

## 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.

## 22. BÓNUSZ NAP

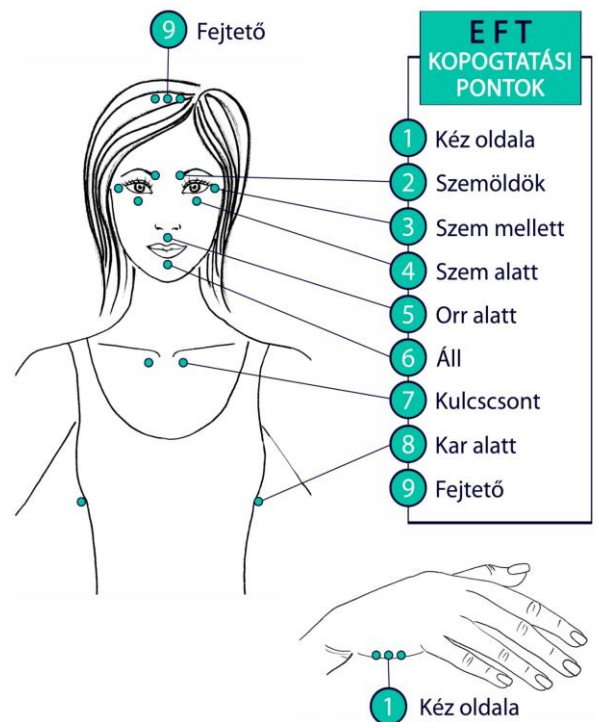
### Büszke vagyok magamra a kitartásomért és megünneplem a sikereimet

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:	ha pozitívan gondolkodom, az életem is egyre pozitívabb
Szem mellett:	azt választom, hogy ma vidám vagyok és mindenhez van kedvem
Szem alatt:	rábízom magam az életre és észreveszek minden jót, ami velem történik
Orr alatt:	az örömteli gondolatok és érzések egyre több helyet kapnak az életemben
Áll:	megérdemlem, hogy ma is felszabadult és boldog legyek
Kulcscsont:	tárt karokkal fogadom az életembe érkező lehetőségeket
Kar alatt:	lelkes vagyok és kíváncsi, amikor valami újba kezdek
Fejtető:	büszke vagyok magamra a kitartásomért és megünneplem a sikereimet

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

Szemöldök:	a kreativitás és a találékonyság hatja át az egész napomat
Szem mellett:	a könnyed és játékos változást választom magamnak
Szem alatt:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam
Orr alatt:	kíváncsi vagyok, milyen meglepetéseket tartogat ez a nap számomra
Áll:	azt választom, hogy ma elégedett vagyok és örömet lelem az életemben
Kulcscsont:	nyitott vagyok a még több jó gondolatra és jó érzésre
Kar alatt:	egyre többször észreveszem, hogy mikor lehetek még pozitívabb
Fejtető:	büszke vagyok magamra a kitartásomért és megünneplem a sikereimet

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

Szemöldök:	ráhangelődöm az élet áramlására és mindig az életet választom
Szem mellett:	minél jobban ellazulok, az univerzum annál barátságosabb helynek tűnik
Szem alatt:	megengedő és befogadó akarok lenni, ezért hallgatok az intuíciónra
Orr alatt:	bízom abban, hogy amit ma megteszek vagy alkotok, az isteni és elég
Áll:	hálás vagyok az élet szépségéért és a felém áramló pozitív energiákért
Kulcscsont:	minden nap tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Kar alatt:	az élet mindig igent mond rám és én is egyre többször mondok igent magamra
Fejtető:	büszke vagyok magamra a kitartásomért és megünneplem a sikereimet

*Vegyél 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 a következő kihívásunkban is!

Szeretettel,  
Kotsy Krisztina

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

<https://kreativstresszoldas.hu/kihivasok>