

# Reggeli kopogtatás

EFT KOPOGTATÁSI GYAKORLAT

Stresszes, mozgalmas nap előtt



ÍRTA: RATIU OANA

[www.oanaratiu.com](http://www.oanaratiu.com) | [info@oanaratiu.com](mailto: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](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.

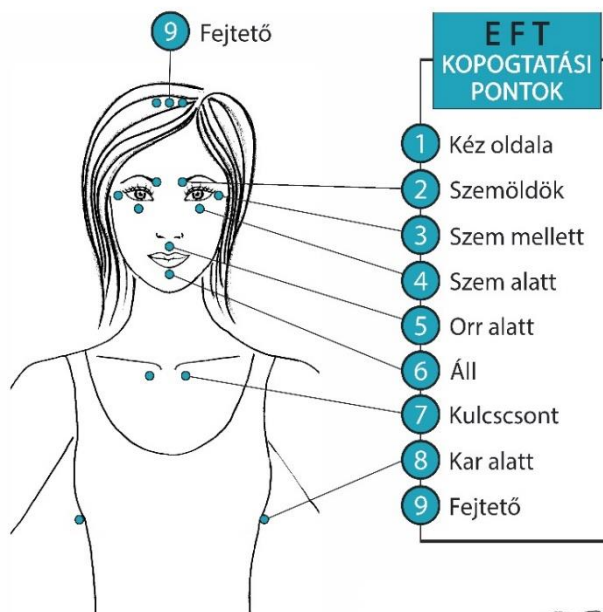
A „kopogtatás” elnevezés az angol „tapping” szóból származik, ami első hallásra furcsa lehet magyarul. Ha korábban még nem hallottál róla, a kopogtatást úgy képzeld el, mintha egy zongora billentyűit érintenéd meg puhán az ujjbegyeiddel – így érz hozzá a kopogtatási pontokhoz is, könnyed, ritmikus mozdulatokkal.

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

Ehhez a gyakorlathoz nem tartozik blog bejegyzés.

### GYAKORLATRA FORDÍTOTT IDŐ ÁTLAGOSAN

10-12 perc

### MILYEN ESETEKRE, MILYEN GYAKRAN ÉS KIKNEK AJÁNLOM

A reggeli első gondolataink nagy hatással vannak arra, hogyan fog a napunk alakulni. Hogyan élünk meg bizonyos dolgokat, hogyan reagálunk, mennyire leszünk produktívak. Ez a gyakorlat támogat abban, hogy könnyedén átalakíthasd a napi tapasztalataidat pozitívvá és lehetőséget ad arra, hogy tudatosan megváltoztasd a napi ritmusodat.

### ÍGY KEZDJ HOZZÁ

Miután felkeltél, állapítsd meg, milyen hangulatban, milyen gondolatokkal ébredtél és milyen érzéseid vannak az előtted álló nappal kapcsolatban.

A gyakorlatban egy általános szöveget találsz, ami sok embernek működhet, de akkor lesz igazán hatásos, ha a saját szavaidat is belefűzöd a kopogtatásba.

#### 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 még csak kinyitottam a szemem és már az előttem álló stresszes napon jár az agyam, mégis mélységesen és teljesen elfogadom magam és ahogy most vagyok. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy még csak ébredezem, de már nyomaszt, hogy az elmém már fut is előre és az előttem álló stresszel teli napon gondolkodik, én még is úgy döntök, hogy békés maradok és megengedem magamnak, hogy nyugalomban kezdjem el a napot. Úgy döntök, emlékeztetem magam, hogy minden eszközzel és készséggel rendelkezem, aminek a segítségével ma nagyszerű munkát végezhetek. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy stresszelem magam minden miatt, amit ma tennem kell, mégis a békét és a nyugalmat választom. Tudom, hogy használhatom a képességeimet ahhoz, hogy könnyedén vegyek minden esetleges akadályt ezen a napon. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

### Kopogtasd a pontokon

Szemöldök:	ez a kora reggeli stressz
Szem mellett:	érezem ezt a stresszt a testemben, itt van a fejemben, a gyomromban, érzem, hogy átveszi felettem az uralmat
Szem alatt:	nem is tudom, mivel kezdjem a napot, annyi dolgom van
Orr alatt:	talán jobb is, ha elkezdem gyorsan a napot, nincs vesztegetni való időm
Áll:	már attól befeszülök, ha csak belegondolok, milyen gyorsan telik az idő
Kulcscsont:	itt van nekem ez a mindennapi stressz és fogalmam sincs, hogyan kell megbirkózni vele
Kar alatt:	ha belegondolok, milyen feladatokat kell ma elvégezniem, hát, ez megint egy hosszú nap lesz
Fejtető:	annyira túlterhelt vagyok és közben csak itt ülök és kopogtatok, ahelyett, hogy megnézném az e-mailjeimet és elkezdeném a teendőimet... mégis mit gondolok én???
Szemöldök:	itt van ez a sok teendőm, amik átveszik a gondolataim fölött az uralmat... és az az igazság, hogy ezt én engedem
Szem mellett:	hát persze, hogy megengedem, hisz tényleg hosszú a teendők listája és olyan kevés az idő
Szem alatt:	olyan kevés időm van
Orr alatt:	és olyan sok feladatam... ez annyira igazságtalan
Áll:	túlterhelt vagyok és ez egyáltalán nem jó érzés
Kulcscsont:	nincs semmi másra időm, főleg nincs magamra

Kar alatt: nehéz időt fordítani más dolgokra, akár csak pár percet is  
Fejtető: de akkor is hajlandó vagyok kipróbálni

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

Szemöldök: talán ez egy másik módja annak, ahogy a napomat elkezdhetem  
Szem mellett: próbáltam sokszor azt, hogy kipattanok az ágyból és rögtön neki is ugrok a napnak... persze már feszültem, ami belátom, nem a legjobb élmény. Sem a stressz, sem a feszültség nem segítettek a teendők elvégzésében. Akkor miért ne próbáljam meg máshogyan?

Szem alatt: miért ne adjam meg magamnak a lehetőséget, hogy kipróbáljak valami mást? Hajlandó vagyok elengedni egy kicsit a stresszből és ezekből az idegesítő érzésekből, és megfigyelni mi történik

Orr alatt: olyan hosszú időn keresztül úgy kezdtem a napjaimat, hogy már eleve túlterheltnak éreztem magam. Most biztonságos ebből a folyamatos stresszből és nyomásból egy kicsit engedni. Még az is lehet, hogy jobban fogom érezni magam és még a napom is produktívabb lesz

Áll: itt van ez a sok feladat, amit meg kell ma tennem, mi lenne, ha úgy csinálnám végig, hogy közben én is jól érzem magam?

Kulcscsont: tudom és emlékeztetem magam, hogy minden készségem megvan ahhoz, hogy jó munkát végezhessenek és az én döntésem, hogy ezt stresszben vagy békében teszem

Kar alatt: mi lenne, ha a békét vagy bármilyen más jó érzést választanék ma? Mi lenne, ha örülnék a belső erőmnek?

Fejtető: biztonságos ezt tennem és meg is teszem

Szemöldök: hatalmamban áll, hogy elvégezzem mindazt, ami a mai napon fontos, és ezt meg is teszem. Élvezettel végzem a különböző feladataimat. Igen, ezt fogom tenni!

Szem mellett: igen, látom, ahogy ezt egy számomra békés és megfelelő módon teszem. És látom, hogy mindenki, aki körülöttem van élvezi ennek az előnyeit. Beleértve engem.

Szem alatt: visszaserzem az irányítást az életem felett és úgy döntök, hogy ma különösen összpontosítok a fontos teendőkre. Tudatosítom magamban, hogy amit csinálok az értékes és jó minőségű.

Orr alatt: élvezettel végzem a teendőimet

Áll: örömmel veszem észre azokat a lehetőségeket, amelyeket ma az Élettől kapok

Kulcscsont: elengedek minden ellenállást, amit a napommal kapcsolatban felbukkant bennem érzések vagy gondolatok formájában  
Kar alatt: érzem, ahogy a stressz elhagyja a testemet és végre újra biztonságban érezhetem magam  
Fejtető: amikor jól éreztem magam, produktívabb vagyok, többet tudok tenni és tudom, hogy képes vagyok sokkal jobban összpontosítani a feladataimra

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

Szemöldök: úgy döntök, ma teret engedek a szabad áramlásnak  
Szem mellett: úgy döntök, hogy ma más nézőpontból tekintek a kihívásaimra és kíváncsi vagyok, mit tanulhatok belőlük  
Szem alatt: ebből a napból még annyi jót ki lehet hozni  
Orr alatt: megengedem magamnak, hogy a lehető legjobban éljem meg ezt a napot és a legjobbat lássam benne  
Áll: azt választom, hogy elengedem az összes ellenállást és érzelmi blokkot, ami bennem van tudatos és egyéb szinteken  
Kulcscsont: olyan napot alakítok magam számára, ami nekem a legjobb  
Kar alatt: ma hallgatok a megérzéseimre  
Fejtető: én vagyok a napom teremtője, és azt választom, hogy egy csodás napot teremtek magamnak

Szemöldök: hajlandó vagyok mindennel szembenézni, amit a mai nap tartogat számomra és úgy döntöttem, hogy ezt mindenki számára konstruktív módon teszem meg  
Szem mellett: minden képességem megvan, hogy ezt megtegyem és még az is lehet, hogy ennél még sokkal több pozitívumot is képes leszek ma felfedezni magamban  
Szem alatt: hajlandó vagyok megélni a jelen pillanatot, mert tudom, hogy az élet a mostban zajlik igazán  
Orr alatt: nincsen semmi, ami visszatart  
Áll: én ma egy csodás napot teremtek magamnak  
Kulcscsont: igazán megérdemlem  
Kar alatt: megengedem magamnak, hogy csodás napom legyen  
Fejtető: azt választom, hogy jókedvűen, kiteljesedve élem meg a mai napomat is

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!*

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*