

## 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.

## 20. NAP

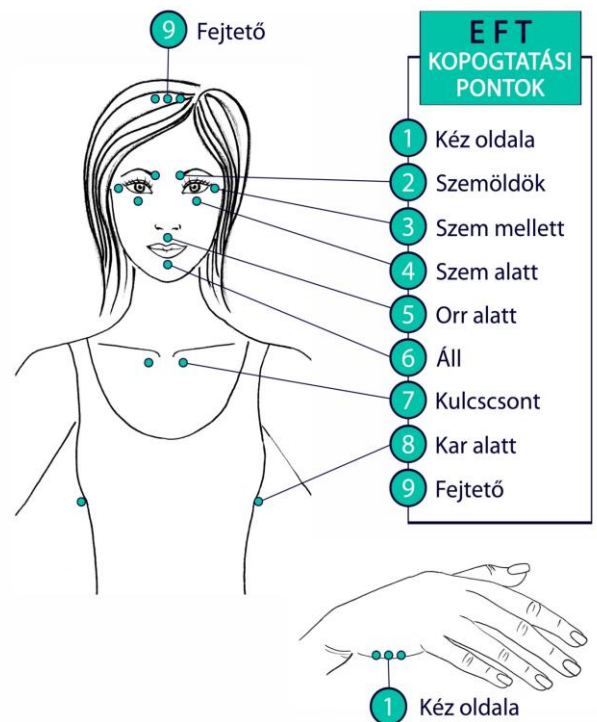
Minden nap tudatosítom magamban,  
hogy fontos vagyok és értékes

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 3-5 perc

Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ igyál pár korty vizet kopogtatás előtt és után
- ✓ kopogtass tükör előtt és még hatásosabb lesz a gyakorlásod
- ✓ ha teheted, mondd hangosan a szöveget és közben vigyorogj
- ✓ kopogtass naponta legalább 1x, ezen felül bármennyiszer gyakorolhatsz
- ✓ **hatékonyabb a pozitív kopogtatás, ha előbb oldod a stresszt vagy a benned lévő aktuális rossz érzéseket**, ehhez segítséget találsz itt: [https://www.kreativstresszoldas.hu/1negativ-erzelem\\_ks-23esw44.pdf](https://www.kreativstresszoldas.hu/1negativ-erzelem_ks-23esw44.pdf)
- ✓ 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>
- ✓ a következő oldalon haladj végig a szövegen a megadott pontokat kopogtatva



# KREATÍV STRESSZOLDÁS KIHÍVÁSOK

www.kreativstresszoldas.hu/kihivasok | 21 napos pozitív EFT kopogtatás | Írta: Kotsy Krisztina

## Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Szem mellett:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Szem alatt:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Orr alatt:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Áll:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Kulcscsont:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Kar alatt:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Fejtető:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes

*Vegyéél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

Szemöldök:	minden nap tudatosítod magadban, hogy fontos vagy és értékes
Szem mellett:	minden nap tudatosítod magadban, hogy fontos vagy és értékes
Szem alatt:	minden nap tudatosítod magadban, hogy fontos vagy és értékes
Orr alatt:	minden nap tudatosítod magadban, hogy fontos vagy és értékes
Áll:	minden nap tudatosítod magadban, hogy fontos vagy és értékes
Kulcscsont:	minden nap tudatosítod magadban, hogy fontos vagy és értékes
Kar alatt:	minden nap tudatosítod magadban, hogy fontos vagy és értékes
Fejtető:	minden nap tudatosítod magadban, hogy fontos vagy és értékes

*Vegyéél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

*Helyettesítsd be a saját keresztneved az XY helyére!*

Szemöldök:	[XY] minden nap tudatosítja magában, hogy fontos és értékes
Szem mellett:	[XY] minden nap tudatosítja magában, hogy fontos és értékes
Szem alatt:	[XY] minden nap tudatosítja magában, hogy fontos és értékes
Orr alatt:	[XY] minden nap tudatosítja magában, hogy fontos és értékes
Áll:	[XY] minden nap tudatosítja magában, hogy fontos és értékes
Kulcscsont:	[XY] minden nap tudatosítja magában, hogy fontos és értékes
Kar alatt:	[XY] minden nap tudatosítja magában, hogy fontos és értékes
Fejtető:	[XY] minden nap tudatosítja magában, hogy fontos és értékes

*Vegyéél egy lassú, mély lélegzetet és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!*

Ha kérdésed, ötleted van, írd meg a [krisztina@kreativstresszoldas.hu](mailto:krisztina@kreativstresszoldas.hu) címre!

Tarts velünk holnap is!

Szeretettel,

Kotsy Krisztina

*Ezt a gyakorlatot és a **21 napos pozitív kopogtatás** teljes anyagát ezen a linken találod:*

<https://kreativstresszoldas.hu/kihivasok>