

## **ÉFT gyakorlatok „én hülye vagyok az autóvezetéshez” 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, elkelve egy külső hozzájárulás, fordulj egy tapasztalt ÉFT kezelőhöz!**

Jó egészséget, valódi oldódást kívánok!

Szalkainé Tóth Tímea (Titi)

ÉFT kezelő

### Ráhangolódás:

- Annak ellenére, hogy XY (a férjem, apám, a szomszéd, ...) azt mondja, és én is úgy érzem, hogy én hülye vagyok az autóvezetéshez, mégis megpróbálom elfogadni magamat.
- Annak ellenére, hogy XY (a férjem, apám, a szomszéd, ...) már olyan sokszor azt mondta, és én is úgy érzem és azt hiszem, hogy én hülye vagyok az autóvezetéshez, mégis elfogadom magamat.
- Annak ellenére, hogy XY (a férjem, apám, a szomszéd, ...) már olyan sokszor azt mondta, és folyamatosan azt hajtogatja, és én is úgy érzem és azt hiszem, hogy én teljesen hülye vagyok az autóvezetéshez, és úgy érzem, hogy soha a bűdös életben nem fogok tudni vezetni, mégis szeretem és elfogadom magamat.

### Negatív sorozat:

- SZÖ (szemöldök): én hülye vagyok az autóvezetéshez
- SZM (szem mellett): én hülye vagyok az autóvezetéshez
- SZA (szem alatt): én hülye vagyok az autóvezetéshez
- OA (orr alatt): én hülye vagyok az autóvezetéshez
- AA (ajkak alatt): én teljesen hülye vagyok az autóvezetéshez
- KCSB (kulcsfont belső): én nagyon–nagyon hülye vagyok az autóvezetéshez
- KA (kar alatt): én extrán hülye vagyok az autóvezetéshez
- MA (mell alatt): én ezerszázalékosan hülye vagyok az autóvezetéshez
- HU (hüvelykujj): én százezer százalékosan hülye vagyok az autóvezetéshez
- MU (mutatóujj): XY (a férjem, apám, a szomszéd, ...) már olyan sokszor megmondta ezt nekem
- KU (középső ujj): én nagyon–nagyon hülye vagyok az autóvezetéshez
- GYU: (gyűrűsujj): XY (a férjem, apám, a szomszéd, ...) folyamatosan ezt mondja nekem, és én elhiszem neki
- KiU (kisujj): és ő biztosan nagyon jól tudja
- Karate kézél: én nagyon–nagyon hülye vagyok az autóvezetéshez
- GAMUT (kézhát): XY (a férjem, apám, a szomszéd, ...) folyamatosan ezt mondja, és én feltétel nélkül elhiszek neki mindent
- KiU (kisujj): hiszen ő biztosan nagyon jól tudja ezt, hiszen ő a világ legbölcsebb autóvezetés szakértő embere
- Csukló: én nagyon–nagyon hülye vagyok az autóvezetéshez
- FEJ (fejtetőn): mégis megpróbálom elfogadni magamat.

Nagy levegő!

A negatív sorozatot ismételd addig, amíg szükségesnek tartod!

- Bár soha a бүдös életben nem fogok tudni autót vezetni, mégis megpróbálom elfogadni magamat.
- Bár én soha a бүдös életben nem fogok tudni autót vezetni, mert gyárilag autóvezetés antitalentum vagyok, mégis elfogadom magamat.
- Bár én soha a бүдös életben nem fogok tudni autót vezetni, mert gyárilag én vagyok az autóvezetés legnagyobb antitalentuma, ezzel jól megdiagnosztizáltam saját magamat, mégis szeretem és elfogadom magamat.

Lazító sorozat:

- SZÖ (szemöldök): soha a бүдös életben nem fogok tudni autót vezetni
- SZM (szem mellett): soha a бүдös életben nem fogok tudni autót vezetni
- SZA (szem alatt): soha a бүдös életben nem fogok tudni autót vezetni
- OA (orr alatt): soha a бүдös életben nem fogok tudni autót vezetni
- AA (ajkak alatt): soha a бүдös életben nem fogok tudni autót vezetni
- KCSB (kulcscsont belső): de mi van, ha egyszer, valamikor, sokára csak mégiscsak fogok tudni?
- KA (kar alatt): jujjúj, Isten ments, ne is beszéljünk róla, gondolni sem akarok rá
- MA (mell alatt): de mi van, ha mégis tudnék?
- HU (hüvelykujj): nem, ez teljességgel ki van zárva, hiszen hitelesen diagnosztizáltam magamon az autóvezetési képtelenséget
- MU (mutatóujj): pedig én nagyon szeretnék
- KU (középső ujj): már megmondtam, hogy nem vagy képes autót vezetni!
- GYU: (gyűrűsujj): de igen, szeretnék képes lenni rá!
- KiU (kisujj): ugyan már, miket hordasz itt össze, ne nevetess, ne légy nevetséges
- Karate kézél: márpedig én meg szeretném csinálni!
- GAMUT (kézhát): felejtsd el, béna vagy, úgysem fog sikerülni!
- Csukló: menj a fenébe, te károgó okostojás vészmadár!
- FEJ (fejtetőn): mégis elfogadom magamat.

Nagy levegő!

A lazító sorozatot ismételd addig, amíg szükségesnek tartod!

•Bár eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá, most mégis azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne, és megpróbálom elfogadni magamat.

•Bár eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá, most mégis azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne, és elfogadom magamat.

•Bár eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá, most mégis azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne, és szeretem és elfogadom magamat.

#### Pozitív sorozat:

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

•SZÖ eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá

•SZM (szem mellett): most azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne

•SZA (szem alatt): eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá

•OA (orr alatt): most azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne

•AA (ajkak alatt): eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá

•KCSB (kulcscsont belső): most azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne

•KA (kar alatt): eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá

•MA (mell alatt): most azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne

•HU (hüvelykujj): eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá

•MU (mutatóujj): most azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne

•KU (középső ujj): eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá

- GYU: (gyűrűsujj): most azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne
- KiU (kisujj): eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá
- Karate kézél: most azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne
- GAMUT (kézhát): eddig nem ment nekem az autóvezetés, és szentül meg voltam róla győződve, hogy hülye vagyok hozzá
- Csukló: most azt választom, hogy megvizsgálom azt a lehetőséget, hogy mi van akkor, ha esetleg csak kezdeti nehézségeim vannak benne
- 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 egyszerűsítsenél 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/>