

FONTOS

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

Egy negatív érzélem megszüntetése kopogtatással

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

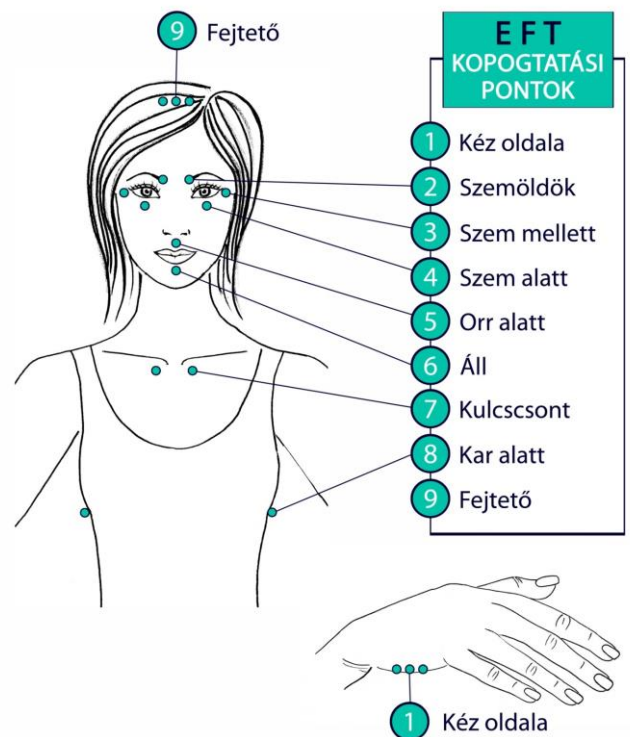
kb. 8-10 perc

Mikor ajánlott a gyakorlatot elvégezni:

- ha úgy érzed, hogy semmi másra nem tudsz figyelni, csak arra a negatív állapotra, amiben éppen benne vagy
- mielőtt pozitív gondolatokat, megerősítéseket kopogtatsz, pl. 21 napos kopogtatás

Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ igyál pár korty vizet kopogtatás előtt és után
- ✓ szüntess meg naponta legalább 1 negatív érzélemet vagy gondolatot, ezen felül bármennyiszer gyakorolhatsz
- ✓ fejezd be a gyakorlatot pozitív gondolatok kopogtatásával, amivel megerősítheted a jó érzéseidet – választhatsz innen is kopogtatást: <https://www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok/>
- ✓ ha még nem találkoztál a kopogtatással (EFT = Érzelmi Felszabadítás Technikája), ezen a linken egy rövid összefoglalót találsz róla: <https://www.kreativstresszoldas.hu/eft-tajekoztato.pdf>



Ez egy nagyon egyszerű, ám annál fontosabb gyakorlat. Ha ezt a pár lépést megtanulod, a kopogtatás mostantól egy életre szóló eszköz lehet a kezvedben, amit bármikor használhatsz, ha meg akarsz szüntetni egy kellemetlen érzést! Sok sikert!

ÍGY KEZDJ HOZZÁ A GYAKORLATHOZ

Az alábbiakban egy példát találsz, amibe tetszőlegesen be tudod illeszteni azt az aktuális érzelmi állapotot, amit szeretnél feloldani. Ha most találkozol először a szöveggel, segíthet, ha gyakorlás előtt végigolvasod a teljes anyagot, mert utána sokkal könnyebben tudod majd követni.

Figyelj befelé, állapítsd meg, hogy mi ez az érzés, ami benned van? Ha nem tudod beazonosítani a szavak szintjén, akkor nevezd el valahogy, hogy lehessen rá kopogtatni: találd meg az érzelmedet legjobban leíró kifejezést és ezt írd fel egy papírra. Minél konkrétan (és rövidebben) fogalmazol, annál jobb.

FONTOS: a gyakorlathoz 1 db érzelmet, gondolatot válassz és egyszerre mindig csak eggyel foglalkozz! Ha többet is felírtál, akkor a legerősebbel kezd. Gyakran előfordul, hogy a legerősebb érzélem kopogtatása után a többinek is lecsökken az intenzitása.

1. Csukd be a szemed egy pillanatra és állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán milyen erősségű ez az érzés? (0 = semleges, nem érzek semmit, 10 = ennél rosszabb már nem lehetne)
2. Írd fel ezt a számot magadnak, ehhez tudsz majd viszonyítani a kopogtatás után, hogy mekkora a változás.
3. **A példában a [CSALÓDOTT VAGYOK] kifejezést fogjuk használni mint [7]-es erősségű kellemetlen érzést, te pedig a zárójelben lévő szöveg helyére illeszd be azt a kifejezést és számot, amit felírtál.**

Kövess az alábbiakban megadott instrukciókat!

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 pozitív kopogtatás sok esetben csak akkor működik, ha a negatív érzéseket előtte már nagy mértékben legyengítettük vagy kiiktattuk (ez kb. a 0 és 2 közötti intenzitás).

1. LÉPÉS

Kopogtass a kéz oldalán (mindegy melyik kéz, váltogathatod is)

Annak ellenére, hogy **[CSALÓDOTT VAGYOK]** és érzem ezt a **[7]**-es erősségű rossz érzést, mégis azt választom, hogy a lehető legrövidebb idő alatt megnyugszom.

Annak ellenére, hogy **[CSALÓDOTT VAGYOK]** és érzem ezt a **[7]**-es erősségű rossz érzést, mégis azt választom, hogy elengedek ebből a rossz érzésből annyit, amennyit most biztonságosnak érzek.

Annak ellenére, hogy **[CSALÓDOTT VAGYOK]** és érzem ezt a **[7]**-es erősségű rossz érzést, mégis hagyom, hogy lecsökkenjen és megkönnyebbüljek.

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

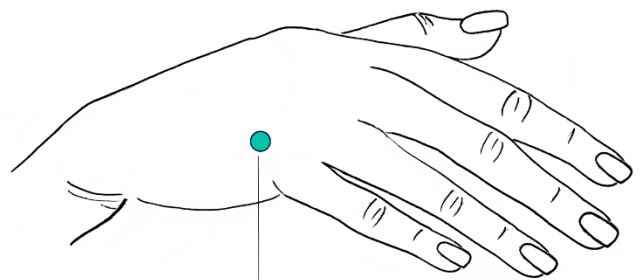
Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	[CSALÓDOTT VAGYOK]
Szem mellett:	ez a [7]-es erősségű rossz érzés
Szem alatt:	[CSALÓDOTT VAGYOK]
Orr alatt:	ez a [7]-es erősségű rossz érzés
Áll:	[CSALÓDOTT VAGYOK]
Kulcscsont:	ez a [7]-es erősségű rossz érzés
Kar alatt:	[CSALÓDOTT VAGYOK]
Fejtető:	ez a [7]-es erősségű rossz érzés

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást az alábbiak szerint!

Most csak a Gamut pontot kopogtasd vagy nyomkodd gyengéden, és közben végezd el a következő lépéseket:

- ✓ hunyd be szorosan a szemeidet
- ✓ nyisd ki jó nagyra a szemeidet
- ✓ nézz le jobbra (*fej nem mozdul*)
- ✓ nézz le balra (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörüzés az egyik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörüzés a másik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ dúdolj egy dallamot (*egy sor elég pl. happy birthday to you*)
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyig
- ✓ dúdolj egy dallamot



Gamut pont

A kézfejen a kisujj és a gyűrűsujj középcsontjai közötti mélyedésben található.

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	egyáltalán nem tesz jót nekem, hogy [CSALÓDOTT VAGYOK]
Szem mellett:	nem esik jól ez a [7]-es erősségű rossz érzés
Szem alatt:	micsoda szerencse, hogy ez megváltozhat
Orr alatt:	úgy döntöttem, hogy meg is változik
Áll:	elengedek belőle valamennyit

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/kihivasok | Egy negatív érzélem megszüntetése | Írta: Kotsy Krisztina

Kulcsfont: legalább annyit elengedek belőle, amennyit most biztonságosnak érzek
Kar alatt: sokkal fontosabb, hogy jól érezzem magam
Fejtető: meg akarok nyugodni és fel akarok lélegezni

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és állapítsd meg, hogy most milyen erősnek érzed 0-10-ig a [CSALÓDOTT VAGYOK] érzést. Írd fel ezt a számot, majd folytasd a kopogtatást az alábbiakkal.

FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Ha az intenzitás még mindig magas, tehát **6-10-es erősség közötti**, ismételd meg az 1. lépésben leírtakat legalább még egyszer, illetve amennyiszer szükséges, hogy 6-os erősség alá csökkenjen az érzélem erőssége.
- ✓ Ha az érzelmi intenzitás **1 és 5 között** van, folytasd a kopogtatást a 2. lépéssel.
- ✓ **Amennyiben lement 0-ra**, akkor is folytathatod a kopogtatást a 2. lépéssel, így csak még inkább bebiztosítod magad, hogy az esetleg megbúvó érzelmeket is kikopogtatód.

2. LÉPÉS

A példánkban az érzélem intenzitása csökkent, most **[4]-es erősségű**
Az elnevezést is módosítjuk, mivel csökkent az intenzitása: **még mindig [CSALÓDOTT VAGYOK]**

Kopogtass a kéz oldalán (mindegy melyik kéz, váltogathatód is)

Annak ellenére, hogy valamennyire **még mindig [CSALÓDOTT VAGYOK]** és még mindig érzek egy **[4]-es erősségű** érzést, most tudatosítom magamban, hogy a változás már elkezdődött és ezt mind magamnak köszönhetem.

Annak ellenére, hogy valamennyire **még mindig [CSALÓDOTT VAGYOK]** és még mindig érzek egy **[4]-es erősségű** érzést, nagyra értékelem, hogy a kellemetlen érzésem elkezdett csökkenni.

Annak ellenére, hogy valamennyire **még mindig [CSALÓDOTT VAGYOK]** és még mindig érzek egy **[4]-es erősségű** érzést, azt választom, hogy a maradék kellemetlen érzést is elengedem.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök: még mindig [CSALÓDOTT VAGYOK]
Szem mellett: de ez már csak egy [4]-es erősségű érzés
Szem alatt: még mindig [CSALÓDOTT VAGYOK]
Orr alatt: de ez már csak egy [4]-es erősségű érzés
Áll: még mindig [CSALÓDOTT VAGYOK]
Kulcsfont: de ez már csak egy [4]-es erősségű érzés
Kar alatt: még mindig [CSALÓDOTT VAGYOK]
Fejtető: de ez már csak egy [4]-es erősségű érzés

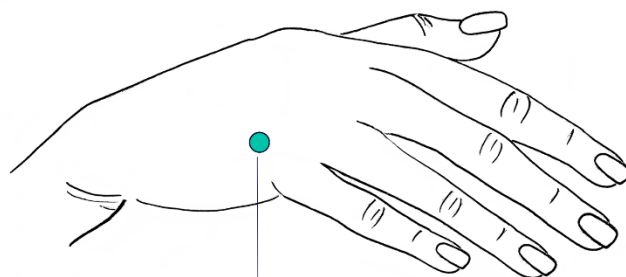
KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/kihivasok | Egy negatív érzelm megszüntetése | Írta: Kotsy Krisztina

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást az alábbiak szerint!

Most csak a Gamut pontot kopogtasd vagy nyomkodd gyengéden, és közben végezd el a következő lépéseket:

- ✓ hunyd be szorosan a szemeidet
- ✓ nyisd ki jó nagyra a szemeidet
- ✓ nézz le jobbra (*fej nem mozdul*)
- ✓ nézz le balra (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörzés az egyik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ szemkörzés a másik irányba (*fej nem mozdul*)
- ✓ dúdolj egy dallamot (*egy sor elég pl. happy birthday to you*)
- ✓ számolj vissza hangosan öttől egyig
- ✓ dúdolj egy dallamot



Gamut pont

A kézfejen a kisujj és a gyűrűsujj középcsontjai közötti mélyedésben található.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	hajlandó vagyok a maradék kellemetlen érzést is elengedni
Szem mellett:	kész vagyok elengedni
Szem alatt:	itt az ideje elengedni
Orr alatt:	azt választom, hogy megnyugszom
Áll:	újra jól akarok lenni és fel akarok lélegezni
Kulcsocsont:	semmi szükségem erre a kellemetlen érzésre
Kar alatt:	a nyugalmat és a békét választom magamnak
Fejtető:	megnyugszom és elengedek minden maradék kellemetlen érzést

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és állapítsd meg, hogy most milyen erősnek érzed **0-10-ig a [CSALÓDOTT VAGYOK]** érzést. Írd fel ezt a számot is, majd folytasd a kopogtatást az alábbiakkal.

FONTOS MEGJEGYZÉS A FOLYTATÁSHOZ

- ✓ Ha az érzelmi intenzitás **1-5 között** van, folytasd a kopogtatást a 3. lépéssel.
- ✓ **Amennyiben lement 0-ra**, folytasd a 3. lépéssel vagy kopogtasd önállóan, pozitív megerősítéseket. 😊
- ✓ **HA FELERŐSÖDÖTT 6-10-es erősségűre**, akkor **iktasd be ezt a kizökentő gyakorlatot**: *igyál egy pohár vizet, járj egyet a szobában, mozgasd meg a tagjaidat – egy kicsit rázogasd a kezeidet és lábaidat, mintha vizet akarnál róluk lerázni, majd vegyél néhány lassú és mély lélegzetet.* Ezután ismét állapítsd meg az eredeti érzés intenzitását. Ha még mindig 6-10-es erősség között van, ismételd meg az 1. lépést 1-2x. Amennyiben továbbra sem változik, tarts néhány óras pihenőt, mielőtt újra kopogtatsz. Írj nekünk, ha további segítségre van szükséged: krisztina@kreativstresszoldas.hu

3. LÉPÉS

A példánkban az érzélem intenzitása csökkent, most [2]-es erősségű

Az elnevezést módosítjuk aszerint, hogy kifejezze a lecsökkent érzést: **egész kicsi [CSALÓDOTTÁSÁG]**

Kopogtass a kéz oldalán (mindegy melyik kéz, váltogathatod is)

Annak ellenére, hogy érzek még egy **egész kicsi [CSALÓDOTTÁSÁG]**-ot, ami tényleg már csak egy minimális kellemetlen érzést okoz bennem, úgy döntök, hogy még ezt is elengedem és a jó érzéseket választom magamnak.

Annak ellenére, hogy érzek még egy **egész kicsi [CSALÓDOTTÁSÁG]**-ot, most már fellélegezhetek és mosolygok is, mert nagyon örülök, hogy már alig maradt belőle.

Annak ellenére, hogy érzek még egy **egész kicsi [CSALÓDOTTÁSÁG]**-ot, ez már semmiség ahhoz képest, amivel kopogtatni kezdtem, úgyhogy akár ezt a maradék kellemetlen érzést is elengedhetem.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	ez már csak egy egész kicsi [CSALÓDOTTÁSÁG]
Szem mellett:	rá sem ismerek az eredeti érzésre
Szem alatt:	annyira örülök, hogy már csak egy egész kicsi maradt belőle
Orr alatt:	ez már semmiség
Áll:	most már mosolyoghatok
Kulcscsont:	fellélegezhetek
Kar alatt:	végre jól érezhetem magam és újra önmagam lehetek
Fejtető:	elengedem még ezt az egész kicsi [CSALÓDOTTÁSÁG]-ot is

Szemöldök:	egy egész kicsi kellemetlen érzés
Szem mellett:	amit felülírok jó érzésekkel
Szem alatt:	mert megérdemlem, hogy jól legyek
Orr alatt:	megdolgoztam érte, hogy jól legyek
Áll:	a jó érzéseket választom magamnak
Kulcscsont:	biztonságos érzés jól érezni magam
Kar alatt:	végre ellazulhatok és fellélegezhetek
Fejtető:	öröm és elégedettség van bennem

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	igazán büszke lehetek magamra
Szem mellett:	amiért végigcsináltam ezt a kopogtatást
Szem alatt:	és igent mondtam saját magamra
Orr alatt:	hajlandó vagyok minden kellemetlen érzéstől megszabadulni
Áll:	most már itt van a kezemben a kopogtatás, mint stresszoldó eszköz
Kulcscsont:	most már tudom, hogy nem kell stresszben élnem
Kar alatt:	sokkal lelkesebbnek érzem magam és egyre pozitívabban látom a jövőt
Fejtető:	biztonságos érzés egyre jobban hinni és bízni magamban

KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/kihivasok | Egy negatív érzélem megszüntetése | Írta: Kotsy Krisztina

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és állapítsd meg, hogy most milyen erősnek érzed 0-10-ig az eredeti [CSALÓDOTT VAGYOK] érzést és írd fel ezt a számot is. Ha még mindig úgy érzed, hogy marad valamennyi kellemetlen érzés benned, akkor az intenzitás mértékének megfelelően tudod folytatni a gyakorlásodat az 5. oldal alján részletezett módon.

Ha pedig úgy érzed, hogy készen állsz további pozitív kopogtatásra, válassz magadnak egy pozitív gyakorlatot innen: <https://www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok/>, vagy vegyél részt a 21 napos pozitív EFT kopogtatáson: <https://kreativstresszoldas.hu/kihivasok>

Ha kérdésed, ötleted van, írd meg a krisztina@kreativstresszoldas.hu címre!

Kopogtassunk együtt holnap is! 😊

Szeretettel,
Kotsy Krisztina