelj fel minden nap!

<https://www.oanaratiu.com/hu/irasaim/jobb-labbal-kelj-2/>

### GYAKORLATRA FORDÍTOTT IDŐ ÁTLAGOSAN

Egyénekenként 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 két gyakorlatból válaszd azt, amelyik az adott napon a leginkább megfelel a hangulatodnak! Ha van rá időd, mindkettőt elvégezheted!

## 1. GYAKORLAT - A 3 LÉPÉSES GYAKORLAT (10 perc)

Miközben ébredsz, tedd a két kezéd 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 gondold 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!*

## 2. GYAKORLAT – REGGELI MANTRA

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.

Szemöldök:	<b>Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!</b> (Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
Szem mellett:	<b>Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!</b> (Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
Szem alatt:	<b>Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!</b> (Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
Orr alatt:	<b>Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!</b> (Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
Áll:	<b>Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!</b> (Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
Kulcscsont:	<b>Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!</b> (Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
Kar alatt:	<b>Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!</b> (Vegyél egy mély lélegzetet és hagyd, hogy a mondanivaló megérintsen!)
Fejtető:	<b>Az életben minden könnyedén, örömmel és ragyogva érkezik el hozzám!</b> (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 engeddd meg, hogy ez az újfajta érzés átjárja tested minden sejtjét. Gondolatban játszd el az előtted álló napot, ahogy ebben a csodás energiában történik!

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!  
Szeretettel,

*Oana*