EFT KOPOGTATÁSI TÁJÉKOZTATÓ

RATIU OANA

www.oanaratiu.com | info@oanaratiu.com | Minden jog fenntartva!

Köszönöm, hogy letöltötted ezt a tájékoztatót!

A következő oldalakon röviden összefoglalom neked, mi az EFT kopogtatás és hogyan használd a letölthető gyakorlatokat úgy, hogy a legtöbbet tudd kihozni a saját magadra fordított időből.
Ha számodra új ez a módszer, kérlek, szánj rá pár percet, hogy tanulmányozod az alábbiakat, hogy a gyakorlásod eredményes legyen.

Kíváncsi vagy az ingyenesen letölthető ajándék gyakorlatokra? Itt találod 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

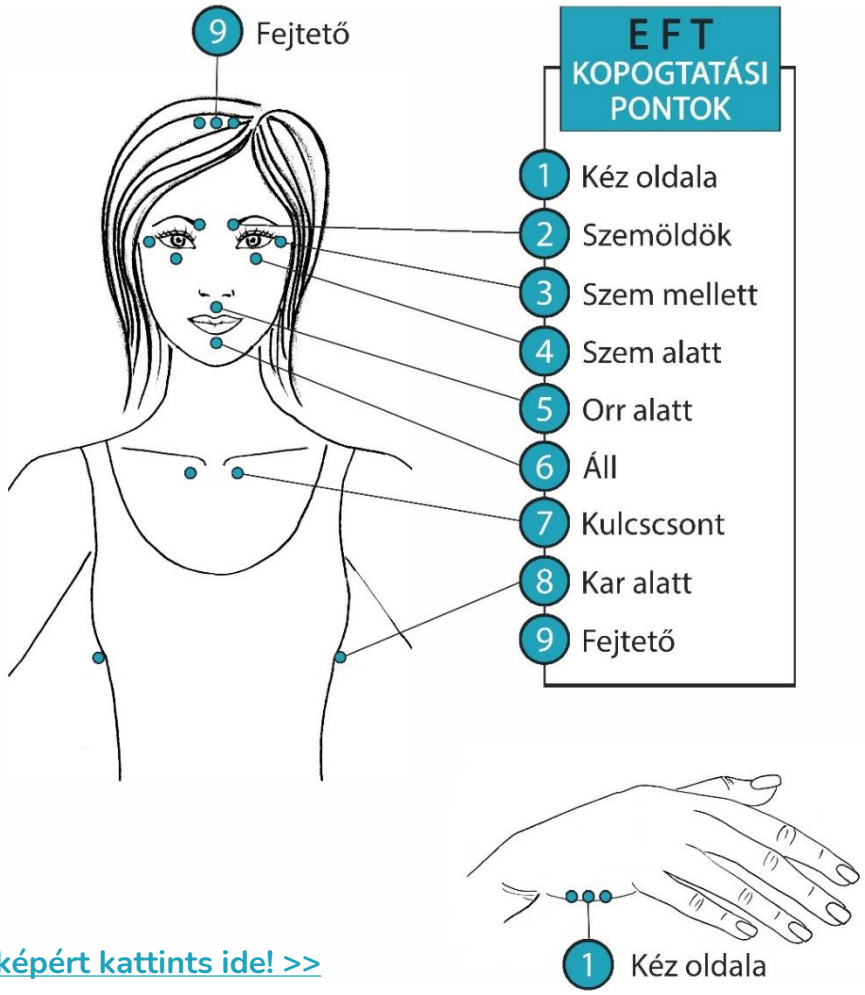
EMLÉKEZTETŐ: Az EFT kopogtatás egy stresszoldó, kiegészítő módszer, amely nem helyettesíti az egészséges életmódot, és az orvosi diagnózist és gyógykezeléseket.
Mindenki kizárólag saját felelősségére végezheti az EFT kopogtatási gyakorlatokat, tehát mindig használd a józan ítélőképességedet; amennyiben 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

EFT kopogtatási pontok

EFT KOPOGTATÁSI TÁJÉKOZTATÓ

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 érj hozzá a kopogtatási pontokhoz is, könnyed, ritmikus mozdulatokkal.

PRÓBÁLD KI! Érintsd meg magadon a képen látható pontokat, így gyorsan megjegyzed őket. Ez hasznos lesz, hiszen a letölthető gyakorlatokban is 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! >>

Így kopogtatunk

EFT KOPOGTATÁSI TÁJÉKOZTATÓ

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.

AZ EFT KOPOGTATÁS 2 FŐ RÉSZE

1. 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.

2. Miközben megérintjük a pontokat, olyan szavakat, mondatokat mondunk (hangosan vagy magunkban), amik leginkább kapcsolódnak az adott problémához. Vagyis elismerjük a létezésüket: a hozzájuk tartozó érzelmeket, fizikai testérzeteket, gondolatokat – és ezeknek mind hangot is adunk.

FONTOS!

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

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

Ratiu Oana | www.oanaratiu.com | info@oanaratiu.com | Minden jog fenntartva!

Néhány fontos kérdés és válasz

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

A legtöbben két vagy három ujjal (mutató-, középső-, gyűrűsujjal) egyszerre 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 érintenél. Fontos, hogy az ujjbegyekkel és nem a körmökkel kopogtatunk!

Milyen legyen a kopogtatás ritmusa, gyorsasága?

Legyen az, ami neked a legjobban megfelel, próbáld ki gyorsabban, lassabban, utánozhatsz szívdobogást is, vagy valamilyen dal ritmusát, 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.

Letölthető gyakorlatok

EFT KOPOGTATÁSI TÁJÉKOZTATÓ

A letölthető 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.

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 mondjunk, 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.

ÍGY TEHETED SZEMÉLYRE SZABOTTÁ A GYAKORLATOK SZÖVEGEIT

Az előre megírt kopogtatási gyakorlatok többnyire egy általános szöveget tartalmaznak, amiket sokan mások is 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.

Amikor kopogtatsz, harmonizálod az energiarendszeredet, csökkented a stressz-szintedet 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.