

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.

23. BÓNUSZ NAP

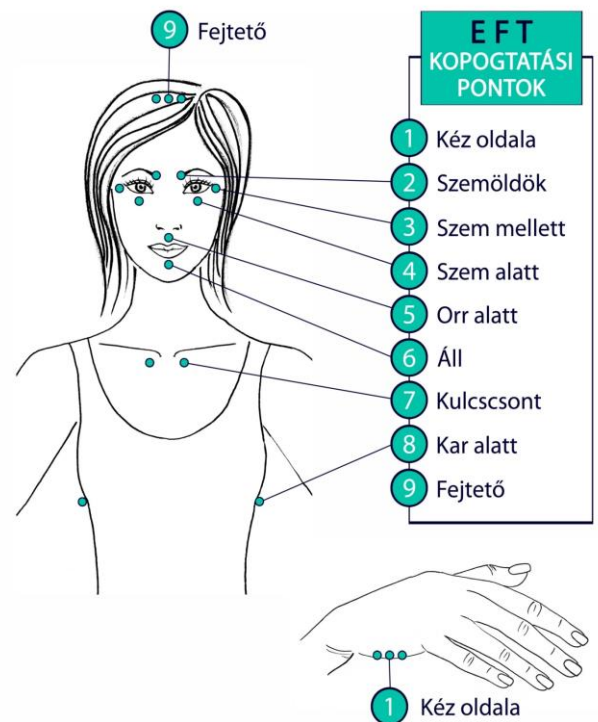
Elfogadom az élet ajándékait és igent mondok magamra

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 5-8 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
- ✓ 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 kéz oldalán (mindegy melyik kéz, váltogathatod is)

Elfogadom és nagyra becsülöm az apró örömeket is, és meghívom magamhoz az élet és az univerzum ajándékait. Nyitott vagyok rá, hogy minden nap valamilyen kellemes meglepetés érjen, amitől egyre vidámabb vagyok és újra gyermeki örömmel tudok lelkesedni a napjaimért.

Amikor nehézségem támad, tudatosítom magamban, hogy már úton van az ajándék, amit ennek a nehézségnek a megoldásáért kapok az élettől. Emlékeztetem magam rá, hogy az ajándék soha nem marad el.

Örülök annak, aki most vagyok és hálás vagyok azért, hogy élhetek. Igent mondok magamra. Minden apróság számít, amit magamért teszek, minden percnél értéke van, amit magammal töltök.

Vegyéél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	elfogadom az élet ajándékait
Szem mellett:	még a legkisebb változást is nagyra tartom
Szem alatt:	minden apróság számít
Orr alatt:	gyermeki örömmel lelkesedem az élet ajándékaiért
Áll:	az élet tudja, hogyan lepjen meg engem
Kulcscsont:	hagyom magam meglepni
Kar alatt:	nyitott vagyok rá, hogy minden nap meglepetés érjen
Fejtető:	szeretem érezni az univerzum támogatását

Szemöldök:	kíváncsi vagyok, mitől lehetne ez a nap még ennél is jobb
Szem mellett:	igent mondok magamra és az életre
Szem alatt:	kész vagyok elfogadni saját magamat is
Orr alatt:	tudatosítom magamban, hogy az élet ajándékai már úton vannak felém
Áll:	elfogadom az élet ajándékait
Kulcscsont:	hálás vagyok azért, hogy élhetek
Kar alatt:	minden percnél értéke van
Fejtető:	minden számít, amit magamért teszek

Vegyéél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	mostantól egyre jobban megbecsülöm magam
Szem mellett:	mert én vagyok a saját életem irányítója
Szem alatt:	egyre jobban odafigyelek a saját igényeimre
Orr alatt:	az élet tudja, mire van szükségem és én hagyom magam meglepni
Áll:	megnyugtató érzés tudni, hogy az életnek fontos vagyok
Kulcscsont:	elfogadom az élet ajándékait
Kar alatt:	megajándékozom az életet saját magammal
Fejtető:	és azzal, hogy igent mondok magamra

Szemöldök:	most már tényleg elfogadhatom magam
Szem mellett:	szerethetem és tisztelhetem magam
Szem alatt:	lelkesíthetem és bátoríthatom magam

KREATÍV STRESSZOLDÁS KIHÍVÁSOK

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

Orr alatt: felvidíthatom magam
Áll: kedves lehetek magamhoz
Kulcscsont: igent mondhatok magamra
Kar alatt: elfogadhatom az élet ajándékait
Fejtető: most már tényleg eljött az én időm

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

Szemöldök: azért születtem, hogy boldog legyek
Szem mellett: és az élet mindent megtesz azért, hogy ez így legyen
Szem alatt: hagyom magam meglepni és boldoggá tenni
Orr alatt: tudatosítom magamban, hogy fontos vagyok és értékes
Áll: minden pozitív gondolat és pozitív érzés számít
Kulcscsont: minden pozitív tett előrébb viszi az életemet
Kar alatt: megteszem, ami tőlem telik
Fejtető: és őszintén hiszek abban, hogy amit teszek, az tökéletesen elég

Szemöldök: elfogadom az élet ajándékait
Szem mellett: élek az élet adta lehetőségekkel
Szem alatt: élek a lelkem adta bátorsággal
Orr alatt: tudni akarom, hogy ki vagyok
Áll: játszani akarok és élvezni akarom az életet
Kulcscsont: megérdemlem, hogy boldog és felszabadult legyek
Kar alatt: megérdemlem, hogy igent mondjak saját magamra
Fejtető: igent mondok magamra és az élet is igent mond rám

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

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

Kopogtass 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>