

## Fontos

Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> [https://www.oanaratiu.com/nyilatkozat\\_oanaratiu.pdf](https://www.oanaratiu.com/nyilatkozat_oanaratiu.pdf)

Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

# EFT KOPOGTATÁSI TÁJÉKOZTATÓ

Szeretettel üdvözöllek!

Ez egy kiegészítő anyag, ami a Kreatív Stresszoldás portál EFT-s cikkeihez tartozó gyakorlattal együtt használandó.

Gyakorlatainkat itt találod: <https://kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok/>

Ha számodra új ez a módszer, kérlek, szánj rá pár percet, tanulmányozod az alábbiakat, hogy a gyakorlásod eredményes legyen.

Sok sikert és jó kopogtatást!

**Kotsy Krisztina** | <https://kreativstresszoldas.hu>

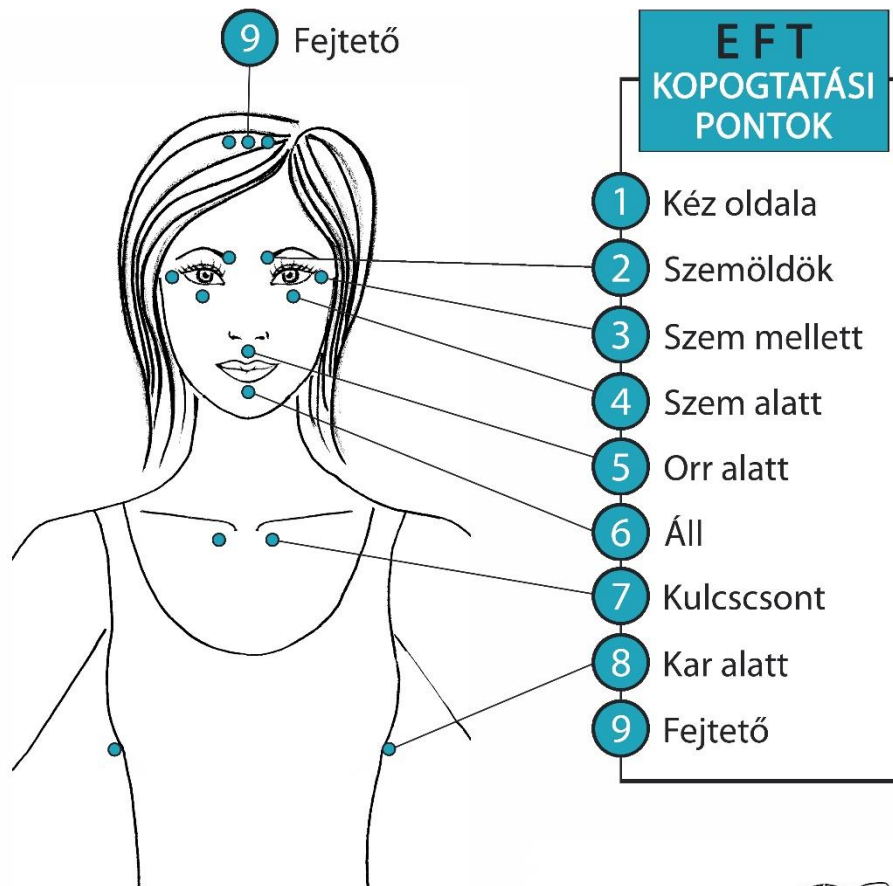
EFT mester, stresszoldás szakértő

[kotsy.krisztina@gmail.com](mailto:kotsy.krisztina@gmail.com)

## TARTALOM

Eft kopogtatási pontok.....	2
Így kopogtatunk.....	3
Néhány fontos kérdés és válasz .....	5

## EFT KOPOGTATÁSI PONTOK



### EFT = az Érzelmi Felszabadítás Technikája = kopogtatás

Az EFT stresszoldó, öngyógyító és személyiségfejlesztő módszer. Az ujjbegyekkel gyengéden, ritmikus mozdulatokkal érintjük meg az arcon, a törzsön és a kezeken lévő kopogtatási pontokat (=meridián végpontokat).

Kopogtatás közben azokat a szavakat, mondatokat mondjuk ki (hangosan vagy magunkban), amik leginkább kapcsolódnak az adott problémánkhoz, kihívásunkhoz.

Bármikor használható, előképzettséget vagy eszközt nem igényel.



## ÍGY KOPOGTATUNK

Az ujjaink puha, párnás részével, az ujjbegyekkel érintjük meg gyengéden, ritmikus mozdulatokkal az arcon, a törzsön és a kézfejen lévő kopogtatási (vagy meridián) pontokat, ezeket látod a fenti képen megjelölve.

Az EFT másik fontos része, hogy miközben megérintjük a pontokat, olyan szavakat, mondatokat mondunk (hangosan vagy magunkban), amik leginkább kapcsolódnak az adott problémánkhoz. Elismerjük a létezésüket, a hozzájuk tartozó érzelmeiket, fizikai testérzeteket, gondolatokat és ezeknek mind hangot is adunk.

A portálon megosztott EFT-s gyakorlatok végigvezetnek egy-egy témán, neked csak annyi a dolgod, hogy az instrukciókat a legjobb tudásod szerint követed. Ha kinyomtatod a gyakorlatot és eleinte papírról olvasod, ugyanolyan jól működik, mint amikor később már fejből, önállóan kopogtatsz.

### MEGJEGYZÉS:

*Az előre megírt kopogtatási gyakorlatok többnyire egy általános szöveget tartalmaznak, amiket sokan mások hasonlóképpen éreznek és öntenek szavakba. Ezért lehetséges az, hogy sok gondolattal azonosulni tudsz majd, de egyáltalán nem biztos, hogy minden sor, minden szó passzol majd a te esetedre is. Ilyenkor bátran cseréld ki a leírtakat arra, ami rólad szól, ami a te gondolatod. Ezeket a gyakorlatokat úgy is veheted, mint sablonokat, amiket saját magadra formálhatsz.*

### **Important!**

**Ha bármelyik ponton kopogtatva fájdalmat érzel, vagy nem esik jól, amit csinálsz, akkor hagyd abba!**

**A kopogtatás akkor is működik, ha csak megérinted vagy dörzsölgeted a pontokat. Kipróbálhatod egy másik napon is, hogy akkor milyennek találsz. Te vagy a felelős a saját jóllétedért, figyelj oda magadra és legyél gyengéd!**

Ha azt veszed észre, hogy kopogtatás közben elkalandoznak a gondolataid, az teljesen normális. Ha visszatértél, folyasd onnan, ahol abbahagytad.

Nem baj, ha eleinte csak egy monoton felolvasás a kopogtatásod és nem érzel semmit. Ha kitartasz a gyakorlás mellett, ez meg tud változni. Gyakori, hogy egy részünk ellenáll a változásnak, még ha azt is mondjuk, hogy nagyon szeretnénk megváltozni. Ha találkozol ezzel az ellenállással, lehet, hogy csak annyit jelent, hogy egy kis extra időre van szükséged, amíg a tested és az elméd megszokja a kopogtatást, és megtanulja, hogy amit csinálsz, az nem veszélyes, hanem segít.

Amikor kopogtatsz, az energiarendszeredet harmonizálod, csökkented a stresszszintedet és nyugtató impulzusokat küldesz az agyadnak, amitől az egész tested ellazulhat. Add meg magadnak ezt az időt, a türelmet, amire szükséged van, mert minden kopogtatás számít.

# NÉHÁNY FONTOS KÉRDÉS ÉS VÁLASZ

## **Hány ujjal, melyik kézzel és hányszor kell egy ponton kopogtatni?**

A legtöbben két vagy három ujjal (mutató-, középső-, gyűrűsujjal) kopogtatnak, bármelyik kéz jó, egyszerre két kézzel is lehet. Egy ponton 7-8x kopogtass, illetve addig, ameddig az adott ponthoz írt szöveget végigmondod, vagy ahogy az instrukciók vezetnek.

## **A test melyik oldalán kell kopogtatni?**

A páros pontokon (szemöldök, szem mellett, szem alatt, kulcscsont, kar alatt) mindkettőn lehet egyszerre, lehet felváltva, ahogy szeretnéd. Próbáld ki, neked hogyan esik jól. Ez egy nagyon megengedő módszer, nem tudod elrontani.

## **Milyen legyen az érintés erőssége?**

Gyengéd, mintha egy csecsemőt kopogtatnál. Fontos, hogy az ujjbegyekkel, nem a körmökkel kopogtatunk!

## **Milyen legyen az kopogtatás ritmusa?**

Legyen az, ami neked a legjobban megfelel, próbáld ki gyorsabban, lassabban, utánozhatsz szívdobogást is, vagy valamilyen dallamot, amit szeretsz.

## **Milyen az ideális testtartás kopogtatás közben?**

Működik ülve, állva, fekve, még séta és futás közben is, találd meg a számodra megfelelőt, bátran kísérletezz!

## **Nyitott vagy csukott szemmel kopogtassunk?**

Mindkettő jó. Lehet, hogy eleinte a szöveget még olvasnod kell, de a beiktatott mély légzések alatt becsukhatod a szemed, ha jól esik.