

Megengedem magamnak, hogy érezzem az érzéseimet

EFT KOPOGTATÁSI GYAKORLAT



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.

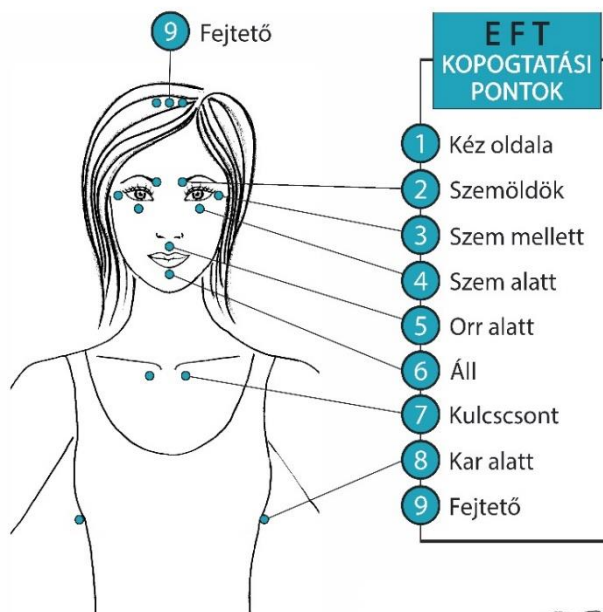
A „kopogtatás” elnevezés az angol „tapping” szóból származik, ami első hallásra furcsa lehet magyarul. Ha korábban még nem hallottál róla, a kopogtatást úgy képzeld el, mintha egy zongora billentyűit érintenéd meg puhán az ujjbegyeiddel – így érz hozzá a kopogtatási pontokhoz is, könnyed, ritmikus mozdulatokkal.

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! >>](#)



Megengedem magamnak, hogy érezzem az érzéseimet – GYAKORLAT LEÍRÁSA ⁴

A GYAKORLATHOZ KAPCSOLÓDÓ BLOG BEJEGYZÉS

Ehhez a gyakorlathoz nem tartozik blog bejegyzés.

GYAKORLATRA FORDÍTOTT IDŐ ÁTLAGOSAN

15 perc

MILYEN ESETEKRE, MILYEN GYAKRAN ÉS KIKNEK AJÁNLOM

- Ha biztonságban szeretnéd érezni magad, amikor elkezded érezni az érzéseidet,
- Ha készen állsz belekóstolni az érzelmek világába,
- Ha szeretnél tudatosan helyet csinálni magadban a „negatív”, kevésbé kellemes érzelmeknek és megérteni őket,
- Ha szeretnéd az érzéseiddel való kapcsolatodat átalakítani.

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.

A Vendégház

Rumi

Az emberi lét olyan, mint egy vendégház.
Minden reggel új érkezővel.

Egy öröm, egy depresszió, egy hitványság,
egy pillanatnyi tudatosság érkezik
váratlan látogatóként.

Köszönts és szórakoztasd őket mind!
Akkor is, ha a bánat hordái ők,
kik erőszakkal söprik ki
otthonod bútorait,
és mégis, bánj minden vendégeddel tisztelettel.
Hisz lehet, hogy új örömök számára
tisztítja meg házadat.

A sötét gondolatot, a szégyent, a rosszindulatot
nevetve fogadd az ajtódban
és hívd be őket.

Akárki is jön, légy hálás érte,
mert mindegyiküket
iránymutatásul küldték odaátról.

GYAKORLAT BEVEZETŐ

Életünk során megtanultunk pár stratégiát, amivel „kezelni” tudjuk a nem kívánt érzelmeket. Vagy a szőnyeg alá seperjük a régi „nem akarok róla beszélni”, „nem is akarok rá gondolni” módon, vagy amint észleljük egy kellemetlen vagy nehéz érzés jelenlétét, mindent megtennénk csak hogy eltereljük a figyelmünket róla és jól érezzük magunkat (mindig segít egy kis evés, ivás, film nézés, böngészés, telefonbeszélgetés stb.). Ezek a taktikák egy darabig működni látszanak, amíg egyszer csak a nagy semmiből váratlanul robbanunk egy nagyot, és nagy értetlen szemekkel nézünk egymásra, hogy most „mi a baj”? A baj csak az, hogy a rendszerünk már nem bírta a terhelést, így az az egy szó vagy éles pillantás elég volt ahhoz, hogy minden, ami eddig a szőnyeg alá volt seperve a felszínre törjön.

Mi lenne, ha lennének más eszközeink is arra, hogy tanúi legyünk a kevésbé kívánt érzelmeinknek is? Mi lenne, ha tudnánk úgy tekinteni a kevésbé pozitív érzelmeinkre, mint hírnökökre? És ahelyett, hogy a szőnyeg alá söpörnénk, ajtót nyitnánk nekik, feléjük fordulnánk kíváncsisággal, nyitottsággal. Valami miatt csak érezzük őket! ☺

Mi lenne, ha az ellenállás és elutasítás helyett az érzelmek felé fordulást és a megértést próbálnánk gyakorolni? (Hiszen az ellenállás csak még több figyelmet ad az adott az érzésnek, hisz annyira próbáljuk elnyomni és nem figyelembe venni, hogy minden erőnk erre megy el, és ezzel még több helyet csinálunk neki.) Természetesen ez nem jelenti azt, hogy ha belemegyünk, akkor bele is ragadunk a rossz érzés mókuskerekébe... Csupán azt jelenti, hogy felé fordulunk, tudomásul vesszük a létezését, adunk neki egy nevet, megkérdezzük mit akar nekünk mutatni, és a következő kopogtatási gyakorlattal csökkentjük az intenzitását, vagy akár át is alakítjuk.

Ez a gyakorlat egy újonnan induló sorozat, a „**Kalandozások az érzelmek világában**” első része. Ezzel a gyakorlattal kezdjük az alapokat lerakni, és átalakítani az ellenállásunkat a nehéz, negatív érzések átélésével kapcsolatban.

ÍGY KEZDJ HOZZÁ

Vegyél 3 mély, lassú levegőt és a következő néhány percre, engedd meg magadnak, hogy magaddal légy, hogy csak is magad felé fordítsd a figyelmed. Gondolj egy olyan érzésre, amit nem szeretsz érezni (pl. szomorúság, harag, düh, féltékenység stb.). Csukott szemmel képzelj el, hogy van valami formája, alakja, színe... Hagyd, hogy megjelenjen és képzeletben tedd bele egy körbe. Ez az érzelem most nem aktív, nem a te részed, egy teljesen különálló forma... Csak nézz rá, és közben figyelj befelé.

Mit érzel a testedben, ahogy ránézel erre a formára? Hol érzed ezt a testedben? Mi az első gondolatod?

Ezeket írd le, és a kopogtatás végén, nézd meg mennyire változott. Kopogtass addig, amíg úgy érzed, megjelent benned a béke ennek az érzésnek a létezésével kapcsolatban.

Kopogtass a kéz oldalán és mondd ki hangosan vagy magadban

Annak ellenére, hogy sokféle érzelem is gyülekezik bennem, és egy részem fél attól, hogy érezze őket és biztonságosabbnak tartja azt, hogy jól eldugja őket, hogy figyelmen kívül hagyja őket, mégis szeretem és elfogadom magam és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy azt hiszem, erősnek kell lennem, hogy nem deríthetek fényt az érzelmeimre, mert félek, hogy ha ezt megteszem, akkor az kibírhatatlan lenne számomra és a szeretteim számára, mégis most úgy döntök, hogy egy kicsikét az érzelmeim felé fordulok.

Annak ellenére, hogy vannak érzelmeim (mint például ez az érzelem, ami a körben van most), amiket félelmetesnek érzek, úgy döntök, hogy jelen maradok velük, és teret engedek nekik, amennyire biztonságos számomra ezt megtenni ma.

Kopogtasd a pontokon

Szemöldök:	annyi nem kívánt érzés van bennem, nem is tudom megnevezni őket
Szem mellett:	és a szőnyeg alá separtem őket eddig
Szem alatt:	biztonságosabb, ha ott vannak a szőnyeg alatt
Orr alatt:	ahol senki sem látja őket, sokszor még én sem

Áll: olyan sokan vannak
Kulcsfont: nem is tudom megnevezni őket mind
Kar alatt: mert [nekem erősnek kell lennem]
Fejtető: annyiszor hallom és sokszor el is mondom magamnak is

Szemöldök: erősnek és keménynek kell lennem
Szem mellett: a gyerekek, a család, mindenki miatt
Szem alatt: de fárasztó, hogy ezek az érzések bennem vannak, tombolnak
Orr alatt: túlterheltnék érzem magam
Áll: mindezek az érzések, amelyek ki akarnak jönni
Kulcsfont: eddig azt hittem, hogy nem biztonságos érezni vagy kiengedni őket
Kar alatt: van egy részem, amelyik fél érezni ezeket az érzéseket,
Fejtető: olyan mintha Pandora szelencéjét nyitnám ki

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: mi van, ha megengedem magamnak
Szem mellett: hogy helyet biztosítsak néhányuknak
Szem alatt: csak azoknak, amelyek biztonságosak most számomra
Orr alatt: hogy kiengedjem őket a szőnyeg alól
Áll: egyenként
Kulcsfont: a saját időmben
Kar alatt: kíváncsi lennék, hogy vajon könnyebbnek érezném-e magam
Fejtető: talán érdemes kipróbálni

Szemöldök: elég bátor vagyok ahhoz, hogy találkozzak az érzéseimmel
Szem mellett: mivel tudom, hogy csak hírvivők
Szem alatt: jönnek, hogy tudassák velem, mi zajlik mélyen bennem
Orr alatt: az érzéseim hírvivők, és nyitott vagyok az üzenetük fogadására
Áll: itt vannak nekem, és tudom, hogy amikor feléjük fordulok
Kulcsfont: amikor meghallgatom őket, ők csak átadják az üzenetüket, és utána szabadon átalakulhatnak
Kar alatt: mi lenne, ha ma egy érzés felé fordulnék?
Fejtető: mi lenne ez az érzés?

Lassan lélegezz és érezd a testedben, hogy mi van benned most. Fordítsd a figyelmedet arra az érzésre, ami a körben van, és ha biztonságosnak érzed, hagyd, hogy megjelenjen benned.

A példa kedvéért a szomorúságot választottuk, te helyettesítsd be a szomorúság helyére a saját érzelmedet.

Szemöldök: helló, [szomorúság]
Szem mellett: itt van a [szomorúság]
Szem alatt: megengedem magamnak érezni
Orr alatt: a szívem körül érzem
Áll: úgy néz ki, mint egy piszkos rózsaszín gombóc
Kulcsfont: nehéz ez a [szomorúság]
Kar alatt: *(lélegezz be)* itt van a [szomorúság]
Fejtető: *(lélegezz ki)* látlak, [szomorúság]

Szemöldök: *(lélegezz be)* itt van a [szomorúság] a szívemben
Szem mellett: *(lélegezz ki)* figyelem ezt a [szomorúság]-ot, ami itt van a szívemben
Szem alatt: ez a [szomorúság] a szívemben
Orr alatt: olyan régóta hordozom ezt a [szomorúság]-ot
Áll: akár meg is kérdezhetem, mi az, amire szeretne rávilágítani? *(Tedd fel a kérdést, és maradj az első gondolattal, ami jön, ezt helyettesítsd be a következő sorokba!)*
Kulcsfont: azért érzem mert...
Kar alatt: mindez a [szomorúság] azért jött hogy...
Fejtető: és még azért, hogy...

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: most már értem miért jöttél, köszönöm neked!
Szem mellett: talán el tudok engedni ebből a [szomorúság]-ból valamennyit most
Szem alatt: biztonságos elengedni ebből [szomorúság]-ból
Orr alatt: megengedem magamnak, hogy elengedjek valamennyit belőle
Áll: olyan régóta hordozom, és most, hogy adtam neki helyet
Kulcsfont: most hogy megértettem az üzenetét, már továszálhat
Kar alatt: együttérző lehetek önmagammal annyira
Fejtető: hogy ezt megtehessem magamért és mindenki másért, aki körülöttem van

Szemöldök: akár hasznunkra is válhat, ha elengedem ezt a [szomorúság]-ot és akár el is kezdhethetem magam kicsit jobban érezni
Szem mellett: ki tudja, akár észre is vehetném a nyugalmat, ami kezd megjelenni bennem
Szem alatt: és talán még örömet is
Orr alatt: talán még néhány szereteteli pillanatot is, amiket eddig nem vettem észre
Áll: ez a [szomorúság] annyi helyet foglalt el bennem,

Kulcsfont: kíváncsi vagyok, hogy most, hogy elengedtem ezt a régi [szomorúság]-ot, mit vehetek észre?
Kar alatt: mi van még itt számomra?
Fejtető: megengedem magamnak kicsit is jobban érezni magam

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: biztonságos jobban éreznem magam,
Szem mellett: akár észrevehetem azt is, hogy mi minden működik jól az életemben
Szem alatt: értékelem az életemben a...
Orr alatt: és a...
Áll: és még a reggeli kávé illatát is
Kulcsfont: a friss levegőt is, ami az arcomat simogatja reggelente
Kar alatt: értékelem magamat, a bátorságomat
Fejtető: értékelem azt, hogy minden érzésnek helye van bennem

Szemöldök: képes vagyok megtanulni hogyan értsem meg az érzéseimet és az üzenetüket, hogy mit tanulhatok tőlük
Szem mellett: értékelem magam, a bátorságomat és a kitartásomat
Szem alatt: mostantól dönthettek másként
Orr alatt: mostantól megadhatom magamnak azt az ajándékot, hogy figyelembe veszem az érzéseimet
Áll: egyre jobban ismerem a belső világomat
Kulcsfont: dönthettek másként és megtanulhatom megérteni az érzéseimet
Kar alatt: biztonságos helyett csinálnom az érzéseimnek és ez így van
Fejtető: biztonságban vagyok

Vegyél egy mély lélegzetet, 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.

Ha szeretnéd még békésebbnek érezni magad, ismételd meg a kopogtatást.

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