

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

# Hogyan szeressem magam? – kopogtatás

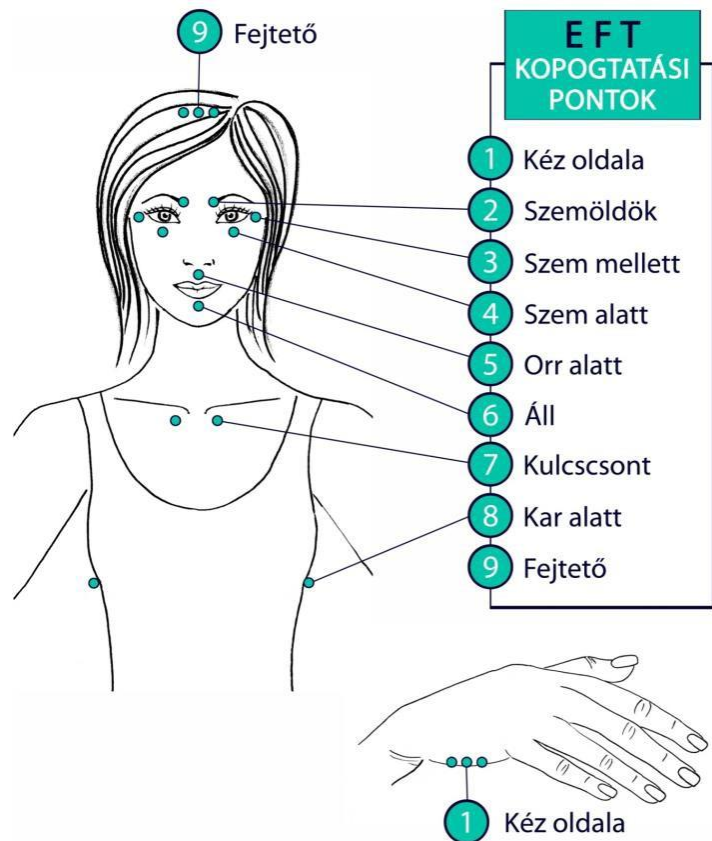
KOTSY KRISZTINA

**Gyakorlatra fordított idő**  
átlagosan: kb. 7-10 perc részenként

**Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:**

Azoknak ajánlom, akik úgy érzik, hogy egy esemény/trauma negatív irányban változtatta meg az életüket és emiatt nem mernek önmaguk lenni.

**A gyakorlat első része** felerősíti az önmagadba vetett hitet, segít tudatosítani, hogy már felnőttél és most már gondolkodhatsz másképpen, választhatsz olyan meggyőződésekkel, amik hasznosak a számodra. **A második rész** segít elmélyíteni az önmagad iránti szeretetet és elköteleződést.



Amennyiben a cikk alapján úgy éreztél, hogy ezzel a témával neked is van dolgod, napi 1x ajánlom a teljes gyakorlat elvégzését 14-28 napon keresztül. A cikket itt tudod elolvasni:

<https://kreativstresszoldas.hu/kreativ-es-celiranyos/mi-tortent/>

## 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.

**További segítség:** <https://kreativstresszoldas.hu/eft-tajekoztato.pdf>

# 1. rész: Mi történt velem, amiért ilyen vagyok?

(kb. 7-10 perc)

Ebben a részben annak a történetnek az átalakításával foglalkozunk, ami miatt nem tudsz igazán önmagad lenni. Mivel minden eset teljesen egyéni, egy általános szöveget találsz az alábbiakban, amit egy KONKRÉT eseményhez tudsz majd használni. Attól lesz igazán személyre szabott, hogy kopogtatás előtt egy pillanatra arra gondolsz majd, ami veled történt és menet közben kiegészítheted azokkal a gondolatokkal a szöveget, ami leginkább az igazságot írja le a számodra.

## FELKÉSZÜLÉS A KOPOGTATÁSRA

### 5 támogató gondolat – mondd ki őket hangosan vagy magadban!

1. Tudatosítom magamban, hogy ez az esemény már megtörtént és én még ezt istúléltem.
2. Tudatosítom magamban, hogy életem hátralévő részét tölthetem a számomra hasznos, támogató meggyőződéseim által irányítva.
3. Tudatosítom magamban, hogy képes vagyok az eseménnyel kapcsolatos stresszt oldani.
4. Tudatosítom magamban, hogy ennek a belső munkának a célja az, hogy utána jobban érezzem magam és nyitottabbá váljak a sikerre.
5. Tudatosítom magamban, hogy dönthetek úgy is, hogy mostantól egyre jobban szeretem és tisztellem magam.

## A GYAKORLAT LEÍRÁSA

Egy pillanatra gondolj 1 olyan konkrét, ténylegesen megtörtént eseményre – **DE NE ÉLD BELE MAGAD!** –, amit minden jelenlegi problémád, esetleg hátrányos helyzeted okaként tartasz számon. Egy olyan eseményt válassz, amihez mindig visszatérsz és nem tudsz tőle szabadulni.

**Valóban csak egy pillanatra gondolj rá, ne lovalld bele magad az emlékebe! Ha ez mégis megtörténik, akkor olvasd el újra az 5 támogató gondolatot és tudatosítsd magadban az ott leírtakat. Segíthet, ha a szívedre teszed mindkét kezedet és hangosan mondd ki a mondatokat, hogy a figyelmedet visszahozd a jelenbe!**

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

Annak ellenére, hogy ha csak rágondolok erre az eseményre, rosszul érzem magam és legszívesebben kiszaladnék a világból, mégis szeretem és elfogadom azt, aki most vagyok. Azt választom, hogy kitartok amellett, hogy most már másképpen is gondolkodhatok és elengedhetek annyi stresszt, amennyit biztonságosnak érzek.

Annak ellenére, hogy félek, hogy ha eddig nem változott, ahogy erről az eseményről gondolkodom, ezután se fog, mégis azt választom, hogy egyre jobban el merem hinni, hogy még az én meggyőződéseim is megváltozhatnak, mert most már azt akarom csinálni, amire mindig is vágytam.

# KREATÍV STRESSZOLDÁS

## GYAKORLATOK

[www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok](http://www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok) | Hogyan szeressem magam? | Írta: Kotsy Krisztina

Annak ellenére, hogy eddig mindig azt hittem, hogy valami baj van velem, pedig „csak” történt velem valami, amiért ilyen vagyok, most tudatosítom magamban, hogy ezentúl lehetek gyengédebb és megértőbb magammal szemben. Most már választhatom a nyugalmat és a békét magamnak, még akkor is, ha ez eddig lehetetlennek tűnt.

### **Kopogtass a pontokon, mondd ki a szöveget hangosan vagy magadban!**

Szemöldök: eddig tényleg azt hittem, hogy valami baj van velem  
Szem mellett: így éltem az életemet  
Szem alatt: és mások is pont így bántak velem  
Orr alatt: nem csoda hogy azt éreztem, hogy sehova sem passzolok igazán  
Áll: nem találtam a helyem  
Kulcsont: mert azt hittem, hogy valami baj van velem  
Kar alatt: pedig csak történt velem valami  
Fejtető: ami miatt ilyen lettem

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

Szemöldök: ez az esemény összetörte a szívemet  
Szem mellett: és én azóta is ebben a csalódottságban élek  
Szem alatt: akkora fájdalmat okozott nekem  
Orr alatt: hogy nem csoda, hogy mostanáig azt hittem, hogy valami baj van velem  
Áll: de most veszek egy mély lélegzetet és kifújom ezt a stresszt  
Kulcsont: kifújom ezt a feszültséget magamból  
Kar alatt: meg akarok nyugodni és jól akarok lenni  
Fejtető: és el fogok engedni annyi stressz, amennyit most képes vagyok

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

Szemöldök: elegendem van abból, hogy emiatt az esemény miatt visszafogom magam  
Szem mellett: ami történt, megtörtént és én még ezt is túléltem  
Szem alatt: most már tényleg mást akarok gondolni magamról  
Orr alatt: nagyon is érthető és normális az eseményre adott reakcióm  
Áll: és az is, hogy legszívesebben kiszaladnék a világból  
Kulcsont: túl sok fájdalom és túl sok rossz érzés van bennem ezzel kapcsolatban  
Kar alatt: túl sok volt ez egy embernek...  
Fejtető: de legalább most már elengedhetem ennek egy részét, mert már alig várom, hogy jobban legyek

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

# KREATÍV STRESSZOLDÁS

## GYAKORLATOK

[www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok](http://www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok) | Hogyan szeressem magam? | Írta: Kotsy Krisztina

Szemöldök:	tudatosítom magamban, hogy a korábbi meggyőződéseimet megváltoztathatom
Szem mellett:	igenis megengedem magamnak, hogy bölcsebb döntéseket hozzak az életem felett
Szem alatt:	és a korábbi döntéseimet felülbíráljam
Orr alatt:	ez az én életem és én biztos, hogy nem azért születtem, hogy egész életemben boldogtalan legyek
Áll:	lehet, hogy kicsit tovább tartottam meg magamnak ezt a fájdalmat, mint kellett volna
Kulcsocsont:	de lehet, hogy pont eddig kellett megtartanom, mert ez az én ritmusom az szívem gyógyítására
Kar alatt:	most már tudom, hogy bármikor elengedhetek a fájdalomtól és a stresszből annyit, amennyit biztonságosnak érzek
Fejtető:	egyre kíváncsibb vagyok, milyen lehetnék a negatív gondolataim és az állandó stressz nélkül

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

Szemöldök:	egy kicsit mintha már kezdenék hinni benne, hogy nekem is sikerülhet
Szem mellett:	de hát ennyi fájdalmat nem lehet csak úgy elengedni!
Szem alatt:	vagy mégis?
Orr alatt:	lehet, hogy ez is egy téves meggyőződés?
Áll:	és az egész akár már most is enyhülhetne?
Kulcsocsont:	én eddig valami egészen mást képzeltem magamról
Kar alatt:	képes voltam azt hinni, hogy valami baj van velem
Fejtető:	pedig csak egy esemény hatott rám így

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

Szemöldök:	még a végén kiderül, hogy teljesen normális vagyok
Szem mellett:	persze, hogy normális vagyok, csak nagyon érzékeny a lelkem
Szem alatt:	biztos, hogy másoknak is érzékeny a lelke, akinek egyszer-kétszer már összetörték a szívét
Orr alatt:	és ha másokkal tudok együttérző lenni, talán magammal szemben is sikerülhet!
Áll:	mi lenne, ha mostantól fontosabb lennék magamnak?
Kulcsocsont:	mi lenne, ha mostantól olyan döntéseket hoznék, amik aztán több örömet adnak?
Kar alatt:	mi lenne, ha csak azokat a meggyőződéseimet tartanám meg, amik hasznosak a számomra?
Fejtető:	vajon milyen lennék akkor?

# KREATÍV STRESSZOLDÁS

## GYAKORLATOK

[www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok](http://www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok) | Hogyan szeressem magam? | Írta: Kotsy Krisztina

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

Szemöldök:           tényleg egyre jobban hiszek és bízom abban, hogy nekem is sikerülhet  
Szem mellett:       mi lenne, ha kitartanék a stresszoldás mellett?  
Szem alatt:         lehet, hogy ezen is múlik a siker  
Orr alatt:           mit veszíthetek, ha teszek egy próbát és végigcsinálom a gyakorlatot?  
Áll:                  mi lenne, ha tényleg komolyan venném, hogy sikerülhet?  
Kulcsocsont:        mi lenne, ha egyre biztonságosabbnak érezném azt, hogy megmutassam magam a világnak?  
Kar alatt:           még mindig emlékszem rá, milyen voltam az esemény előtt!  
Fejtető:             azok a jó tulajdonságok még mindig megvannak bennem

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

Szemöldök:           csak rá kell irányítanom a figyelmemet arra, ami hasznos és fontos számomra  
Szem mellett:        miért is ne lehetnék újra lelkes és vidám?  
Szem alatt:         ugyan miért tartanám magam vissza attól, hogy jobban érezzem magam?  
Orr alatt:           most már én is fontos lehetek saját magam számára!  
Áll:                  komolyan fontolóra veszem, hogy megváltoztassam a korábbi meggyőződéseimet, hiszen mindig is erre vágytam  
Kulcsocsont:        teljesen más ember lettem az esemény óta  
Kar alatt:           és valóban nagyon jól tette nekem, ha gyengédebb és elfogadóbb lennék saját magammal szemben  
Fejtető:             végre dönthetek úgy, hogy igent mondok saját magamra! (3x)

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezdet (egyik kéz a másikon) és hunyd be a szemed! Maradj így egy kis ideig és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!*

**Ha úgy érzed, hogy felerősödtek az érzelmeid, ismételd meg a fenti kopogtatást legalább még 1x, mielőtt rátérnél a második részre.**

## 2. rész: Hogyan szerethetném magam a történetek ellenére is?

(kb. 7-10 perc)

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

Annak ellenére, hogy annyira megbántódtam és ilyen sok szomorúságot választottam magamnak, most mégis szeretem és elfogadom magam. Dönthetek úgy, hogy végre megbocsáthatok magamnak és mindenki másnak, aki miatt eddig így életem az életemet.

Annak ellenére, hogy ilyen sok időt képes voltam önmagam elutasításával tölteni és így visszanezve ezt eléggé bánom, most úgy döntök, hogy megnyugszom és arra fókuszálok, hogy minél több stresszt elengedjek a lehető legrövidebb időn belül. Hajlandó vagyok sokkal jobban érezni magam és felülbírálni a korábbi döntéseimet, amiket emiatt az esemény miatt hoztam.

Annak ellenére, hogy eddig nem szerettem és nem fogadtam el magam úgy, ahogyan megérdemeltem volna, most mégis azt választom, hogy már csak azért is megtanulom magam szeretni!

### **Kopogtass a pontokon, mondd ki a szöveget hangosan vagy magadban!**

Szemöldök:	nem vagyok hajlandó úgy bánni magammal, ahogy mások tették velem
Szem mellett:	azt választom, hogy gyengéd és szeretetteljes módon bánok önmagammal
Szem alatt:	mert ezt a kedves és tiszteletteljes bánásmódot érdemlem
Orr alatt:	teljesen mindegy, hogy ki mit gondol vagy mond rólam
Áll:	én a legjobb bánásmódot érdemlem saját magamtól
Kulcsfont:	ezen senki viselkedése vagy megjegyzései nem változtathatnak
Kar alatt:	és ez azért van így, mert visszaveszem az irányítást a gondolataim és érzéseim felett
Fejtető:	visszaveszem az irányítást az életem felett és igent mondok saját magamra!
Szemöldök:	tényleg nem szerettem és nem fogadtam el magam úgy, ahogy megérdemeltem volna
Szem mellett:	de ez mostantól megváltozhat!
Szem alatt:	még ez után az esemény után is képes vagyok a szeretetre és az elfogadásra
Orr alatt:	még ez sem tudott megállítani abban, hogy szeressem
Áll:	most ezt a szeretetet önmagam felé irányítom
Kulcsfont:	és mindenféle kreatív módokat fogok kitalálni, hogyan szeressem magam még jobban

# KREATÍV STRESSZOLDÁS

## GYAKORLATOK

[www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok](http://www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok) | Hogyan szeressem magam? | Írta: Kotsy Krisztina

Kar alatt: egész biztos, hogy rájövök, hogyan tudnám még ennél is jobban szeretni magam  
Fejtető: eddig nem is vettem észre, mennyire fontos saját magam elfogadása és tisztelete

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

Szemöldök: lehet, hogy összetört a szívem, de még mindig szeret  
Szem mellett: elképesztő mennyiségű szeretet van bennem  
Szem alatt: és tudom, hogy engem is szeretnek  
Orr alatt: teljesen egyértelmű, hogy szerethető vagyok  
Áll: mi lenne, ha egy kicsit jobban hinnék magamban?  
Kulcsfont: egy picivel több szeretetet biztos ki tudnék csikarni magamból  
Kar alatt: szerintem még csak nem is lenne megerőltető  
Fejtető: hiszen a szívem még mindig szeret

Szemöldök: mi van akkor, ha az önszeretet gyógyítja az összetört szívet?  
Szem mellett: még csak meg sem lepődnék rajta, ha így lenne...  
Szem alatt: mi lenne, ha ez egyszer ki is próbálnám?  
Orr alatt: meg kell tudnom, milyen boldognak lenni!  
Áll: annyira unom a keserűséget, végre én is jól akarok lenni!  
Kulcsfont: igent akarok mondani magamra!  
Kar alatt: tudatosítom magamban, hogy már el is kezdődött önmagam szeretete  
Fejtető: a stresszoldással most célirányosan is teszek magamért!

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

Szemöldök: izgalmas belegondolni, milyen más lesz majd az életem, ha végre szeretem magam  
Szem mellett: hajlandó vagyok megkockáztatni ezt a változást  
Szem alatt: annyira megérdemlem, hogy szeressem magam  
Orr alatt: olyan sok mindenem vagyok túl!  
Áll: és mindent túléltem, mindenből erősebben jöttem ki!  
Kulcsfont: szeretni akarom magam azért, aki vagyok  
Kar alatt: végre megértettem, hogy magamat is szerethetem  
Fejtető: ez annyira jó érzés, hogy lehet, hogy már ma elkezdem

Szemöldök: önmagam szeretete nem önzőség  
Szem mellett: mindig azt hittem, hogy aki önmagát szereti az hiú vagy nagyképű  
Szem alatt: de az igazi önszeretet az más... kezdem érteni, hogy mit is jelent  
Orr alatt: hajlandó vagyok kipróbálni, milyen érzés  
Áll: csakis a saját tempómban akarok haladni, hiszen az a legjobb nekem

# KREATÍV STRESSZOLDÁS

## GYAKORLATOK

[www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok](http://www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok) | Hogyan szeressem magam? | Írta: Kotsy Krisztina

Kulcsfont: most már odafigyelhetek rá, hogy mi a jó nekem  
Kar alatt: és ami már nem hasznos, azt megváltoztathatom  
Fejtető: a szívem egyre erősebb, és egyre több szeretet és melegség árad szét bennem

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

Szemöldök: szétárasztom a szeretetet az egész testemben  
Szem mellett: és hagyom, hogy a stressz kiússzon belőlem néhány lélegzetvétellel  
Szem alatt: egyáltalán nincs szükségem arra, hogy visszafogjam ezt a hatalmas, mindent elsöprő szeretetet, ami a szívemben van  
Orr alatt: most már adni fogok belőle magamnak is  
Áll: sokkal többet adok magamnak, mint valaha is  
Kulcsfont: megtanulom magam annyira nagyon szeretni  
Kar alatt: mintha már az életem múlna rajta  
Fejtető: hiszen ezen múlik a boldogságom és a jövőm

Szemöldök: csak szeretnem kell magam és minden rendbe jöhet a szívemben, ami valaha elromlott  
Szem mellett: szeretni és tisztelni önmagamat – ez az első számú feladatomban  
Szem alatt: ez a legjobb dolog, amit történhet velem  
Orr alatt: megengedem magamnak, hogy önmagamat is szeressem  
Áll: pont úgy, ahogy vagyok  
Kulcsfont: még ezzel az eseménnyel a hátam mögött is  
Kar alatt: emiatt fogom csak igazán szeretni magam, mert még ebből is ép ésszel és szerető szívvel kerültem ki!  
Fejtető: ez kész csoda! és ez a csoda ÉN VAGYOK! (3x)

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, majd tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezdet (egyik kéz a másikon) és hunyd be a szemed! Maradj így egy kis ideig és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!*

Jó gyakorlást! Sok sikert!

Szeretettel,  
Kotsy Krisztina

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható és a **Mi történt velem, amiért ilyen vagyok és hogyan szeressem magam még így is?** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/kreativ-es-celiranyos/mi-tortent/>)*