

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.

S.O.S. kopogtatás

KOTSY KRISZTINA

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 10 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Hétköznapi stressz általános oldására, vagy egy stresszhelyzet után gyorssegélyként használható. Ha szükséges naponta többször is alkalmazhatod, vagy alkalmanként, amikor egy adott érzelmi állapot megkívánja a gyors stresszoldást.

TIPP

Mielőtt hozzákezel a gyakorláshoz, olvasd végig a teljes leírást, úgy könnyebb lesz követni a gyakorlatot is. Ezen a linken pedig további hasznos információkat találsz az EFT-ről!

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

A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

Ebben a gyakorlatban azzal a szóval fogunk dolgozni, amit a [STRESSZ]-re használsz, hogy kifejezd a belső feszültségedet. Lehetőleg 1-2 szóba sűrítsd össze, amit érzel. A lényeg, hogy azt a szót válaszd, ami most leginkább leírja számodra, ahogy érezed magad.

Ez egy stresszcsökkentő gyakorlat, tehát először egy negatív érzelemmel fogunk foglalkozni az alábbiakban, ezáltal is elismerjük azt, amit érzünk. Ez a kifejezés változhat minden gyakorlásod alkalmával. A példa kedvéért a [STRESSZ] szónál maradunk, te pedig helyettesítsd be a szövegbe azt, amit választasz! A második részben már a pozitív érzelmekre fókuszálunk.

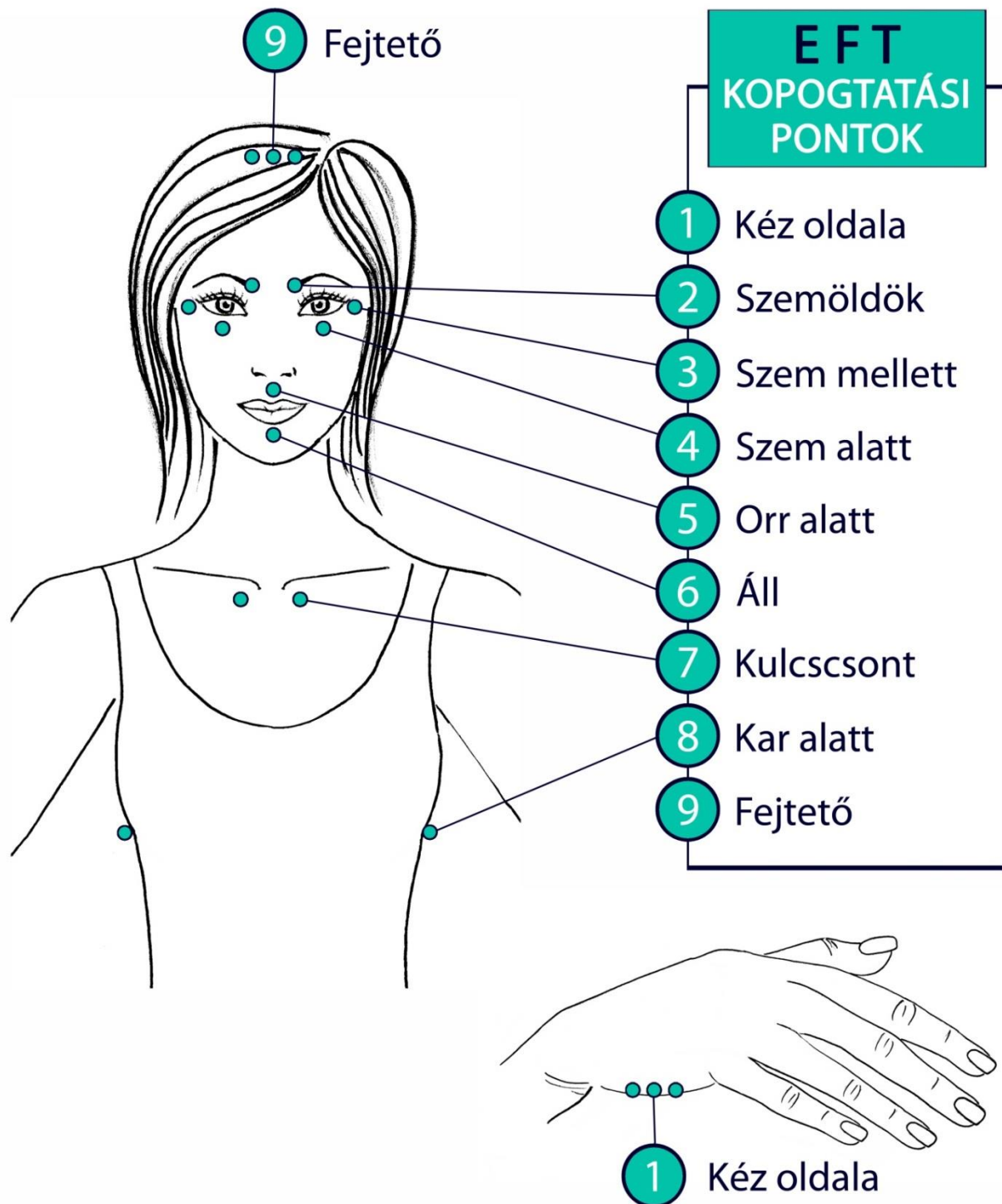
MEGJEGYZÉS

A negatív szavak kopogtatását nagyjából úgy képzelj el, mintha kihangosítanánk azokat a gondolataidat, amiket már amúgy is mondogatsz magadnak egy ideje.

Ez a gyakorlat nem erősíti meg, és nem is tartósítja számunkra az eleve irritáló kellemetlen érzelmeket, épp ellenkezőleg! Azáltal, hogy elismerjük azt, ami van, fel tud oldódni a negatív érzelem is.

KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | S.O.S. kopogtatás | Írta: Kotsy Krisztina



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

I. RÉSZ: ELISMERJÜK AZT, AMI VAN

1. Találd meg az érzelmedet legjobban leíró szót: [STRESSZ] (helyettesítsd be mindenhova azt a szót, amit választottál)
2. Csukd be a szemed egy pillanatra, és állapítsd meg, hogy egy 0-10-ig terjedő skálán milyen erősségű ez az érzés? (0 = semleges, nem érzek semmit, 10 = ennél rosszabb már nem lehetne)
3. Írd fel ezt a számot magadnak, ehhez tudsz majd viszonyítani a kopogtatás után, hogy mekkora a változás.
4. Tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezedet (egyik kéz a másikon), és egyszer mondd ki hangosan vagy magadban: [STRESSZ].
5. Hagyd ott a kezeidet, és vegyél három mély lélegzetet.
6. Egyszer haladj végig az alábbi pontokat kopogtatva. Mindegyik ponton egyszer mondd ki, hogy [STRESSZ]. Kopogtasd még mindig ugyanazt a pontot, majd vegyél egy mély lélegzetet. Csak ezt követően menj tovább a következő pontra. **Figyeli arra, hogy lassan lélegezz ki és be.** Ha jól esik, a légzés alatt be is csukhatod a szemeidet.

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, kulcscsont, kar alatt), a jobb vagy a baloldalon kopogtatod. Egyszerre is lehet mindkettőt.

Kopogtass az alábbi pontokon, és mondd ki hangosan vagy magadban:

Szemöldök:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Szem mellett:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Szem alatt:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Orr alatt:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Áll:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Kulcscsont:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Kar alatt:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)
Fejtető:	[STRESSZ]	(kopogtass és vegyél egy lassú, mély lélegzetet)

7. Csukd be a szemed egy pillanatra, és állapítsd meg, hogy most milyen erősnek érzed 0-10-ig a [STRESSZ]-t. Írd fel ezt a számot, majd folytasd a kopogtatást az alábbiakkal.

MEGJEGYZÉS

- ✓ Ha az intenzitás még mindig magas, tehát 6-10-es erősség közötti, ismételd meg a 6. pontban leírt kopogtatást meg egyszer, vagy amennyiszer szükséges, hogy 6-os erősség alá csökkenjen az érzélem erőssége.
- ✓ Ha az érzelmi intenzitás 0-5 között van, folytasd a kopogtatást az alábbiakkal.
- ✓ Amennyiben lement 0-ra, akkor is nyugodtan folytathatod a kopogtatást a következőkkel. Ezzel csak még inkább bebiztosítod magad, és az esetleg megbúvó érzelmeket is kikopogtatod. Ezen kívül vár egy pozitív kopogtatás a II. részben (az 5. oldalon).

Egyelőre maradj ugyanannál a szónál, mint amit eredetileg választottál [STRESSZ]. Ha valami más szó is felbukkant a fejedben, írd le és egy következő gyakorlás során majd azt helyettesítsd be a mondatokba. Inkább egyesével haladj eleinte, míg megszokod a kopogtatás menetét.

8. 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 még mindig érzem a [STRESSZ]-t, mégis a nyugalmat és a békét választom magamnak.

Annak ellenére, hogy még mindig van bennem valamennyi [STRESSZ], hajlandó vagyok annyit elengedni belőle már most, amennyit biztonságosnak érzek.

Annak ellenére, hogy még mindig érzem a [STRESSZ]-t, és nem hiszem, hogy pont a kopogtatás fogja elmulasztani, azért adok egy esélyt annak, hogy hátha mégis működni fog.

Kopogtass a pontokon, ahol a [STRESSZ] szót látod, a saját szavadat mondd.

Szemöldök: még mindig érzek valamennyi [STRESSZ]-t

Szem mellett: és ennek egy részét hajlandó vagyok már most elengedni

Szem alatt: a nyugalom és a béke sokkal inkább nekem való

Orr alatt: nem gondoltam, hogy ilyen sok [STRESSZ] van bennem

Áll: de most már elengedhetek belőle annyit, amennyit csak tudok

Kulcscsont: amennyit most biztonságos elengednem, az hadd menjen

Kar alatt: nagyon vágyom a nyugalomra és a békére

Fejtető: nagyon szeretnék nyugodt és magabiztos lenni

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök: a [STRESSZ] nem áll jól nekem

Szem mellett: a nyugalmat és a harmóniát bezzeg nekem találták ki

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | S.O.S. kopogtatás | Írta: Kotsy Krisztina

Szem alatt: a [STRESSZ]-t ki nem állhatom
Orr alatt: úgyhogy amilyen hamar csak lehet
Áll: elengedem a maradék [STRESSZ]-t is
Kulcscsont: meg akarok nyugodni
Kar alatt: jól akarom érezni magam a bőrömben
Fejtető: alig várom, hogy újra lelkes és vidám legyek

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök: lehet, hogy nem a kopogtatás fogja megoldani a problémámat
Szem mellett: de valamit legalább már elkezdtem csinálni
Szem alatt: végre teszek magamért valami jót, és odafigyelek a saját igényeimre is
Orr alatt: az a célom, hogy visszanyerjem a lelki nyugalmamat
Áll: jól akarom érezni magam, ez nem is kérdés
Kulcscsont: úgyhogy engedélyt adok a maradék [STRESSZ]-nek is a távozásra
Kar alatt: hajlandó vagyok sokkal jobban érezni magam
Fejtető: a nyugalmat és a békét választom magamnak

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet.

9. Állapítsd meg, hogy 0-10-ig milyen erős most a [STRESSZ]. Ha még mindig maradt valamennyi, ismételd meg a 8. pontot annyiszor, ahányszor szükségesnek érzed, hogy a [STRESSZ] lecsökkenjen 0 és 2 közötti értékek közé. Csak ekkor térj át a következő részre, a pozitív kopogtatásra.

II. RÉSZ: POZITÍV KOPOGTATÁS

1. Válassz egy jó érzést, ahogyan most szeretnéd magad érezni, pl. lelkesedés, nyugalom, türelem, lazaság, vidámság, stb., ezt helyettesítsd majd be a kopogtatási szövegbe a [LELKESEDÉS] helyére. Ez a gyakorlat abban is segít, ha a már meglévő jó érzéseidet szeretnéd felerősíteni.
2. Tedd a mellkasod közepére (szívcsakrádra) mindkét kezdet (egyik kéz a másikon), és egyszer mondd ki hangosan vagy magadban: [LELKESEDÉS]
3. Hagyd ott a kezeidet, és vegyél három mély lélegzetet, majd végezd el a kopogtatást az alábbiak szerint.

4. Kopogtass a pontokon, a szöveget mondd ki magadban vagy hangosan:

Szemöldök: [LELKESEDÉS]
Szem mellett: több [LELKESEDÉS]
Szem alatt: még több [LELKESEDÉS]
Orr alatt: még ennél is több [LELKESEDÉS]
Áll: és még ennél is több [LELKESEDÉS]
Kulcscsont: a legtöbb [LELKESEDÉS]
Kar alatt: a létező legeslegtöbb [LELKESEDÉS]
Fejtető: a világ legtöbb [LELKESEDÉS]-e

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök: egészen biztos, hogy kibírok még több [LELKESEDÉS]-t
Szem mellett: bármennyi [LELKESEDÉS] belefér az életembe
Szem alatt: még ennél is több [LELKESEDÉS]-t akarok érezni
Orr alatt: egyre több és több [LELKESEDÉS], és ez mind az enyém
Áll: ebből a jó érzésből akarok többet és még többet érezni
Kulcscsont: még több [LELKESEDÉS]
Kar alatt: még ennél is több [LELKESEDÉS]
Fejtető: bármennyi [LELKESEDÉS]-t el tudok viselni

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök: bármennyi [LELKESEDÉS]t meg merek engedni magamnak
Szem mellett: a [LELKESEDÉS]-ből tényleg bármennyi jöhet
Szem alatt: még több és több [LELKESEDÉS]
Orr alatt: a világ legtöbb [LELKESEDÉS]-ének a duplája
Áll: és még az is a köbön
Kulcscsont: ez a rengeteg [LELKESEDÉS] mind az enyém
Kar alatt: bármikor érezhetek még több [LELKESEDÉS]-t
Fejtető: a [LELKESEDÉS] energiájából biztos, hogy bármennyit kibírok

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és egy percre a csukd be a szemed, hogy megfigyelhesd milyen változást érzel magadban. Akarod még fokozni a jó érzést? Ismételd meg a 4. pontot még néhányszor!

MEGJEGYZÉS

A pozitív kopogtatás a legtöbb esetben csak akkor működik, ha a negatív érzéseket már kiiktattuk.

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható, és a **Variációk egy témára** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/kreativ-es-celiranyos/variaciok>)*