

**FONTOS:** Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> [https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat\\_kreativstresszoldas.pdf](https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat_kreativstresszoldas.pdf)  
Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

# Amikor semmi más nem segít – kopogtatás

RATIU OANA

Gyakorlatra fordított idő átlagosan: 10-15 perc

**Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:**

Amikor olyan napod van, hogy az érzelmek maguk alá temetnek, és úgy érzed, hogy mindegy, mit csinálsz, semmi sem segít megnyugodni.

## TIPP

Ezen a linken pedig további hasznos információkat találsz az EFT-ről!

<https://kreativstresszoldas.hu/eft-tajekoztato.pdf>

## A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

Keress egy helyet, ahova kényelmesen leülhatsz, és egyedül maradhatsz a felbukkanó érzéseiddel. Tedd a szívedre (vagy a mellkasod közepére) mindkét kezed, és lélegezz lassan és mélyen. Érezd, ahogy a mellkasod és a hasad minden egyes lélegzettel emelkedik és süllyed, és fokozatosan elmélyül a légzésed.

Ebben a néhány percben, engeddd meg magadnak, hogy jobban jelen legyél az adott pillanatban, és nevezd meg az érzelmeidet, akár egy papírlapra is leírhatod őket.

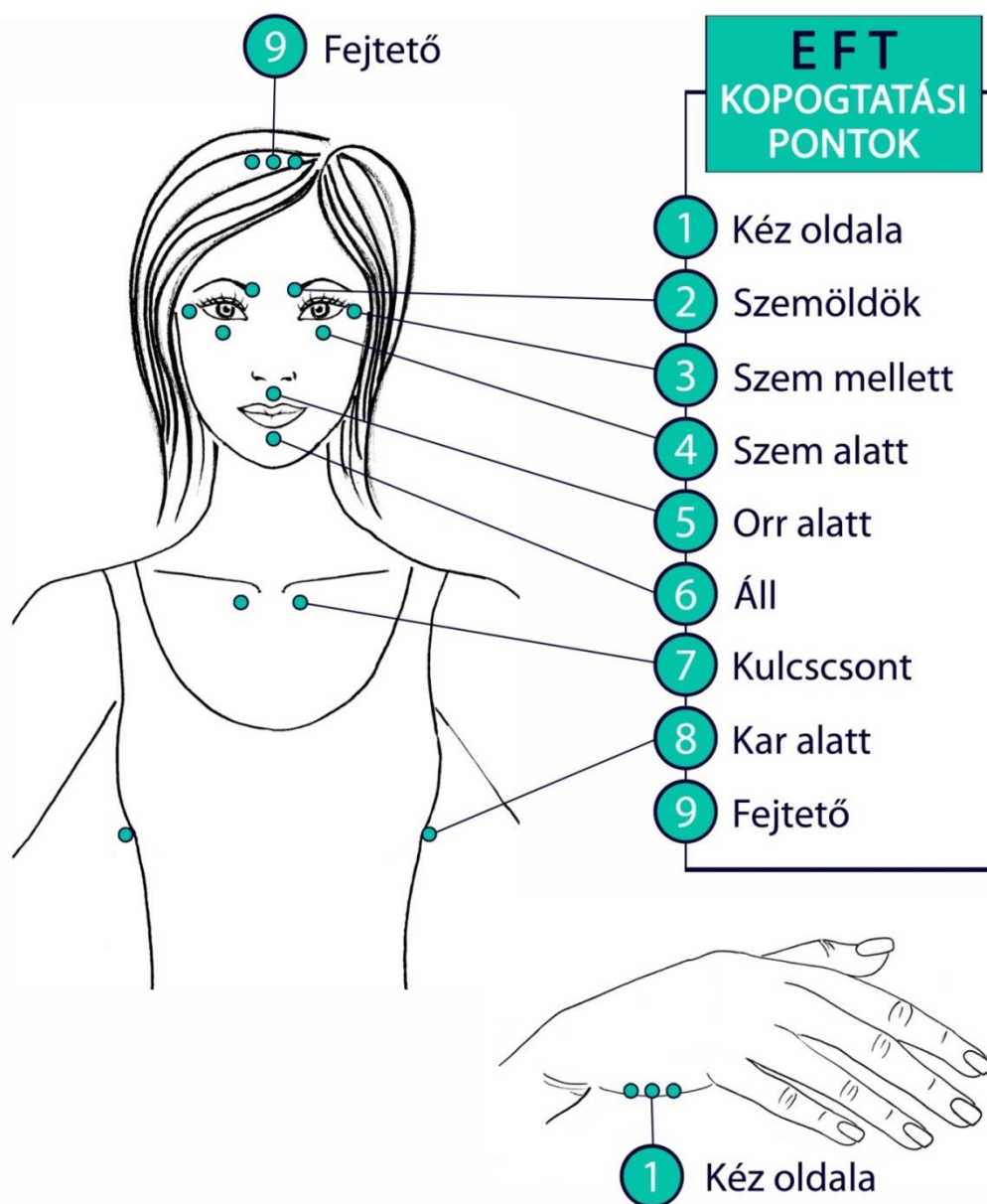
**Tudatosítsd magadban, hogy akármit is érzel, minden érzés helyénvaló.**

Az is segíthet, ha leírod az érzéseid erősségét, hogy le tudd mérni a változást néhány kör kopogtatás után. Ezt egy 0-10-ig terjedő skála segítségével a legkönnyebb megtenni. Ahol a 0 azt jelöli, hogy közömbös vagy az érzés iránt, semmit sem érzel, míg a 10 azt, hogy „ennél rosszabb és erősebb már nem lehet”.

# KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Amikor semmi más nem segít – kopogtatás | Írta: Ratiu Oana

Az alábbi kopogtató gyakorlatot használhatod egy sablonnak is, amit kiegészíthetsz azokkal az érzésekkel, amiket még igaznak érzel. A saját szavaid a legjobbak és leghatásosabbak a kopogtatás során, mert ezek adják vissza leginkább, ahogy érzed magad, és amit gondolsz egy adott szituációval kapcsolatban. Bátran igazítsd a szöveget a felmerülő igényeidhez.



**További kiegészítő információkat a kopogtatásról ITT találsz:**  
<https://kreativstresszoldas.hu/eft-tajekoztato.pdf>

## Kopogtass a kéz oldalán és mondd ki hangosan vagy magadban:

Annak ellenére, hogy elárasztanak az érzelmek és a fájdalom, tökéletesen szeretem és elfogadom magam és minden érzésemet. (Vegyél egy mély lélegzetet!)

Annak ellenére, hogy a legtöbbet teszem, amit tehetek, és mégsem kerülnek a helyükre a dolgok, elfogadom magam, és azt, ahol most vagyok az életemben. (Vegyél egy mély lélegzetet!)

Annak ellenére, hogy nem biztos, hogy valaha is túljutok ezen az érzésen, van erőm ahhoz, hogy átéljem, amit át kell élnem, és hagyjam, hogy a saját tempómban gyógyuljak. (Vegyél egy mély lélegzetet!)

## Kopogtasd végig a következő pontokat, a saját kényelmes tempódban:

Szemöldök: szörnyű sok ez a fájdalom itt bennem  
Szem mellett: szinte megsemmisít a bánat  
Szem alatt: testem minden sejtjében érzem  
Orr alatt: olyan erős, hogy már fáj  
Áll: nem tudok túljutni rajta, akármit csinálok  
Kulcscsont: ez a túlradó érzés magával ragad  
Kar alatt: olyan nehéz  
Fejtető: nem tudom, valaha jobb lesz-e, de szeretném, hogy jobb legyen

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

Szemöldök: ez a túlradó érzés  
Szem mellett: még mindig érzem  
Szem alatt: itt van a szívemben  
Orr alatt: annyira fáj együtt élni ezzel az érzéssel  
Áll: szörnyű a gyász, amit érzek  
Kulcscsont: de tisztelem és elfogadom azt az időt, amíg tart  
Kar alatt: és addig gyászolok, amíg csak kell, hiszen ez egy folyamat  
Fejtető: tökéletesen elfogadom magam, és ahol most vagyok az életben

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

Tedd a kezed a szívedre, miközben mélyeket lélegzel, és maradj ebben a pózban néhány percig. Figyeld meg, milyen erős érzés jár át összehasonlítva azzal, amikor elkezdted a kopogtatást? Ha még mindig érzed valamelyest, kopogtasd végig még néhányszor a fenti gondolatokat, amíg azt nem érzed, hogy az érzés erőssége 0 és 2 közé süllyedt.

# KREATÍV STRESSZOLDÁS

## GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Amikor semmi más nem segít – kopogtatás | Írta: Ratiu Oana

### Amikor ezt érzed, elkezdheted az alábbi pozitív kopogtatást:

Szemöldök: talán engedhetem a fájdalmat és gyászt átalakulni  
Szem mellett: lépésről lépésre  
Szem alatt: hagyom magam jobban lenni  
Orr alatt: csak annyira, amennyire most biztonságos  
Áll: hálát adok a folyamatnak, amelyben vagyok  
Kulcsocsont: hagyom, hogy nyugodtabbnak érezzem magam  
Kar alatt: a megnyugvás jó, jól esik  
Fejtető: megteszem, ami csak tudok, és ez egyelőre elég

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

Szemöldök: hagyom magam megbékélni  
Szem mellett: biztonságos ma egy kicsit jobban lennem, és több békét éreznem  
Szem alatt: minden pillanatban megteszem, ami csak tudok  
Orr alatt: úgy döntöttem, nyugodtabb leszek, és tisztellem az érzéseimet  
Áll: köszönöm, szívem és testem, hogy engedtek mindennap egy kicsit jobban lenni, gyógyulni  
Kulcsocsont: minden újabb lélegzettel egyre könnyedebb leszek  
Kar alatt: és befogadom a könnyedség és béke érzését  
Fejtető: megengedem magamnak, hogy minden pillanatban egyre mélyebben éljem át a békét

Vegyél néhány mély lélegzetet, és legyél jelen az átélt érzésekkel. Hogyan érzed magad?  
Érzed a megnyugvást?

Köszönöm, hogy kipróbáltad, szívesen veszem a visszajelzésedet, hogy bevált-e neked ez a kopogtatási gyakorlat.

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható, és az **Élet egy haláleset után** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/kreativ-es-celiranyos/gyasz/>)*