

FONTOS: Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSÉGVÁLLALÁSI 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.

Igent mondok saját magamra - kopogtatás

KOTSY KRISZTINA

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:
kb. 7-8 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:
Akkor ajánlom, ha

- sok nemet kapsz másoktól
- nehezedre esik nemet mondani mások kéréseire
- szeretnéd jobban elfogadni önmagad és megerősíteni az önbizalmad
- fáradt vagy és jól esne egy megerősítő, pozitív gyakorlat, amitől jól érezheted magad

Ha a fenti esetek bármelyike tartósan fennáll az életedben, a következő kopogtatást 28 napon keresztül minden nap végezd el. Alkalmanként is jó hatású; ha szükséged van egy kis extra energiátöltetre, ettől a gyakorlattól megkaphatod.

Új szokások beépítéséhez ebben a cikkemben itt találsz segítséget: *Az unalmas rutin és az idegesítő szokások* >> <https://kreativstresszoldas.hu/instant-hetkoznapi/szokasok/>

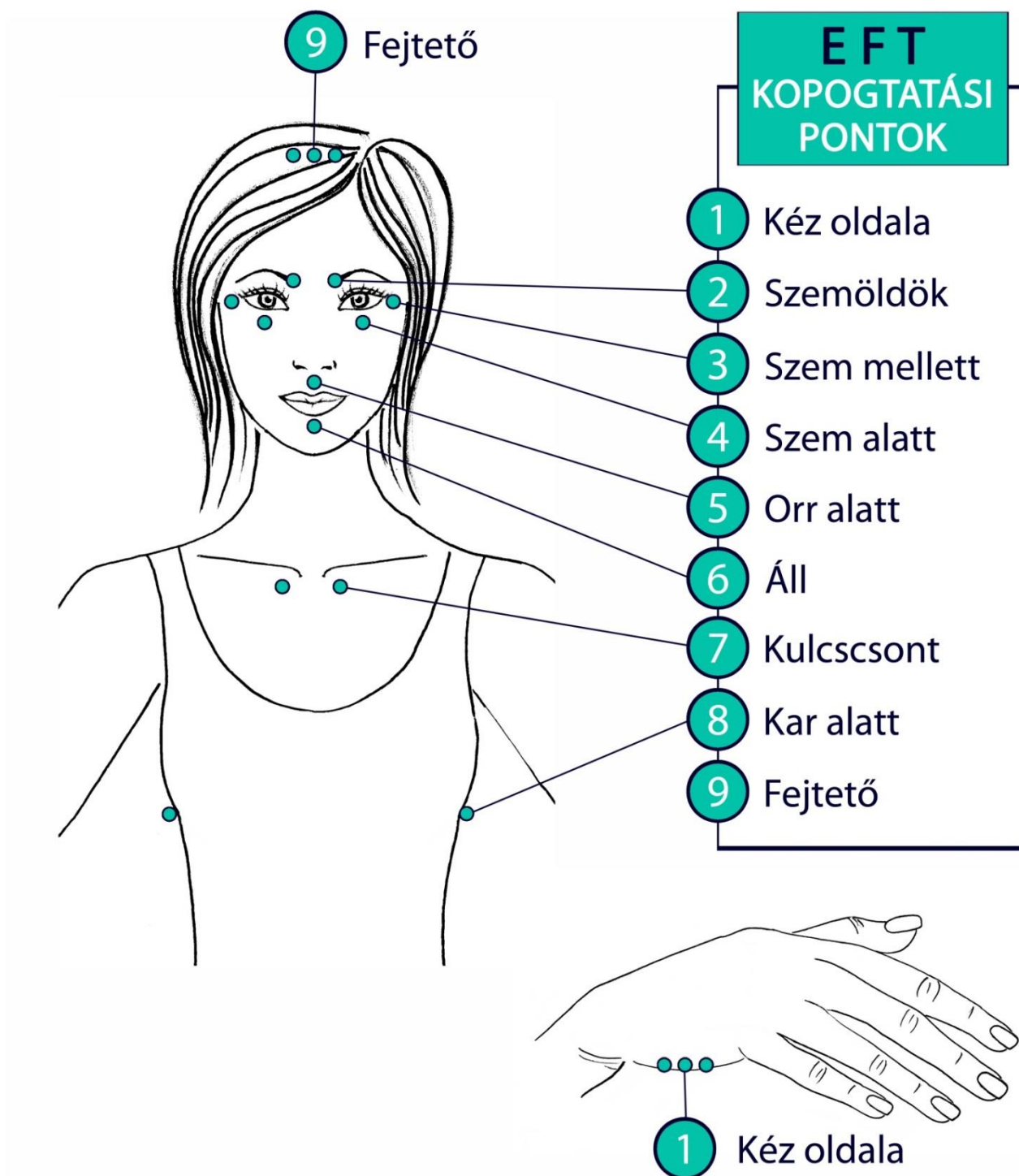
A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

FONTOS: Ha első alkalommal találkozol a szöveggel, először olvasd végig, hogy megismerkedj a kopogtatási sorozatok szerkezetével és az instrukciókkal. Ahol azt olvasod, hogy vegyél mély lélegzetet, ott mindig lassan és hosszan lélegezz.

Amikor nem papírból dolgozol, elég, ha azokat a pontokat kopogtatod, amikre emlékszel. Nem tudod elrontani. Azzal se, ha kifelejtesz valamit. Mindegy, hogy a páros pontokat (pl. szem mellett, szem alatt, kulcsfont, kar alatt) a jobb vagy a baloldalon kopogtatod. Egyszerre is lehet mindkettőt.

KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Igent mondok saját magamra - kopogtatás | Írta: Kotsy Krisztina



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

Haladj végig a következő kopogtatáson a leírtak szerint, a szöveget mondd ki hangosan vagy magadban.

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

Annak ellenére, hogy eddig nem szerettem és nem fogadtam el magam úgy, ahogy valójában megérdemelném, most mégis igent akarok mondani saját magamra!

Annak ellenére, hogy eddig többnyire másoknak mondtam igent, most megadom magamnak a lehetőséget az igazi önszeretetre és az önelfogadásra és igent mondok saját magamra!

Annak ellenére, hogy néha nehezemre esik szeretni és elfogadni saját magam amiatt, ami a múltban történt, most úgy döntök, hogy már csak azért is igent mondok saját magamra!

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	igent akarok mondani magamra
Szem mellett:	igent mondok magamra
Szem alatt:	igen, én
Orr alatt:	igen
Áll:	igent akarok mondani magamra
Kulcscsont:	igent mondok magamra
Kar alatt:	igen, én
Fejtető:	igen, magamra

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök:	igen
Szem mellett:	igent mondok saját magamra
Szem alatt:	igen, én
Orr alatt:	igen, magamra
Áll:	igent mondok az életre
Kulcscsont:	és az élet is igent mond rám
Kar alatt:	igen
Fejtető:	igen, igen, igen!

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon), és egyszer mondd ki hangosan vagy magadban: „**azt akarom, hogy még jobban áramoljon bennem az energia**” és vegyél még egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!*

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Igent mondok saját magamra - kopogtatás | Írta: Kotsy Krisztina

Szemöldök:	kész vagyok a még több jó energiára
Szem mellett:	hagyom, hogy még jobban áramoljon bennem az energia
Szem alatt:	megengedem, hogy még ennél is jobban áramoljon bennem az energia
Orr alatt:	hozzájárulok, hogy még ennél is jobban áramoljon bennem az energia
Áll:	támogatom, hogy még ennél is jobban áramoljon bennem az energia
Kulcscsont:	engedélyt adok, hogy még ennél is jobban áramoljon bennem az energia
Kar alatt:	meglepem magam azzal, hogy még ennél is jobban áramlik bennem az energia
Fejtető:	még több és még több jó energia áramlik bennem

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon), és egyszer mondd ki hangosan vagy magadban: „IGEN!” és vegyél még egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	egészen biztos, hogy kibírok még több igent
Szem mellett:	igen
Szem alatt:	még több igen
Orr alatt:	még ennél is több igen
Áll:	akármennyi igen
Kulcscsont:	a lehető legtöbb igen
Kar alatt:	elképesztően sok igen
Fejtető:	végtelenül sok igen

Szemöldök:	a világon a legtöbb igen
Szem mellett:	és még ennél is több igen
Szem alatt:	még több és több igen
Orr alatt:	a legeslegtöbb igen
Áll:	a világ legtöbb igenjének a duplája
Kulcscsont:	az elképzelhető legtöbb igen
Kar alatt:	igen a legmagasabb hatványon
Fejtető:	a legtöbb, legszebb, legnagyobb legigenebb igenek!

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök:	még több energia
Szem mellett:	még több öröm
Szem alatt:	még több nevetés
Orr alatt:	még több kreativitás

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Igent mondok saját magamra - kopogtatás | Írta: Kotsy Krisztina

Áll: még több szeretet
Kulcscsont: még több elismerés
Kar alatt: még több elfogadás
Fejtető: még több bizalom

Szemöldök: még több bőség
Szem mellett: még több béke
Szem alatt: még több boldogság
Orr alatt: még több lelkesedés
Áll: még több találékonyság
Kulcscsont: még több hála
Kar alatt: még több könnyű változás
Fejtető: még több igen saját magamra

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

Szemöldök: most már tényleg elfogadhatom magam
Szem mellett: szerethetem magam
Szem alatt: tisztelhetem magam
Orr alatt: bátoríthatom magam
Áll: örülhetek magamnak
Kulcscsont: megajándékozhatom magam
Kar alatt: gyengéd lehetek magamhoz
Fejtető: kényeztethetem magam

Szemöldök: most már tényleg igent mondhatok magamra
Szem mellett: igent mondok magamra
Szem alatt: igen, én
Orr alatt: igen, magamra
Áll: igent mondok az életre
Kulcscsont: és az élet is igent mond rám
Kar alatt: igen
Fejtető: igen, igen, igen!

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon) és hunyd be a szemed. Maradj így egy kis ideig és figyeld meg, hogy ennek a pozitív energia-kopogtatásnak milyen hatása volt rád!

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható és a **Saját magadra mondj igent!** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/kreativ-es-celiranyos/igen>)*