

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.

Megtanulok fókuszálni – kopogtatás

RATIU OANA

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 8-10 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Ha sok a feladat vagy sokféle tevékenységben vagy benne, és valahogy sosem érsz a végére, akkor ez a gyakorlat segít neked a figyelmedet összpontosítani. Azért jó, ha megtanulsz fókuszálni, mert ha egyszerre csak egy feladattal foglalkozol, sokkal hamarabb készen leszel és az eredményességed, elégedettséged is megnő ezáltal.

[TIP P]

A 2. oldalon találsz egy képet a kopogtatási pontokról. Ezen a linken pedig további hasznos információkat találsz az EFT-ről!
<https://kreativstresszoldas.hu/eft-tajekoztato.pdf>

ÍGY KEZDJ HOZZÁ

Találj egy olyan helyet és időpontot, amikor zavartalanul végezheted a következő gyakorlatot. Ül le kényelmesen, vegyél három lassú, mély lélegzetet és képzelj el, hogy pár percre elengedsz minden aggodalmat.

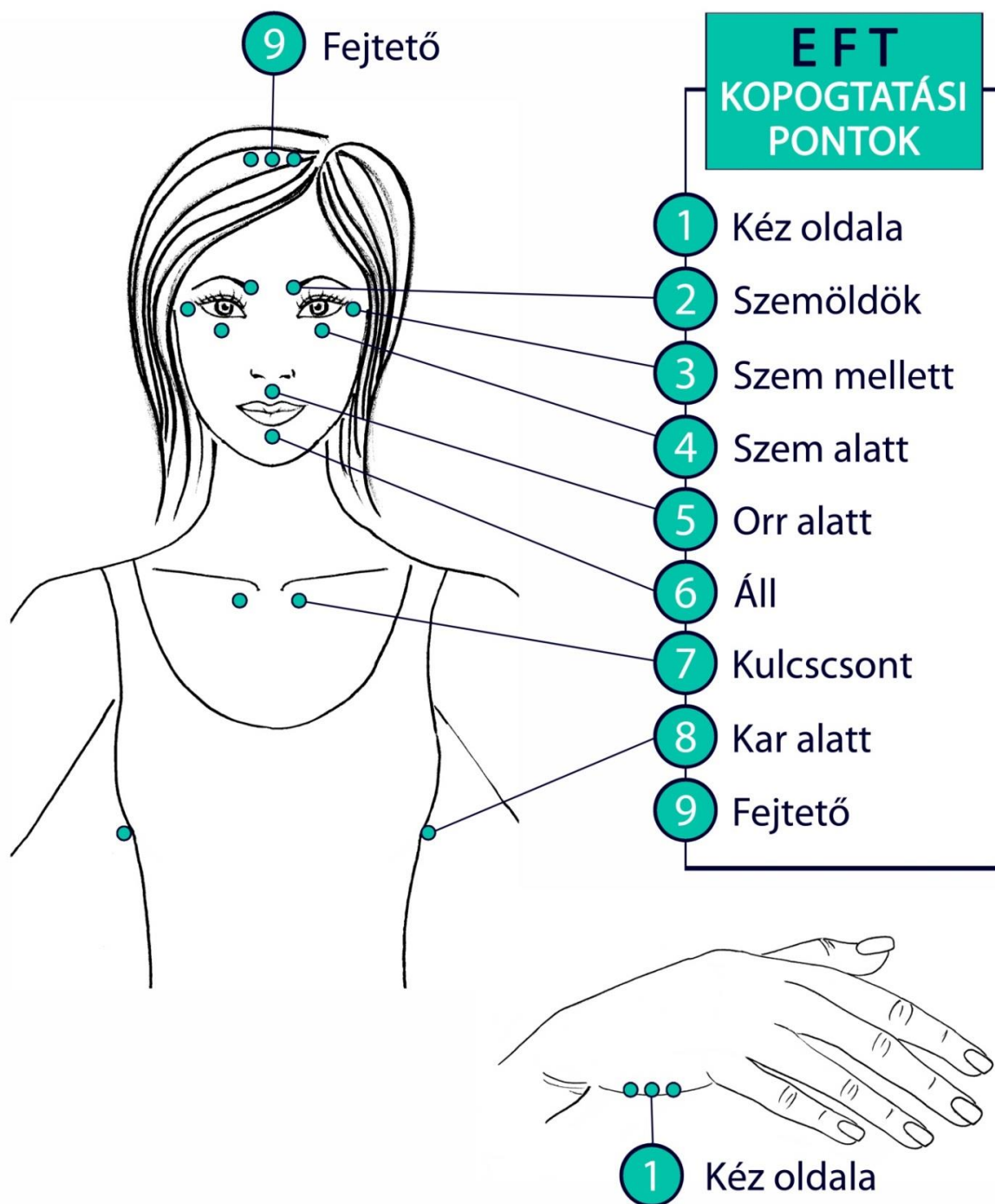
MEGJEGYZÉS:

Az alábbi kopogtatási szöveg 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 és érzések számára.

KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Megtanulok fókuszálni | Írta: Ratiu Oana



Kezdj kopogtatni a kéz oldalán és mondd ki hangosan vagy magadban:

(mindegy melyik kéz, váltogathatod is):

Annak ellenére, hogy hozzászoktam ahhoz, hogy sok mindent csinállok egyszerre és elképzelnem is nehéz, hogy egyszerre csak egy dologra fókuszáljak, mégis szeretem és elfogadom magam még így is. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy olyan sok dolog történik egyszerre, szinte lehetetlen egy dologra figyelnem, mégis szeretem és elfogadom magam ahogy most vagyok. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy most még lehetetlennek érzem, hogy egyszerre csak egy dologra koncentráljak, amikor olyan sok minden zajlik és olyan sok az elvárás körülöttem, mégis szeretem és elfogadom magam. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	annyira hosszú a mai feladataim listája, azt sem tudom hol kezdjem el
Szem mellett:	az elmém annyi mindenben benne van
Szem alatt:	egyszerre százfelé jár
Orr alatt:	olyan sok helyen kell megfelelnem
Áll:	annyira nyomasztó, hogy a feladatok sorát végtelennek látom
Kulcscsont:	képtelenség csak egy dologra koncentrálnom egyszerre
Kar alatt:	a többivel akkor mi lesz?
Fejtető:	így sosem fogok végezni
Szemöldök:	már a gondolattól is befeszülök
Szem mellett:	a teendőim listájára nézek és befeszülök
Szem alatt:	egy feszült gombóc vagyok már most, pedig még hozzá se nyúltam semmihez
Orr alatt:	érezem a torkomban meg a gyomromban ezt a feszültséget
Áll:	mi lenne, ha vennék egy mély levegőt? <i>(Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!)</i>
Kulcscsont:	mi lenne, ha készítenék egy prioritási listát magamnak?
Kar alatt:	mert tudom azt, amikor mindent egyszerre szeretnék megcsinálni, a hibázási lehetőség is fokozottan fennáll
Fejtető:	ez az, úgy fogom kezdeni, hogy elkészítem a prioritási listát

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Megtanulok fókuszálni | Írta: Ratiu Oana

Szemöldök: már ettől egy kicsit jobban átlátom a napomat és ez már nagyon kellett
Szem mellett: ettől máris jobban érezhetem magam
Szem alatt: bár az elmém még mindig kattog
Orr alatt: tudatában vagyok annak, hogy az a dolga, hogy folyamatosan járjon
Áll: attól érzi magát fontosnak és segítőnek, és ez így van jól
Kulcsont: szeretem az elmémet, olyan sok mindenben támogat engem
Kar alatt: akár meg is szelídíthetném kicsit
Fejtető: akár a legjobb barátom is lehetne

Szemöldök: együtt dolgozva sokkal többet tudunk elérni
Szem mellett: akár az is lehet, hogy az elmém is élvezni tudja azt, amikor a mostban vagyunk
Szem alatt: én meg tudom tanítani erre
Orr alatt: tudom, hogy most arra van szükségem, hogy egy helyen egy dologra tudjak koncentrálni
Áll: már igazából most is ezt teszem
Kulcsont: én és az elmém együtt, fókuszáltan figyelünk a kopogtatásra
Kar alatt: mindent sokkal intenzívebben élek meg így
Fejtető: amikor egyfelé figyelek, akkor vagyok a mostban igazán

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást.

Szemöldök: tudok fókuszált lenni
Szem mellett: ez nekem könnyedén megy
Szem alatt: az összes zavaró dolgot ki tudom zárni magam körül
Orr alatt: ez nem azt jelenti, hogy kihagyok valami fontosat
Áll: hanem azt jelenti, hogy amit éppen most csinálok, az a legfontosabb
Kulcsont: megvan a listám is, ami segít nekem mindenre emlékezni
Kar alatt: amikor végeztem azzal, amit most csinálok, a fókuszomat a következő dologra tudom és fogom irányítani
Fejtető: a listám mindig emlékeztet a fontos dolgokra, már értem, miért volt olyan fontos, hogy ez meglegyen

Szemöldök: biztonságban vagyok
Szem mellett: emlékszem mindenre, amit tennem kell
Szem alatt: semmi sem fog elveszni
Orr alatt: megengedem magamnak, hogy arra a feladatra fókuszáljak, ami most előttem áll

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Megtanulok fókuszálni | Írta: Ratiu Oana

Áll: ez így van jól
Kulcsfont: biztonságos ezt tennem
Kar alatt: így sokkal produktívabb lehetek
Fejtető: és megtapasztalhatom, hogy ez könnyen megy

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: minden mást elengedek most nyugalommal
Szem mellett: ha közben elkalandozik az elmém és szárfelé kezd járni
Szem alatt: megengedem magamnak, hogy könnyed és türelmes legyek magammal és azzal, ami most történik
Orr alatt: képes vagyok könnyedén visszaterelni arra a figyelmemet, amit most csinálok
Áll: könnyedén és szeretettel tanítom az elmémet fókuszálni
Kulcsfont: elengedek minden más gondolatot, ami nem a mostani feladathoz kapcsolódik
Kar alatt: ez napról napra egyre könnyebben és könnyebben fog menni
Fejtető: tetszik, hogy ennyire egyszerűen megtanulhatok fókuszálni

Szemöldök: biztosan nagyon hamar észreveszem majd, milyen előnyökkel jár az összpontosítás számomra
Szem mellett: megengedem magamnak, hogy gyengéden és könnyedén megtartsam a fókuszot
Szem alatt: szabad és jó egyszerre egy dologra figyelnem
Orr alatt: így sokkal produktívabb lehetek
Áll: egyre könnyebb és könnyebb ez a számomra
Kulcsfont: élvezem azt, hogy tudok fókuszálni
Kar alatt: annyira jó szívvel-lélekkel a mostban lenni
Fejtető: ez egy csodás érzés

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: ezt a jó változást mások is észreveszik rajtam
Szem mellett: akár munkáról, akár magánéletről van szó
Szem alatt: bármit csinálok, arra a dologra figyelek
Orr alatt: és ez csakis tőlem függ
Áll: a minőségi idő mindennél értékesebb
Kulcsfont: azt választom, hogy ezzel az értékkel ajándékozom meg magam életem minden területén
Kar alatt: megérdemlem az osztatlan figyelmet

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Megtanulok fókuszálni | Írta: Ratiu Oana

Fejtető: a fókuszt az életem minden részében és minden feladatomban könnyedén élem

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet!

Most már megvan a prioritási listád is, így ha valamilyen fontos feladat előtt állsz, ajánlom, hogy végezd el ismét ezt a gyakorlatot. Ezen kívül is bármennyiszer végig kopogtathatod, illetve kiegészítheted további módszerekkel, amik segítik a koncentrációd.

***Kiegészítő gyakorlat: **Reggeli kopogtatás – stresszes, mozgalmas nap előtt**, amit erről a linkről tudsz letölteni: <https://www.kreativstresszoldas.hu/ratiu-reggeli-88xy1ai34aa-kreast.pdf>

Köszönöm, hogy kipróbáltad, szívesen veszem a visszajelzésedet, hogy bevált-e neked ez a kopogtatási gyakorlat. Ezen a címen tudsz elérni: info@oanaratiu.com

Sok sikert és legyen csodás napod!

Szeretettel,
Ratiu Oana

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható és **Minőség kontra mennyiség** című cikkhez tartozik. <https://kreativstresszoldas.hu/kreativ-es-celiranyos/minoseg-kontra-mennyiseg>*