

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.

Reggeli kopogtatás – stresszes, mozgalmas nap előtt

RATIU OANA

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 10-12 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

A reggeli első gondolataink nagy hatással vannak arra, hogyan fog a napunk alakulni. Hogyan élünk meg bizonyos dolgokat, hogyan reagálunk, mennyire leszünk produktívak. Ez a gyakorlat támogat abban, hogy könnyedén gyűjts pozitív tapasztalatokat és lehetőséget ad arra, hogy tudatosan megváltoztasd a napi ritmusodat.

[TIP]

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

Miután felkeltél, állapítsd meg, milyen hangulatban, milyen gondolatokkal ébredtél és milyen érzéseid vannak az előtted álló nappal kapcsolatban.

A gyakorlatban egy általános szöveget találsz, ami sok embernek működhet, de akkor lesz igazán hatásos, ha a saját szavaidat is belefűzöd a kopogtatásba.

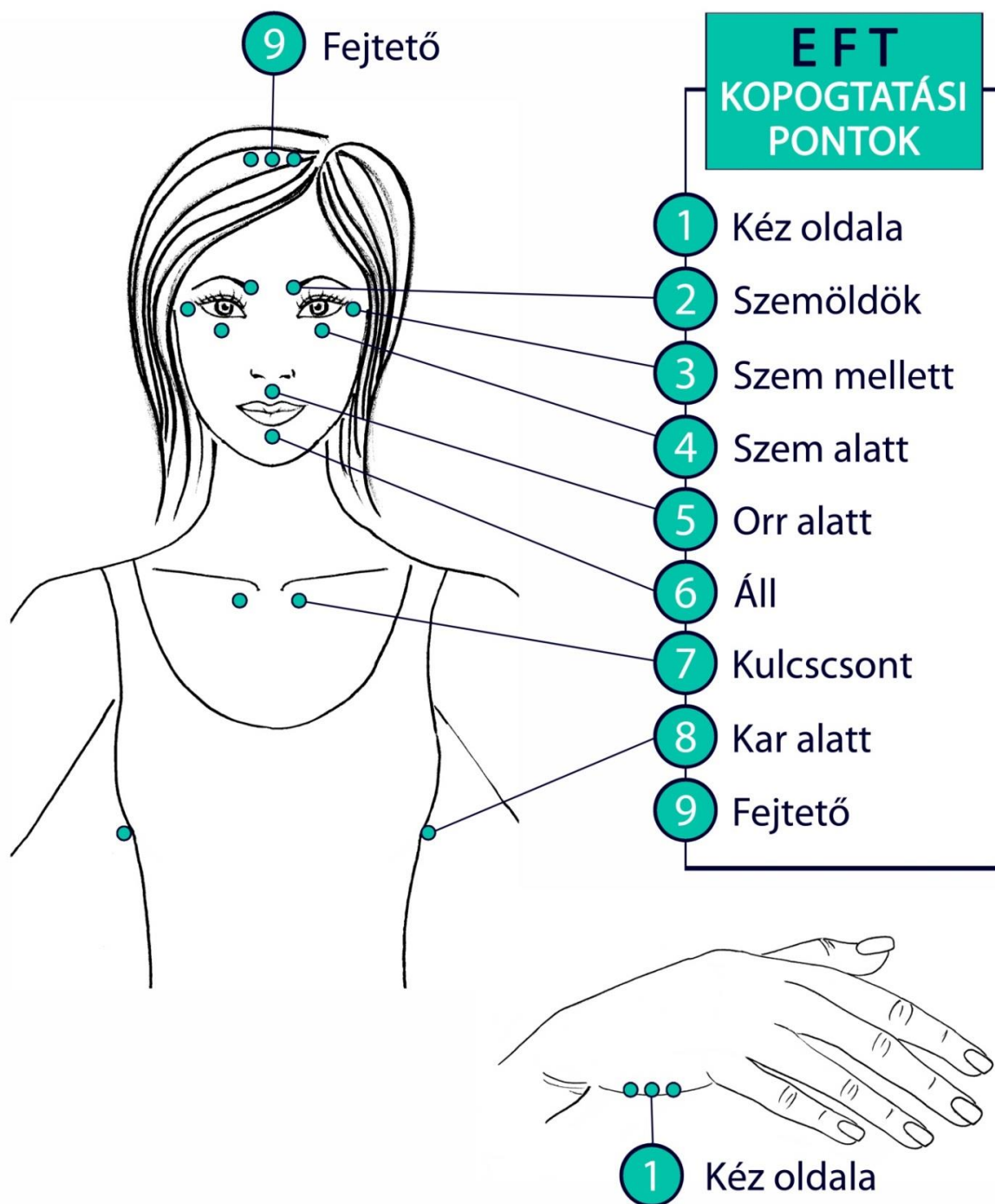
MEGJEGYZÉS:

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 | Reggeli kopogtatás stresszes mozgalmas nap előtt | Írta: Ratiu Oana



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

(mindegy melyik kéz, váltogathatod is):

Annak ellenére, hogy még csak kinyitottam a szemem és már az előttem álló stresszes napon jár az agyam, mégis mélységesen és teljesen elfogadom magam és ahogy most vagyok. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy még csak ébredszem, de már nyomaszt, hogy az elmém már fut is előre és az előttem álló stresszel teli napon gondolkodik, én még is úgy döntök, hogy békés maradok és megengedem magamnak, hogy nyugalomban kezdjem el a napot. Úgy döntök, emlékeztetem magam, hogy minden eszközzel és készséggel rendelkezem, aminek a segítségével ma nagyszerű munkát végezhetek. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Annak ellenére, hogy stresszelem magam minden miatt, amit ma tennem kell, mégis a békét és a nyugalmat választom. Tudom, hogy használhatom a képességeimet ahhoz, hogy könnyedén vegyek minden esetleges akadályt ezen a napon. *(Vegyél egy mély lélegzetet!)*

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	ez a kora reggeli stressz
Szem mellett:	érezem ezt a stresszt a testemben, itt van a fejemben, a gyomromban, érzem, hogy átveszi felettem az uralmat
Szem alatt:	nem is tudom, mivel kezdjem a napot, annyi dolgom van
Orr alatt:	talán jobb is, ha elkezdem gyorsan a napot, nincs vesztegetni való időm
Áll:	már attól befeszülök, ha csak belegondolok, milyen gyorsan telik az idő
Kulcscsont:	itt van nekem ez a mindennapi stressz és fogalmam sincs, hogyan kell megbirkózni vele
Kar alatt:	ha belegondolok, milyen feladatokat kell ma elvégezniem, hát, ez megint egy hosszú nap lesz
Fejtető:	annyira túlterhelt vagyok és közben csak itt ülök és kopogtatok, ahelyett, hogy megnézném az e-mailjeimet és elkezdeném a teendőimet... mégis mit gondolok én???
Szemöldök:	itt van ez a sok teendőm, amik átveszik a gondolataim fölött az uralmat... és az az igazság, hogy ezt én engedem
Szem mellett:	hát persze, hogy megengedem, hiszen tényleg hosszú a teendők listája és olyan kevés az idő
Szem alatt:	olyan kevés időm van
Orr alatt:	és olyan sok feladatomban... ez annyira igazságtalan
Áll:	túlterhelt vagyok és ez egyáltalán nem jó érzés
Kulcscsont:	nincs időm saját magamra

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Reggeli kopogtatás stresszes mozgalmas nap előtt | Írta: Ratiu Oana

Kar alatt: nehéz időt fordítani más dolgokra, akár csak pár percet is
Fejtető: de akkor is hajlandó vagyok kipróbálni

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök: talán ez egy másik módja annak, ahogy a napomat elkezdhetem
Szem mellett: próbáltam sokszor azt, hogy kipattanok az ágyból és rögtön neki is ugrok a napnak... persze már feszülten, ami belátom, nem a legjobb élmény. Sem a stressz, sem a feszültség nem segítettek a teendők elvégzésében. Akkor miért ne próbáljam meg máshogyan?

Szem alatt: miért ne adjam meg magamnak a lehetőséget, hogy kipróbáljak valami mást? Hajlandó vagyok elengedni egy kicsit a stresszből és ezekből az idegesítő érzésekből, és megfigyelni mi történik.

Orr alatt: olyan hosszú időn keresztül úgy kezdtem a napjaimat, hogy már eleve túlterheltnek éreztem magam. Most biztonságos ebből a folyamatos stresszből és nyomásból egy kicsit engedni. Még az is lehet, hogy jobban fogom érezni magam és még a napom is produktívabb lesz

Áll: itt van ez a sok feladat, amit meg kell ma tennem, mi lenne, ha úgy csinálnám végig, hogy közben én is jól érzem magam?

Kulcscsont: tudom és emlékeztetem magam, hogy minden készségem megvan ahhoz, hogy jó munkát végezhsek és az én döntésem, hogy ezt stresszben vagy békében teszem

Kar alatt: mi lenne, ha a békét vagy bármilyen más jó érzést választanék ma? Mi lenne, ha örülnék a belső erőmnek?

Fejtető: biztonságos ezt tennem és meg is teszem

Szemöldök: hatalmamban áll, hogy elvégezzem mindazt, ami a mai napon fontos, és ezt meg is teszem. Élvezettel végzem a különböző feladataimat. Igen, ezt fogom tenni!

Szem mellett: igen, látom, ahogy ezt egy számomra békés és megfelelő módon teszem. És látom, hogy mindenki, aki körülöttem van élvezi ennek az előnyeit. Beleértve engem

Szem alatt: visszaszerzem az irányítást az életem felett és úgy döntök, hogy ma különösen összpontosítok a fontos teendőkre. Tudatosítom magamban, hogy amit csinálok az értékes és jó minőségű.

Orr alatt: élvezettel végzem a teendőimet

Áll: örömmel veszem észre azokat a lehetőségeket, amelyeket ma az Élettől kapok

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Reggeli kopogtatás stresszes mozgalmas nap előtt | Írta: Ratiu Oana

Kulcscsont:	elengedek minden ellenállást, amit a napommal kapcsolatban felbukkant bennem érzések vagy gondolatok formájában
Kar alatt:	érzem, ahogy a stressz elhagyja a testemet és végre újra biztonságban érezhetem magam
Fejtető:	amikor jól érzem magam, produktívabb vagyok, többet tudok tenni és tudom, hogy képes vagyok sokkal jobban összpontosítani a feladataimra

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

Szemöldök:	úgy döntök, ma teret engedek a szabad áramlásnak
Szem mellett:	úgy döntök, hogy ma más nézőpontból tekintek a kihívásaimra és kíváncsi vagyok, mit tanulhatok belőlük
Szem alatt:	ebből a naptól még annyi jót ki lehet hozni
Orr alatt:	megengedem magamnak, hogy a lehető legjobban éljem meg ezt a napot és a legjobbat lássam benne
Áll:	azt választom, hogy elengedem az összes ellenállást és érzelmi blokkot, ami bennem van tudatos és egyéb szinteken
Kulcscsont:	olyan napot alakítok magam számára, ami nekem a legjobb
Kar alatt:	ma hallgatok a megérzéseimre
Fejtető:	én vagyok a napom teremtője, és azt választom, hogy egy csodás napot teremtek magamnak

Szemöldök:	hajlandó vagyok mindennel szembenézni, amit a mai nap tartogat számomra és úgy döntöttem, hogy ezt mindenki számára konstruktív módon teszem meg
Szem mellett:	minden képességem megvan, hogy ezt megtegyem és még az is lehet, hogy ennél még sokkal több pozitívumot is képes leszek ma felfedezni magamban
Szem alatt:	hajlandó vagyok megélni a jelen pillanatot, mert tudom, hogy az élet a mostban zajlik igazán
Orr alatt:	nincsen semmi, ami visszatart
Áll:	én ma egy csodás napot teremtek magamnak
Kulcscsont:	igazán megérdemlem
Kar alatt:	megengedem magamnak, hogy csodás napom legyen
Fejtető:	azt választom, hogy jókedvűen, kiteljesedve élem meg a mai napomat is

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet!

KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Reggeli kopogtatás stresszes mozgalmas nap előtt | Írta: Ratiu Oana

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>*

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Reggeli kopogtatás stresszes mozgalmas nap előtt | Írta: Ratiu Oana