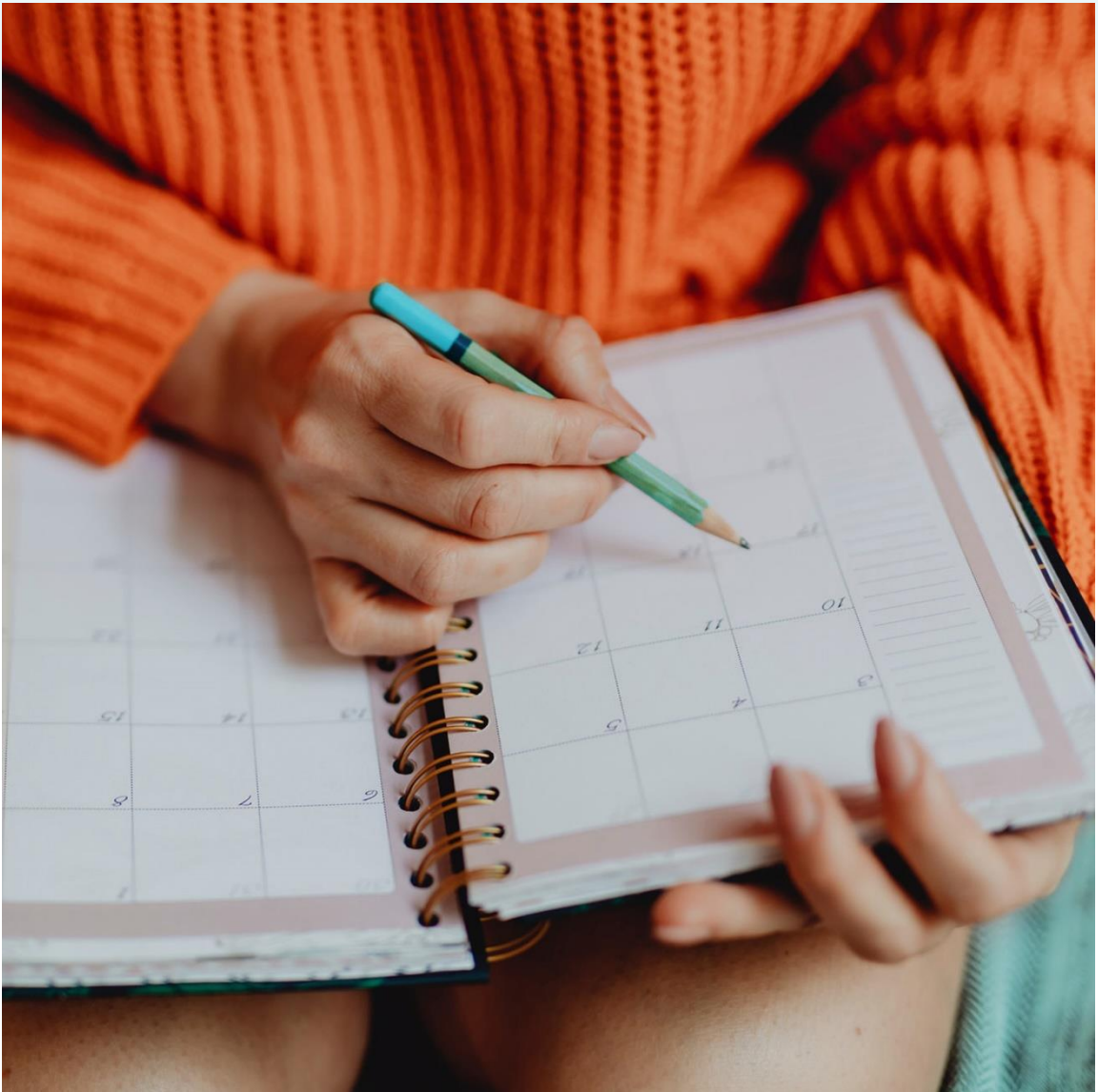


Megtanulok fókuszálni

EFT KOPOGTATÁSI GYAKORLAT

Mennyiség kontra minőség



ÍRTA: RATIU OANA

www.oanaratiu.com | 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

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.

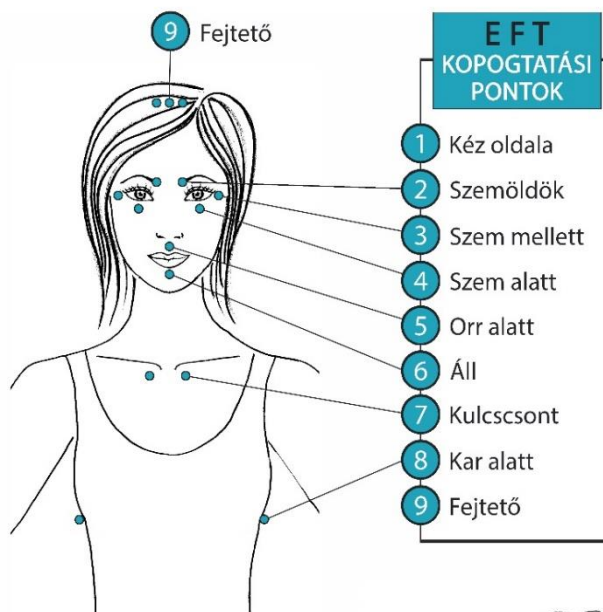
A „kopogtatás” elnevezés az angol „tapping” szóból származik, ami első hallásra furcsa lehet magyarul. Ha korábban még nem hallottál róla, a kopogtatást úgy képzeld el, mintha egy zongora billentyűit érintenéd meg puhán az ujjbegyeiddel – így érz hozzá a kopogtatási pontokhoz is, könnyed, ritmikus mozdulatokkal.

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! >>](#)



GYAKORLAT LEÍRÁSA

A GYAKORLATHOZ KAPCSOLÓDÓ BLOG BEJEGYZÉS

Mennyiség kontra minőség

<https://www.oanaratiu.com/hu/irasaim/mennyiseg-kontra-minoseg/>

GYAKORLATRA FORDÍTOTT IDŐ ÁTLAGOSAN

8-10 perc

MILYEN ESETEKRE, MILYEN GYAKRAN ÉS KIKNEK AJÁNLOM

Ha sok a feladat vagy sokféle tevékenységben vagy benne, és valahogy sosem érsz a végére, akkor ez a gyakorlat segít neked a figyelmedet összpontosítani. Azért jó, ha megtanulsz fókuszálni, mert ha egyszerre csak egy feladattal foglalkozol, sokkal hamarabb készen leszel és az eredményességed, elégedettséged is megnő ezáltal.

ÍGY KEZDJ HOZZÁ

Találj egy olyan helyet és időpontot, amikor zavartalanul végezheted a következő gyakorlatot. Ülj le kényelmesen, vegyél három lassú, mély lélegzetet és képzelj el, hogy pár percre elengedsz minden aggodalmat, gondolatot, teendőt.

MEGJEGYZÉS

Az alábbi kopogtatási szöveg egy negatív állapottól indul és halad a pozitív felé. A gyakorlat elején tehát olyan gondolatokat kopogtatunk, amik az igazságról szólnak, arról, ahogyan éppen érezzük magunkat, ezáltal is elismerjük a negatív érzések létezését.

A kopogtatás nem rögzíti ezeket, hanem gyengíti és kioldja, ezáltal csökkenti a stresszt és helyet csinál a pozitív gondolatok, érzések és megoldások számára.

Kopogtass a kéz oldalán és mondd ki hangosan vagy magadban

Annak ellenére, hogy hozzászoktam ahhoz, hogy sok mindent csinállok egyszerre és elképzelnem is nehéz, hogy egyszerre csak egy dologra fókuszáljak, mégis szeretem és elfogadom magam még így is. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy olyan sok dolog történik egyszerre, szinte lehetetlen egy dologra figyelnem, mégis szeretem és elfogadom magam ahogy most vagyok. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy most még lehetetlennek érzem, hogy egyszerre csak egy dologra koncentráljak, amikor olyan sok minden zajlik és olyan sok az elvárás körülöttem, mégis szeretem és elfogadom magam. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Kopogtasd a pontokon

Szemöldök: annyira hosszú a mai feladataim listája, azt sem tudom hol kezdjem el
 Szem mellett: az elmém annyi mindenben benne van
 Szem alatt: egyszerre százfelé jár
 Orr alatt: olyan sok helyen kell megfelelnem
 Áll: annyira nyomasztó, hogy a feladatok sorát végtelennek látom
 Kulcscsont: képtelenség csak egy dologra koncentrálnom egyszerre
 Kar alatt: a többivel akkor mi lesz?
 Fejtető: így sosem fogok végezni

Szemöldök: már a gondolattól is befeszülök
 Szem mellett: a teendőim listájára nézek és befeszülök
 Szem alatt: egy feszült gombóc vagyok már most, pedig még hozzá se nyúltam semmihez
 Orr alatt: érzem a torkomban meg a gyomromban ezt a feszültséget
 Áll: mi lenne, ha vennék egy mély levegőt? *(Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!)*
 Kulcscsont: mi lenne, ha készítenék egy prioritási listát magamnak?
 Kar alatt: mert tudom azt, amikor mindent egyszerre szeretnék megcsinálni, a hibázási lehetőség is fokozottan fennáll
 Fejtető: ez az, úgy fogom kezdeni, hogy elkészítem a prioritási listát

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: már ettől egy kicsit jobban átlátom a napomat és ez már nagyon kellett
 Szem mellett: attól máris jobban érezhetem magam
 Szem alatt: bár az elmém még mindig kattog
 Orr alatt: tudatában vagyok annak, hogy az a dolga, hogy folyamatosan járjon
 Áll: attól érzi magát fontosnak és segítőnek, és ez így van jól
 Kulcscsont: szeretem az elmémet, olyan sok mindenben támogat engem
 Kar alatt: akár meg is szelídíthetném kicsit
 Fejtető: akár a legjobb barátom is lehetne

Szemöldök: együtt dolgozva sokkal többet tudunk elérni
 Szem mellett: akár az is lehet, hogy az elmém is élvezni tudja azt, amikor a mostban vagyunk
 Szem alatt: én erre meg tudom tanítani
 Orr alatt: tudom, hogy most arra van szükségem, hogy egy helyen egy dologra tudjak koncentrálni
 Áll: már igazából most is ezt teszem
 Kulcscsont: én és az elmém együtt, fókuszáltan figyelünk a kopogtatásra
 Kar alatt: mindent sokkal intenzívebben élek meg így
 Fejtető: amikor egyfelé figyelek, akkor vagyok a mostban igazán

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: tudok fókuszált lenni
 Szem mellett: ez nekem könnyedén megy
 Szem alatt: ignorálni tudom az összes más zavaró dolgot körülöttem
 Orr alatt: ez nem azt jelenti, hogy kihagyok valami fontosat
 Áll: hanem azt jelenti, hogy amit éppen most csinálok, az a legfontosabb
 Kulcscsont: megvan a listám is, ami segít nekem mindenre emlékezni
 Kar alatt: amikor végeztem azzal, amit most csinálok, a fókuszomat a következő dologra tudom és fogom irányítani
 Fejtető: a listám által mindig emlékeztetve leszek a fontos dolgokról, már értem, miért volt olyan fontos, hogy ez meglegyen

Szemöldök: biztonságban vagyok
 Szem mellett: emlékszem mindenre, amit tennem kell
 Szem alatt: semmi sem fog elveszni
 Orr alatt: engedélyt adok magamnak, hogy arra a feladatra fókuszáljak, ami most előttem áll

Áll: ez így van jól
 Kulcscsont: biztonságos ezt tennem
 Kar alatt: így sokkal produktívabb lehetek
 Fejtető: és megtapasztalhatom, hogy ez könnyen megy

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: minden mást elengedek most nyugalommal
 Szem mellett: ha közben elkalandozik az elmém és szárfelé kezd járni
 Szem alatt: engedélyt adok magamnak, hogy könnyed és türelmes legyek magammal és azzal, ami most történik
 Orr alatt: képes vagyok könnyedén visszahozni a figyelmemet arra, amit most csinálok
 Áll: könnyedén és szeretettel tanítom az elmémet fókuszálni
 Kulcscsont: elengedek minden más gondolatot, ami nem a mostani feladathoz kapcsolódik
 Kar alatt: ez napról napra egyre könnyebben és könnyebben fog menni
 Fejtető: tetszik, hogy ennyire egyszerűen megtanulhatok fókuszálni

Szemöldök: biztosan nagyon hamar észreveszem majd, milyen előnyökkel jár az összpontosítás számomra
 Szem mellett: megengedem magamnak, hogy gyengéden és könnyedén megtartsam a fókuszt
 Szem alatt: szabad és jó egyszerre egy dologra figyelnem
 Orr alatt: így sokkal produktívabb lehetek
 Áll: egyre könnyebb és könnyebb ez a számomra
 Kulcscsont: élvezem azt, hogy tudok fókuszálni
 Kar alatt: annyira jó szívvel-lélekkel a mostban lenni
 Fejtető: ez egy csodás érzés

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: ezt a jó változást mások is észreveszik rajtam
 Szem mellett: akár munkáról, akár magánéletről van szó
 Szem alatt: bármit csinálok, arra a dologra figyelek
 Orr alatt: és ez csakis tőlem függ
 Áll: a minőségi idő mindennél értékesebb
 Kulcscsont: azt választom, hogy ezzel az értékkel ajándékozom meg magam életem minden területén

Kar alatt: megérdemlem az osztatlan figyelmet
Fejtető: a fókusz az életem minden részében és minden feladatomban könnyedén élem

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!

Most már megvan a prioritási listád is, így ha valamilyen fontos feladat előtt állsz, ajánlom, hogy végezd el ismét ezt a gyakorlatot. Ezen kívül is bármennyiszer végig kopogtathatod, illetve kiegészítheted további módszerekkel, amik segítik a koncentrációdát.

Ha szeretnéd még tovább fokozni a hatékonyságodat, a fentiekhez tedd hozzá a „**Reggeli kopogtatás stresszes, mozgalmas nap előtt**” című gyakorlatot is (10-12 perc). https://www.oanaratiu.com/6_ratiu-reggeli-88xy1ai34aa-oana.pdf

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