

ÉFT gyakorlatok „éjszaka nem hagynak nyugodni a gondolatok” témára

Az alábbiakban olyan, kész ÉFT formulákat fogok bemutatni, amelyeket konkrét problémákra, tünetekre lehet használni. Ezekbe a gyakorlatokba **általánosságok** vannak belefoglalva, ötleteket szeretnék velük adni, és nem állítom, hogy ennyivel megoldható minden. Lehet, hogy néhány körrel megváltozik a tünet, csökken a rossz érzés, de az is lehet, hogy fél órát kell kitartóan kopogtatni a változásért. És az is lehet, hogy mást is meg kell változtatni az életünkön... A mondatok, kifejezések nem mindenkire érvényesek, ezért szabadon és kreatívan kell őket használni: ha valami nem illik az akkor AKTUÁLIS állapotra, ki kell hagyni és más szavakkal helyettesíteni amelyek jobban leírják az AKTUÁLIS érzéseket. A megadott EFT pontok helyett más EFT pontokat is lehet kopogtatni, ha jólesik. **Kopogtatás alatt nagyon oda kell figyelni az előjövő gondolatokra, érzésekre, traumatikus emlékekre.** Mindent, ami eszünkbe jut, fel kell írni egy papírra (ezért kopogtatás közben jó magunk mellett tartani tollat, papírt), és dolgozni vele külön is, mondjuk **filmtechnikával** (azaz mozi technikával – alapszinten megtalálható például az ÉFT alapkönyvben).

A sorozat körök végére érve árgus szemmel kell figyelni magunkon a legapróbb változásokat is, és rögtön lehet kezdeni egy újabb kört a megváltozott állapottal. Naponta legalább 20 percen, de inkább 1 órán át érdemes végezni a kopogtatást, mindaddig, amíg a rossz érzések, tünetek maradéktalanul el nem múltak! Néhány napon belül el kell kezdődnie a változásnak. Ha lennének visszatérő tünetek, érzések, ismét kopogtatni kell az aktuális rossz érzésekre! Ha szorgalmasan dolgozunk, valószínűleg egyre hosszabb időkre lehet majd kihagyni a kopogtatást anélkül, hogy rossz érzések jelentkeznének. Érdemes **kitartónak és furfangosnak lenni!** ;-) Elfáradás esetén szünetet kell tartani, pihenni kell.

Ahhoz, hogy a problémától tartósan (és remélhetőleg véglegesen) megszabaduljunk, túl kell jutnunk azokon a lelki-érzelmi-elektromágneses-információs okokon, amelyek előidézték és fenntartják őket! A **napi rendszeres stresszoldás** elengedhetetlen ahhoz, hogy jól érezzük magunkat és a testünk önhelyreállító folyamatai rendben tudjanak működni.

Ha úgy érzed, elkelne egy külső hozzájárulás, fordulj egy tapasztalt ÉFT kezelőhöz!

Jó egészséget, valódi oldódást kívánok!

Szalkainé Tóth Tímea (Titi)

ÉFT kezelő

Ráhangolódás:

- Annak ellenére, hogy a gondolataim éjszaka sem hagynak nyugodni, folyamatosan pörögnek, mégis megpróbálom elfogadni magamat.
- Annak ellenére, hogy folyamatosan azon aggódok–agyalok éjszaka is, hogy [min agyalsz? Helyettesítsd be ide] pl. ki fognak rúgni, és hogy XY jobb nálam és a helyemre fogják tenni, és hogy mindenki lenéz, és hogy ..., mégis elfogadom magamat.
- Annak ellenére, hogy nekem muszáj ezeken agyalnom éjjel is, mert megoldás kell rájuk találnom most azonnal, addig nem érzem magamat biztonságban, amíg ki nem agyalok valamit, mégis szeretem és elfogadom magamat.

Negatív sorozat:

- SZÖ (szemöldök): éjszaka is folyamatosan pörögnek a gondolataim
- SZM (szem mellett): éjjel is folyamatosan agyalok
- SZA (szem alatt): ki fognak rúgni
- OA (orr alatt): biztosan ki fognak rúgni
- AA (ajkak alatt): ezerszázalék, hogy ki fognak rúgni
- KCSB (kulcscsont belső): jaj mi lesz velem, ha ki fognak rúgni?
- KA (kar alatt): jaj mi lesz velem, ha ki fognak rúgni? Mégis hogyan érezzem magamat így biztonságban?
- MA (mell alatt): jaj mi lesz velem, ha ki fognak rúgni? Mégis hogyan érezzem magamat így biztonságban?
- HU (hüvelykujj): és XY jobb nálam és a helyemre fogják tenni
- MU (mutatóujj): és biztos, hogy XY jobb nálam és biztos, hogy a helyemre fogják tenni
- KU (középső ujj): és ezerszázalék, hogy XY jobb nálam és ezerszázalék, hogy a helyemre fogják tenni
- GYU: (gyűrűsujj): jaj mi lesz, ha a helyemre tesznek valakit, mert jobb nálam? Mégis hogyan érezzem magamat így biztonságban?
- KiU (kisujj): és mindenki lenéz
- Karate kézel: és biztos, hogy mindenki lenéz
- GAMUT (kézhát): és ezerszázalék, hogy mindenki lenéz
- Csukló: és mindenki lenéz, még a gólya is a szomszéd háztetőről. Mégis hogyan érezzem magamat így biztonságban?
- FEJ (fejtetőn): mégis megpróbálom elfogadni magamat.

Nagy levegő!

A negatív sorozatot ismételd addig, amíg szükségesnek tartod!

- Bár nekem muszáj ezeken agyalnom, mert már úgy megszoktam, hogy folyamatosan agyalok, mégis megpróbálom elfogadni magamat.
- Bár nem tudom csak úgy abbahagyni az agyalást, mégis elfogadom magamat.
- Bár nagyon nehéz csak úgy abbahagyni az agyalást, és rábízni magamat a Gondviselésre, hogy úgymint lesz, ami lesz, mégis szeretem és elfogadom magamat.

Lazító sorozat:

- SZÖ (szemöldök): muszáj ezeken agyalnom
- SZM (szem mellett): muszáj ezeken agyalnom
- SZA (szem alatt): muszáj ezeken agyalnom
- OA (orr alatt): muszáj ezeken agyalnom
- AA (ajkak alatt): muszáj ezeken agyalnom
- KCSB (kulcscsont belső): muszáj ezeken agyalnom
- KA (kar alatt): muszáj ezeken agyalnom
- MA (mell alatt): muszáj ezeken agyalnom
- HU (hüvelykujj): nem tudom csak úgy abbahagyni az agyalást
- MU (mutatóujj): nem tudom csak úgy abbahagyni az agyalást
- KU (középső ujj): nem tudom csak úgy abbahagyni az agyalást
- GYU: (gyűrűsujj): képtelen vagyok csak úgy abbahagyni az agyalást
- KiU (kisujj): képtelen vagyok csak úgy abbahagyni az agyalást
- Karate kézél: nagyon nehéz csak úgy abbahagyni az agyalást
- GAMUT (kézhát): nagyon nehéz csak úgy abbahagyni az agyalást
- Csukló: nagyon nehéz csak úgy abbahagyni az agyalást
- FEJ (fejtetőn): mégis elfogadom magamat.

Nagy levegő!

A lazító sorozatot ismételd addig, amíg szükségesnek tartod!

- Bár nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik, most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abbahagyom az agyalást, és megpróbálom elfogadni magamat.

•Bár nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik, most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abbahagyom az agyalást, és elfogadom magamat.

•Bár nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik, most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abbahagyom az agyalást, és szeretem és elfogadom magamat.

Pozitív sorozat:

Csak akkor kezdj bele, ha a rossz érzésed lejjebb ment.

•SZÖ (szemöldök): nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik

•SZM (szem mellett): most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abbahagyom az agyalást

•SZA (szem alatt): nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik

•OA (orr alatt): most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abbahagyom az agyalást

•AA (ajkak alatt): nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik

•KCSB (kulcscsont belső): most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abbahagyom az agyalást

•KA (kar alatt): nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik

•MA (mell alatt): most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abbahagyom az agyalást

•HU (hüvelykujj): nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik

•MU (mutatóujj): most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abbahagyom az agyalást

•KU (középső ujj): nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy

abbahagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik

•GYU: (gyűrűsujj): most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abba hagyom az agyalást

•KiU (kisujj): nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abba hagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik

•Karate kézél: most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abba hagyom az agyalást

•GAMUT (kézhát): nagyon nehéz ilyen sok gond és baj mellett csak úgy abba hagyni a folyamatos gondolkodást, és csak úgy rábízni magamat a Gondviselésre, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, és majd megoldódik

•Csukló: most mégis azt választom, hogy legalább csak egy kicsit abba hagyom az agyalást

•FEJ (fejtetőn): és szeretem és elfogadom magamat.

Nagy levegő!

A pozitív sorozatot ismételd addig, amíg szükségesnek tartod!

Egészségedre!

Tetszett a gyakorlat, de nem boldogulsz vele, és/vagy nem pont erre van szükséged?

Kérj magadnak személyre szabott ÉFT gyakorlatot videós bemutatóval! Katt ide:

<http://www.lelkirendrakas.hu/konzultacio/eft-gyakorlat-keszites/>

És/vagy szeretettel várlak, kérd időpontot stresszoldó kezelésre:

<http://www.lelkirendrakas.hu/konzultacio/stresszoldo-kezeles/>

Nincs túl sok időd magadra, és/vagy egyszerűsíténél a hétköznapi stresszoldáson, rábíznád magad részben valakire/valamire? Vajon a Moksa csepp szedése során történhet változás a stresszedben? Ezt nem tudjuk előre, mert mindenki egyedi, de puding próbája az evés. Ismerd meg a Cseppeket itt, próbáld ki őket:

<http://www.lelkirendrakas.hu/holisztikus-egeszseg/moksa-csepp/>