

Fájdalomcsillapítás

EFT KOPOGTATÁSI GYAKORLAT

Fizikai fájdalom 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.

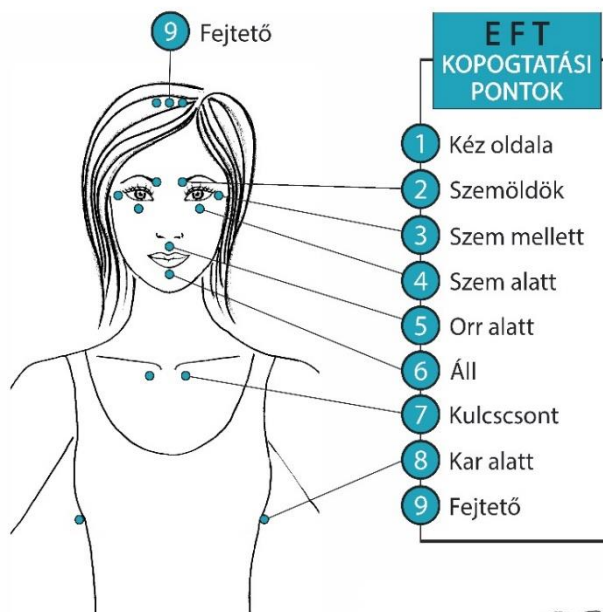
A „kopogtatás” elnevezés az angol „tapping” szóból származik, ami első hallásra furcsa lehet magyarul. Ha korábban még nem hallottál róla, a kopogtatást úgy képzeld el, mintha egy zongora billentyűit érintenéd meg puhán az ujjbegyeiddel – így érz hozzá a kopogtatási pontokhoz is, könnyed, ritmikus mozdulatokkal.

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! >>](#)



GYAKORLAT LEÍRÁSA

A GYAKORLATHOZ KAPCSOLÓDÓ BLOG BEJEGYZÉS

Ehhez a gyakorlathoz nem tartozik blog bejegyzés.

GYAKORLATRA FORDÍTOTT IDŐ ÁTLAGOSAN

10-15 perc

MILYEN ESETEKRE, MILYEN GYAKRAN ÉS KIKNEK AJÁNLOM

- Ha van egy fizikai fájdalmad, amit szeretnél enyhíteni,
- Ha úgy érzed, hogy már sok mindent kipróbáltál és frusztrál, elegend van abból, hogy ez a fájdalom most jelen van,
- Ha szeretnéd magadban felerősíteni a tested öngyógyító folyamataiba vetett bizalmat.

Fontos tudnod, hogy az EFT kopogtatás egy kiegészítő, stresszoldó módszer, ami nem helyettesíti az egészséges életmódot és az orvosi diagnózist és gyógykezeléseket! Mindenki kizárólag saját felelősségére végezheti a gyakorlatokat.

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.

ÍGY KEZDJ HOZZÁ

Vegyél néhány mély levegőt, engedj el annyi feszültséget a testedből és az elmédből, amennyit most el tudsz.

Figyelmed fordítsd egy pillanatra a fájdalom felé és egy papírra írd le ezeket - Mi fáj? Pontosán hol fáj (minél pontosabban írod le a fájdalom helyét, annál jobb, pl. homlokom közepétől indul a hasogató fájdalom és a fejem búbjáig tart)? Ha lenne ennek a fájdalomnak formája, alakja, színe, érzete, iránya, az milyen lenne? Ezeket tippeld meg és írd le magadnak, milyen erős ez a fájdalom 0 (egyáltalán nem fáj) – 10 (ennél jobban nem fájhat) - Ezek olyan információk, amik a kopogtatás során bele tudsz tenni.

Figyeld magad, milyen érzéseid, érzelmeid vannak azzal kapcsolatban, hogy van ez a fájdalmad? Ezeket is írd le és amikor a szövegben ezekhez a helyekhez érsz, a példában megadott érzéseket helyettesítsd a sajátjaiddal.

Add meg magadnak az időt, amire szükséged van, hogy a fájdalom csökkenhessen. Lehet, hogy több kör kopogtatásra lesz szükség, hogy érezni kezd a változást, hogy valami megmozdul, de az is lehet, hogy nagyon hamar fogod érezni. Légy nyitott és kíváncsi magadra és a folyamataidra. Természetesen, ha a fájdalom nem enyhül, menj orvoshoz. Ezzel a gyakorlattal azt szeretnénk, hogy azokat az testérzeteket és érzelmeket alakítsuk át, amik vissza tudják tartani vagy lassítják a javulást.

Kopogtass a kéz oldalán és mondd ki hangosan vagy magadban

Annak ellenére, hogy érzem ezt az erős fájdalmat és egyszerűen nem hiszem el, hogy el tudom mulasztani vagy akár csak enyhíteni tudom saját magamnak, mégis azt választom, hogy adok magamnak egy esélyt.

Annak ellenére, hogy van bennem ez az erős meggyőződés, hogy másoknak lehet, hogy sikerül, de nekem biztosan nem fog, mégis megpróbálok.

Annak ellenére, hogy fogalmam sincs hogyan fog működni, azt választom, hogy támogatom a testem öngyógyító folyamatait és bízom a testem végtelen intelligenciájában.

Kopogtasd a pontokon

Szemöldök: annyira érzem ezt a fájdalmat [nevezd meg a pontos helyét]
 Szem mellett: itt érzem a ... [nevezd meg a pontos helyét]
 Szem alatt: ez a fájdalom olyan mit egy [szürkés fekete rémálom, ami az istennek sem akar elmúlni]
 Orr alatt: és persze, pont most kezdett fájni, amikor a legkevésbé kéne
 Áll: frusztrálnak érzem magam, és érzem ezt a fájdalmat
 Kulcscsont: ez a szúró, fekete fájdalom, amivel nem tudok mit kezdeni
 Kar alatt: érzem erősen ezt a fájdalmat
 Fejtető: nem hiszem, hogy én tudnék bármit is kezdeni vele

Szemöldök: én ebben nem tudok magamon segíteni
 Szem mellett: frusztráló, hogy nem tudok mit kezdeni vele
 Szem alatt: fáj és frusztrált vagyok
 Orr alatt: nem hiszem, hogy ez menne nekem
 Áll: nem is tudom, hogy tudnék magamon segíteni
 Kulcscsont: fel tudnék robbanni
 Kar alatt: fáj, frusztrált vagyok és fel tudnék robbanni
 Fejtető: nekem erre nincs időm, és az az igazság, hogy tartok attól is, hogy nekem ez nem sikerül

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: de mi lenne, ha mégis tudnék magamért tenni egy kicsit, és mégis sikerülne?
 Szem mellett: már ezzel is segítek magamon, hogy most kopogtatok
 Szem alatt: ezzel is oldódik valamennyi stressz, ami hozzájárulhatott ehhez a fájdalomhoz
 Orr alatt: ez már egy bizonyított tény, hogy a kopogtatás segít
 Áll: és legalább ezt megteszem magamért
 Kulcscsont: amennyit csak lehet, elengedek ebből a fájdalomból most
 Kar alatt: és azt választom, hogy lenyugszom
 Fejtető: ha mást nem tudok magamért tenni, talán a kopogtatással még megpróbálkozhatnék

Szemöldök: erre a kis szabadidőre, amim van, magamat és a nyugalمامat választom
 Szem mellett: megengedem magamnak, hogy egy kicsit lenyugodjak
 Szem alatt: már ezzel is elállok a saját testem gyógyulási folyamatainak útjából
 Orr alatt: engedek tovaszállni minden olyan érzést
 Áll: amiről tudok és amiről nem tudok

Kulcsfont:	hogy hozzájárult ennek a fájdalomnak az kialakulásához
Kar alatt:	lehet, hogy vehetnék egy jó mély levegőt, és ezzel is segítek magamnak <i>(vegyél egy mély levegőt)</i>
Fejtető:	megengedem magamnak, hogy érezzem a lenyugvást és elengedjek valamennyit ebből a fájdalomból
Szemöldök:	igazából a testem mindig tudja mit kell tenni
Szem mellett:	mi lenne, ha elkezdenék benne megbízni és vele együtt dolgozni
Szem alatt:	ezt akár meg is tehetem
Orr alatt:	azt már most meg is teszem azzal, hogy a frusztrációt és stresszt elengedem
Áll:	azzal, hogy megálltam egy pillanatra és magamra figyelek
Kulcsfont:	már együttműködöm a testemmel
Kar alatt:	lehet már el is engedtem valamennyit a fájdalomból, akkor is, ha fizikailag még nem érzem
Fejtető:	adok magamnak egy kis időt, és a testemnek is, hálás vagyok és engedem a gyógyulást

Vegyél egy mély levegőt, figyeld meg mi változott és vajon mire lenne most szükséged? Hallgatózz befelé és ha megvan a válasz, határozd el, hogy azt a valamit mikor és milyen formában tudod magadnak megadni.

Hogy érzed most magad? Milyen erős most a fájdalom (0-10ig)? Intenzitása, helye? Szükség esetén és ha van időd, ismételd meg a kopogtatást.

Amennyiben a fájdalom visszatér, vedd igénybe a hagyományos orvosi ellátást!

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