

**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.

# Új meggyőződések kialakítása – kopogtatási gyakorlat az összhang eléréséért

RATIU OANA

**Gyakorlatra fordított idő átlagosan:**

kb. 10-15 perc

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

Ha van egy számodra fontos, elérendő állapot, ez a gyakorlat segíthet abban, hogy az egymással diszharmonikus gondolatokat és érzelmeket összhangba hozd. A kopogtatás oldja a stresszt, segít jobban rálátni arra, hogy a vágyott cél milyen módon érhető el számodra könnyedén.

## [TIP P]

A 3. oldalon találsz egy képet a kopogtatási pontokról. Ezen a linken pedig további hasznos információkat találsz az EFT-ről!  
<https://kreativstresszoldas.hu/eft-tajekoztato.pdf>

## A GYAKORLAT LEÍRÁSA

### FONTOS MEGJEGYZÉS:

Az alábbi kopogtatás a cikkben részletezett gyakorlat kiegészítése és folytatása.

A cikket itt találsz: <https://kreativstresszoldas.hu/kreativ-es-celiranyos/osszhang>

A gyakorlatnak tehát ez már a második része és szükséges hozzá, hogy kiválassz egy olyan területet, amiben szeretnéd az összhangot megerősíteni. Egyszerre egy területtel foglalkozz.

### ÍGY KEZDJ HOZZÁ

Adj magadnak néhány percet, egy picit lazítsd el a tagjaidat és vegyél 2-3 lassú, mély lélegzetet. Mondd ki vagy írd le azt a dolgot, ami fontos számodra.

Az egyszerűség kedvéért a cikkben felhozott példát vesszük végig: **„Anyagi biztonságban élek”**, de te bátran térj el ettől, formáld a kopogtatást saját magadra!

# KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Új meggyőződések kialakítása | Írta: Ratiu Oana

Ha megvan a mondatod, engedd, hogy átjárjon a mondanivalója és figyelj befelé, hogyan reagálsz rá? Az alábbi táblázat kitöltése segíthet abban, hogy a részleteket megtaláld. Ha egy idő után úgy érzed, kifogytál a felsorolandókból, mondd ki újra a mondatot **„Anyagi biztonságban élek”**, hátha újabbak bukkannak fel.

**Megjegyzés:** Az alábbi táblázatot csak a példa kedvéért töltöttem ki, hogy egyértelmű legyen a használata. Fontos, hogy minden esetben a saját gondolataidat, érzéseidet írd bele és azokat kopogtasd!

Mit érzek?	Mit gondolok?	Hol, kitől hallottam korábban azt, amit most gondolok?	Hol érzem a testemben?
haragot	nem vagyok elég ... (okos, jó, értékes, képzett, stb.) hogy több pénzem legyen	anyukám mindig azt mondta, hogy: „ha nem igyekszem, soha nem fogom vinni semmire”	összeszorul a torkom
bűntudatot	ez nekem nem jár	nagyapától azt hallottam: „nekünk nem jár a sok pénz”	görcsöl a gyomrom
félelmet	akinek sok pénze van, rossz ember	apa azt mondja még ma is, hogy „akinek sok pénze van, az nem tisztességes”	nehézség érzés a mellkasomban
aggodalmat	a pénz nem boldogít	XY azt mondta, hogy „a pénz nem boldogít”	nyomást érzek a fejemben

***Ez lesz a kiindulási pont, írd a gondolatok mellé az erősséget is a 0-10-ig terjedő skálán, (ahol a 0 = nem érzek semmit / nem jelent semmit / közömbös, 10 = ennél erősebb, rosszabb már biztosan nem lehetne). Így a változás is könnyebben mérhető a kopogtatás után.***

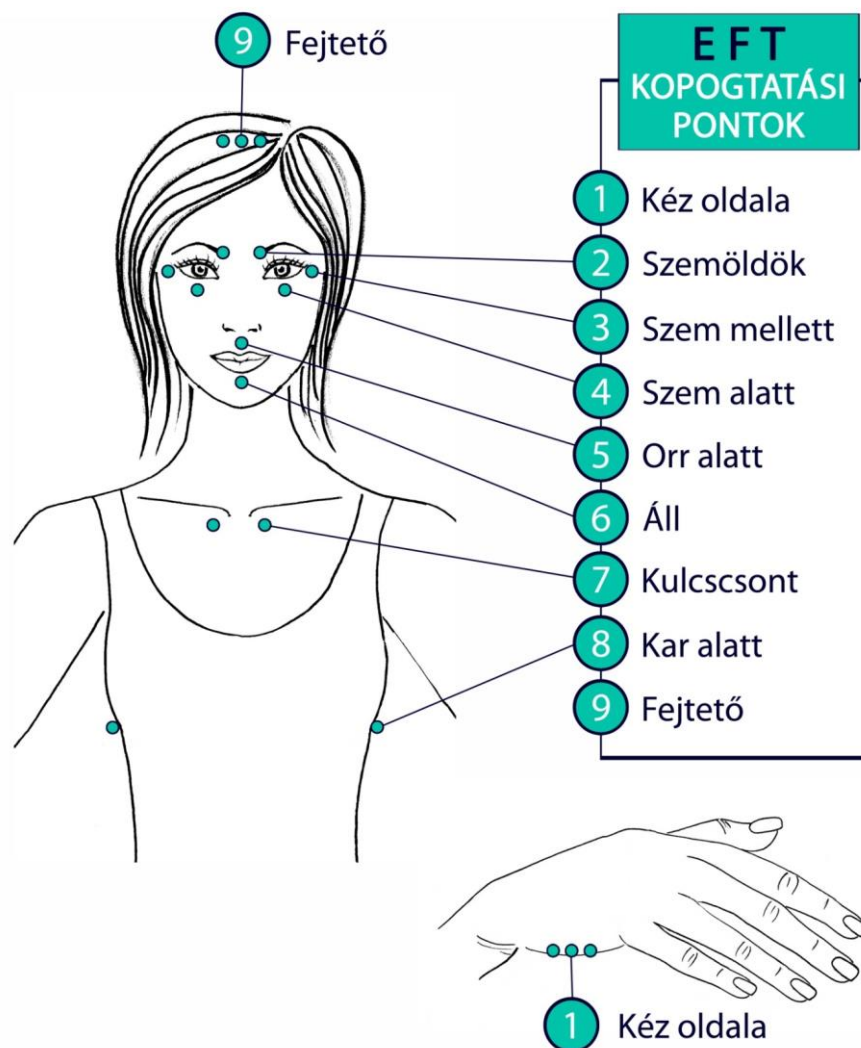
## KORLÁTOZÓ MEGGYŐZŐDÉSEINK ÁTALAKÍTÁSA

A saját listád alapján hozzákezdünk a korlátozó meggyőződéseink átalakításához. (Ezeket találsz a középső két oszlopban!)

Helyezd magad kényelembe, vegyél három lassú, mély lélegzetet és engedd bele magad a legerősebb érzésbe, amit a témáddal kapcsolatban érzel.

Tapasztalhatod, hogy lesznek olyan elemek a listádon, amiknek az intenzitása csökkenni fog azáltal, hogy az összes többire kopogatsz. Az is rendben van, ha valamelyik felerősödik, ez a változás folyamatának természetes része, bátran folytasd a gyakorlatot, nagyon jó úton jársz!

A példa kedvéért a táblázatunk első sorát fogom bemutatni neked, ami alapján a gyakorlat



többi részét már önállóan fel tudod építeni magadnak. Ha csak néhány perced van egy alkalommal a kopogtatásra, elég 1 sorral foglalkozni; elképzelhető, hogy a másnap más gondolataid lesznek ugyanabban a témában, vagy az előzőleg nem is kopogtatott mondatok intenzitása megváltozik a 0-10-es skálán. *(Ez azért van, mert két kopogtatás között a folyamatok tovább zajlanak benned, van akinek egy hosszabb gyakorlás utáni jó érzés hetekig is kitart.)*

Az alábbiakban a leírás szerint kövesd a szöveget, ami végigvezet a gyakorlaton. Ez egy általános megfogalmazás, ami sok különböző esetre is alkalmazható. Helyettesíts be azokat a mondatokat, amiket felírtál magadnak, ezért a jegyzetedet tartsd magad mellett!

Néhány kopogtatási kör után, amikor úgy érzed, hogy az intenzitás lecsökkent, áttérünk a pozitív részre. **A siker titka az, hogy minél többször használd a saját szavaidat, kifejezéseidet, fogalmazz minél konkrétabban!**

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

Annak ellenére, hogy ha csak rá gondolok a pénzre, összeszorul a torkom és nő bennem a harag, mégis mélységesen és feltétel nélkül elfogadom magam és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy azonnal bekapcsol az a belső hang, ami arra emlékeztet, hogy nem vagyok elég okos, elég bátor, stb., hogy az anyagi biztonságot elérjem, mégis szeretem és elfogadom magam még így is.

Annak ellenére, hogy gyerekként olyan sokszor hallottam anyukámtól, hogy elhittem: „ha nem igyekszem, soha nem fogom vinni semmire”, mégis szeretem és elfogadom magam. Most tudatosítom magamban, hogy már igazán megengedhetem magamnak, hogy ezen változtassak.

**Kopogtass a pontokon:**

Szemöldök:	ez a harag, amit az anyagi helyzetem miatt érzek
Szem mellett:	itt van bennem, már olyan régóta
Szem alatt:	annyira ismerős, hogy már torkom is összeszorul tőle
Orr alatt:	nagyon haragszom, magamra és a pénzre is
Áll:	haragszom erre az egész helyzetre
Kulcsfont:	itt van nekem ez a ...-es erősségű harag, amit olyan sokszor érzek
Kar alatt:	ha csak szóba kerülnek az anyagiak, már fel is jönnek bennem az indulatok
Fejtető:	az anyagi helyzetemtől egy gombócot érzek a toromban, levegőt is alig kapok tőle

# KREATÍV STRESSZOLDÁS

## GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Új meggyőződések kialakítása | Írta: Ratiu Oana

Szemöldök:	annyira haragszom, hogy csak a nehézség van ebben, már nagyon elegendem van ebből
Szem mellett:	már úgy szeretném, hogy jobb legyen
Szem alatt:	de hát nekem nem jár a sok pénz, ha nem igyekszem eléggé, én ezt nagyon jól megtanultam
Orr alatt:	annyiszor hallottam, hogy el is hittem, és alkalmazkodtam hozzá, hátha megfelelek
Áll:	azt mondták, hogy nekem igyekeznem kell, ha vinni akarom valamire, különben nem jár a sok pénz
Kulcsocsont:	magamévá tettem ezt a hitet és úgy látszik, hiába igyekszem, soha nem leszek elég jó, hogy ez megváltozzon
Kar alatt:	bármit teszek, nem megy
Fejtető:	másoknak könnyű, én hiába igyekszem, hajszolom magam érte

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

Szemöldök:	elhittem, hogy nekem nem jár a sok pénz, mert nem vagyok elég jó ahhoz, hogy sokra vigyem
Szem mellett:	annyi pénz meg pláne nem jár, amennyi nekem az anyagi biztonságot jelentené
Szem alatt:	már nem is merek álmodozni róla
Orr alatt:	az csak a nálam jobbak, okosabbak, képzetettebbek kiváltsága
Áll:	jó nekik
Kulcsocsont:	én bezzeg sem elég okos, sem elég jó nem vagyok ahhoz, hogy több pénzem legyen
Kar alatt:	olyan sok mindennek kellene ahhoz teljesülnie, hogy ez megvalósulhasson
Fejtető:	nekem viszont semmim sincs
Szemöldök:	még be is bizonyítottam magamnak azzal, hogy ott tartok, ahol egy ideje alig próbálkozom... miért is tenném?!
Szem mellett:	eléggé meglepődnék, ha kiderülne, hogy már most is elég jó vagyok
Orr alatt:	de tényleg... mi van akkor, ha pont elég vagyok már így is?
Áll:	mi van akkor, ha eddig csak tévesen hittem azt, hogy nem vagyok elég jó?
Kulcsocsont:	elhittem valamit anyukámnak és a valóságommá tettem
Kar alatt:	mi van, ha most felnőttem fejjel inkább meggondolom magam és elengedem ezt a meggyőződést
Fejtető:	mi lenne akkor, ha egy olyan gondolatot választanék magamnak, amit én szeretnék?

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és nézd végig újra a táblázatodat, állapítsd meg ismét az első sorba írt gondolatok, érzések intenzitását. Írd le magadnak azt is, ha kopogtatás közben feljött valami újabb gondolat, érzés, esetleg eszedbe jutott egy emlék.

A következő részre akkor lépj, ha az első sor mindegyik eleméhez 2-es intenzitás alatti értéket írtál. Ha még fölötte van, ismételd meg az előző részt, kiegészítve az ezzel kapcsolatos új dolgokkal, amik a gyakorlat első részében felszínre kerültek.

**Amikor már az intenzitás 0 és 2 között van, folytasd a kopogtatást az alábbiak szerint:**

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

Annak ellenére, hogy eddig azt hittem, nekem nem jár a bőség, most megengedem magamnak, hogy nyitott legyek új lehetőségekre és meglátásokra.

Annak ellenére, hogy eddig azt hittem, nem vagyok elég jó, most hajlandó vagyok észrevenni, már így is mennyi mindenben vagyok elég jó. Elég jónak lenni elég!

Annak ellenére, hogy eddig harag volt bennem, amikor az anyagiakra gondoltam, most megengedem magamnak, hogy örömet és elégedettséget érzek, amikor a pénzről és az anyagi helyzetemről van szó.

Szemöldök:	biztonságos elengednem a régi meggyőződésemet
Szem mellett:	el tudom és el merem engedni, hiszen nem támogatja azt az életet, amire én vágyom
Szem alatt:	kitalálhatok magamnak olyan meggyőződéseket, amikben hihetek és amik építenek engem
Orr alatt:	biztonságos szabadon engednem ezt a régi hitet
Áll:	biztonságos és szabad egy új hitrendszer kiépítenem magamnak
Kulcscsont:	miért is ne választhatnám azt, hogy „anyagi biztonságban élek”
Kar alatt:	anyagi biztonságban élek
Fejtető:	hú, ez nagyon jól hangzik, tényleg ezt akarom és megengedem, hogy a sejtjeimbe is beleivódjon ez a meggyőződés

Szemöldök:	megengedem magamnak ezt megélni, megtapasztalni
Szem mellett:	ez olyan jó érzés
Szem alatt:	nyitott vagyok új lehetőségekre és meglátásokra
Orr alatt:	kíváncsi vagyok az élet csodáira és lehetőségeire
Áll:	milyen jó, hogy én ezt mind el is érhetem
Kulcscsont:	ez nekem is járhat
Kar alatt:	az Univerzum gyermeke vagyok, mint mindenki más
Fejtető:	megérdemlem, hogy biztonságos életet éljek minden szinten

# KREATÍV STRESSZOLDÁS

## GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Új meggyőződések kialakítása | Írta: Ratiu Oana

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

Szemöldök:	hajlandó vagyok az anyagi helyzetemet másképpen látni
Szem mellett:	nyitott vagyok, hogy észrevegyem és megerősítsem azt, hogy igenis elég jó vagyok már most is
Szem alatt:	hajlandó vagyok meglátni mindazt, amit tenni tudok a célom elérése érdekében
Orr alatt:	korlátlan Univerzumban korlátlan lehetőségekkel teli korlátlan lélek vagyok
Áll:	megengedem magamnak, hogy ezt a valóságban is megtapasztaljam
Kulcscsont:	örömmel és elégedettséggel gondolok az anyagiakra, hiszen az anyagiak is a korlátlan Univerzum része és bőven van elég mindenkinek
Kar alatt:	még nekem is
Fejtető:	végre ezt érzem és most már meg is engedem magamnak, hogy megtapasztaljam
Szemöldök:	szeretem az anyagi biztonság rezgését
Szem mellett:	szeretem magam anyagi biztonságban érezni
Szem alatt:	szeretném teszek érte, hogy ez így legyen, mert bennem is megvan a lehetőség
Orr alatt:	azt választom, hogy hiszek magamban
Áll:	azt választom, hogy nyitott vagyok látni, hogy elég jó vagyok
Kulcscsont:	biztonságban érezni magam egy csodás érzés
Kar alatt:	mostantól biztonságos és szabad így élnem
Fejtető:	mostantól biztonságos és szabad így érezni magam, és meg is teszem

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és pihenj meg kicsit ebben az új érzésben.  
Hogyan érzed magad most? Készen állsz a továbblépésre?

Nemsokára kezdődhet a teremtés! Előtte viszont kérlek, vedd sorra a korábban felírt dolgokat és kopogtasd őket végig. Elképzelhető, hogy ez néhány hetet is igénybe vesz. Az lenne az ideális, hogyha az összes felírt gondolatod, érzésed intenzitása a 0-10-ig terjedő skálán 0-ra csökkenne. Ha ez megtörtént, ellenőrizd egy héttel később is, hogy miket gondolsz, érzel a témával kapcsolatban.

**TIPP:** Amennyiben nem tapasztalsz jelentős változást az életedben, ne add fel a gyakorlást, mert érdemes tovább keresni a mélyen megbúvó meggyőződések, amik a pénzzel kapcsolatosak. Ezekre könnyen rábukkanhatsz, ha eltöltesz egy kis időt rokonaid körében,

hiszen a „családi mondatok” jellemzően elhangzanak egy-egy találkozás alkalmával. Figyeld magad, hogyan reagálsz, amikor elhangzik egy ismerős kijelentés? Igaznak érzed vagy már nincs rád hatással?

## KÖVETKEZŐ LÉPÉSEK, MEGERŐSÍTÉS

Reggelente vagy amikor van pár perced a nap folyamán, engedd meg magadnak, hogy beleéld magad az új meggyőződésbe és közben kopogtass. Nem is kell különösebb szöveget mondanod hozzá, elég ha élénken beleéled magad a jó érzésekbe (ezzel ízelítőt adsz magadnak abból, milyen jó lesz, amikor majd megtörténik) és közben megérinted a kopogtatási pontokat.

A reggeli órák tökéletesek arra, hogy egy új, pozitív energiával alapozd meg a napodat. Más lehet a hozzáállásod, motivációd egész napon át.

Amikor beleélted magad a jó érzésekbe, vegyél néhány lassú, mély lélegzetet és tedd a kezeidet a mellkasod közepére (szívcsakrádra). Mondd ki azt, amit szeretnél: **„anyagi biztonságban élek”**.

Ezzel egy időben hagyd, hogy végigpörögjenek a lelki szemeid előtt azok a vágyott események, amik ezzel együtt járnak, mintha egy moziban néznéd egy hatalmas vetítovászonon. Éld bele magad, mint ha éppen akkor történne, amikor gondolsz rá! Közben pedig érintsd meg a kopogtatási pontokat és haladj egyik pontról a másikra, amíg a vizualizáció tart. Amikor úgy érzed, hogy elég erős a jó érzésed, vegyél néhány mély lélegzetet, engedd le a kezed és pihenj meg egy perc erejéig ebben a jó érzésben, hogy megérezd a gyakorlat hatását. Majd nyisd ki a szemed és indulhat a nap!

Hogyan érzed most magad? Készen vagy megtenni az első lépést a célod eléréséért?

Sok sikert és legyen csodás napod!

Szeretettel,  
Ratiu Oana

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható és **Az összhang fontossága és ereje a hétköznapokban** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/kreativ-es-celiranyos/osszhang>)*