

Példák ÉFT-s kopogtatásra gyerekekkel

A példák egyszeri ráhangolódást és 4 kör kopogtatást mutatnak be mindenütt. Ha a csoport, vagy egy-egy gyerek hangulatán szeretnénk javítani, akkor ennyi elég is lehet. **De 4 kör kopogtatás NEM elég mélyebb és komolyabb problémák feloldására!** Ahhoz többszöri, kitartó kopogtatásra van szükség, miközben folyamatosan arra fókuszálunk, hogy a probléma fő okai a háttérben oldódjanak. Ezért az itt található példákat érdemes úgy kezelni, hogy a gyerekek (akár csoportban, akár egyénileg) hangulatjavításában segít.

Ettől persze még egyfajta „mellékhatásként” előfordulhatnak komolyabb változások is. De ez előre nem megjósolható, és nem elvárható az itt bemutatott példáktól.

Ezeket a kifejezéseket és mondatokat annyiszor kopogtathatják újra a gyerekek, ahányszor szeretnék. Egész addig, míg jól esik nekik. Tovább erőltetni nem érdemes, mert ők pontosan érzik, hogy mikor elég nekik, és mikor változott az energiarendszerük annyira, amennyire épp szükségük volt rá.

1. Amikor negatív érzéseket fogalmazunk meg

1. Izgulok, izgatott vagyok (6 éves korig)

Egyszerű kifejezéseket válasszunk, olyat, amit ő is megért, és követni tud. Ebben a korban, ha a kéz oldalán kopogtatás túl hosszúnak tűnik, akkor még elhagyhatjuk, vagy rövidíthetünk rajta.

Kéz oldala: *Bár izgulok, mégis szeretem és elfogadom magam.*

Kéz oldala: *Bár most nagyon izgulok, mégis ügyes leszek és nyugodt.*

Kéz oldala: *Bár még mindig izgatott vagyok, most mégis megnyugszom.*

Szemöldök: *izgulok*

Szem mellett: *ideges vagyok*

Szem alatt: *izgatott vagyok*

Orr alatt: *nem tudom elengedni*

Áll: *nem tudok megnyugodni*

Szegycsont: *pedig nagyon szeretném*

(középen, ököllet
ütögetve)

Fej: *szeretnék ügyes lenni, és jól érezni magam.*

Szemöldök: *De most még izgatott vagyok*

Szem mellett: *Most még ideges vagyok*

Szem alatt: *Most még feszült vagyok*

Orr alatt: *Most még nem tudom, hogyan engedjem ezt el*

Áll: *Most még itt van ez az érzés*

Szegycsont: *Most még nem hiszem el, hogy elég bátor vagyok*

(középen, ököllet
ütögetve)



Fej: *Most még vannak félelmeim*
VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *Mégis elengedek a félelmeimből*
Szem mellett: *Elengedek az izgatottságomból*
Szem alatt: *Egyre jobban érzem magam*
Orr alatt: *Egyre bátrabb vagyok*
Áll: *Megbirkózom az izgatottságommal*
Szegycsont: *Ez egyre jobban megy*
(középen, ököllet
ütögetve)

Fej: *És ettől egyre jobban érzem magam.*

Szemöldök: *Ügyes vagyok*
Szem mellett: *Hiszek magamban*
Szem alatt: *Bízom magamban*
Orr alatt: *Akármitől izgulok, azt egyre jobban elengedem*
Áll: *Mert már most is egész nyugodt és bátor vagyok*
Szegycsont: *Tudom, hogy ez nemsokára menni fog*
(középen, ököllet
ütögetve)

Fej: *És teljesen nyugodt leszek.*

2. Izgulok, izgatott vagyok (6-10 éves korig)

Ennél a korosztálynál már használhatunk komolyabb kifejezéseket is, ha szükségesnek találjuk.

Bevehetjük a kar alatti pontot is. Kopogtathatunk továbbra is a szegycsonton, ahogy a kicsiknél, de használhatjuk a kulcscsonti pontot is, ha úgy érezzük, hogy a gyerekek már meg tudják ezt találni.

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy izgulok, egyre jobban szeretem és elfogadom magam.*

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy nagyon izgatott vagyok, most mégis a nyugalmat választom.*

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy nem tudok elengedni az izgulásból, most mégis úgy döntök, hogy megnyugszom.*

Szemöldök: *még nagyon izgatott vagyok*
Szem mellett: *még nagyon izgulok*
Szem alatt: *még nagyon félek valamitől*
Orr alatt: *még nem tudom, hogyan engedjem el ezt az érzést a testemből*
Áll: *ez az izgatottság*
Kulcscsont: *ez az izgulás*
Kar alatt: *ez az idegeskedés*
Fej: *még itt van velem.*

Szemöldök: *még nem tudtam elengedni*
Szem mellett: *még itt van a testemben*



Szem alatt: *de lehet, hogy egy részét már most elengedtem*
Orr alatt: *lehet, hogy egy részétől már most megszabadultam*
Áll: *lehet, hogy ez nem is olyan nehéz, mint gondoltam*
Kulcscsont: *lehet, hogy egyre jobban bízhatok magamban,*
Kar alatt: *hogy ez nekem is könnyen menni fog*
Fej: *és egyszerűen el fogom tudni engedni az idegességemet.*

VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *lehet, hogy egy kicsit még mindig ideges vagyok*
Szem mellett: *de azt választom, hogy már egyre jobban megnyugszom*
Szem alatt: *egyre könnyebben megy ez nekem is*
Orr alatt: *tudom, hogy hamarosan elengedem az izgatottságom*
Áll: *tudom, hogy hamarosan megnyugszom*
Kulcscsont: *mert egyre könnyebben hagyom magamnak, hogy ez megtörténjen*
Kar alatt: *egyre jobban megnyugszom*
Fej: *úgy, hogy az izgatottság már nem tér vissza*

Szemöldök: *elhiszem, hogy ügyes vagyok*
Szem mellett: *és sikerülni fog*
Szem alatt: *lépésenként elengedem a maradék izgatottságom*
Orr alatt: *már most is elég jó vagyok benne*
Áll: *és érzem, hogy még ennél is jobb leszek*
Kulcscsont: *az izgulás nagy részét már most elengedtem*
Kar alatt: *így egyre könnyebbnek*
Fej: *és felszabadultabbnak érzem magam.*

3. Dühös vagyok (6 éves korig)

Egyszerű kifejezéseket válasszunk, olyat, amit ő is megért, és követni tud. Ebben a korban, ha a kéz oldalán kopogtatás túl hosszúnak tűnik, akkor még elhagyhatjuk, vagy rövidíthetünk rajta.

Kéz oldala: *Bár most dühös vagyok, szeretem és elfogadom magam.*
Kéz oldala: *Bár nem tudom mitől lettem dühös, de nem akarok megnyugodni, szeretem és elfogadom magam.*
Kéz oldala: *Bár nagyon mérges vagyok mindenkire, és ezen nem akarok változtatni, most mégis megnyugszom.*
Szemöldök: *Dühös vagyok.*
Szem mellett: *Haragszom.*



Szem alatt: *Nem tudok megnyugodni.*
Orr alatt: *És nem is akarok megnyugodni.*
Áll: *Mert tudom, hogy igazam van.*
Szegycsont: *Nekem van igazam.*
(középen, ököllel ütögetve)
Fej: *És nem akarom, hogy mások megnyugtassanak.*

Szemöldök: *Nekem most így jó, dühösen.*
Szem mellett: *Még mindig mérges vagyok.*
Szem alatt: *És ez nem fog változni.*
Orr alatt: *Nem is akarom, hogy változzon.*
Áll: *Csak a felnőttek akarják, hogy ez változzon.*
Szegycsont: *De ha én mérges vagyok rájuk!*
(középen, ököllel ütögetve)
Fej: *És nekem így jó, mert nem akarok máshogy érezni!*

VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *Ők is szoktak dühösek lenni!*
Szem mellett: *Miért én nem lehetek dühös?*
Szem alatt: *Szeretnék dühös maradni!*
Orr alatt: *Nekem így jó mérgesnek lenni.*
Áll: *És nem is akarok megnyugodni!*
Szegycsont: *Egy kicsit még dühös akarok maradni!*
(középen, ököllel ütögetve)
Fej: *Legalább egy kicsit még maradhatok dühös.*

Szemöldök: *Majd később megnyugszom.*
Szem mellett: *Majd később már jól fogom érezni magam.*
Szem alatt: *Később már minden rendben lesz.*
Orr alatt: *Később jó kedvem lesz.*
Áll: *Később már örülni fogok megint.*
Szegycsont: *De most még adok egy kis időt magamnak,*
(középen, ököllel ütögetve)
Fej: *hogy végre újra meg tudjak nyugodni.*

4. Dühös vagyok (6-10 éves korig)

Ennél a korosztálynál már használhatunk komolyabb kifejezéseket is, ha szükségesnek találjuk.

Bevehetjük a kar alatti pontot is. Kopogtathatunk továbbra is a szegycsonton, ahogy a kicsiknél, de használhatjuk a kulcsonti pontot is, ha úgy érezzük, hogy a gyerekek már meg tudják ezt találni.

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy dühös vagyok, egyre jobban szeretem és elfogadom magam.*



Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy érzem a testemben, hogy mennyire dühös vagyok, azt választom, hogy ebből az érzésből elengedek.*

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy nem akarok elengedni a dühömből, most mégis úgy döntök, hogy megnyugszom, hogy jobban érezzem magam.*

Szemöldök: *Igazam van, hogy dühös vagyok.*

Szem mellett: *Ha dühös vagyok, és nem engedem el,*

Szem alatt: *akkor mások is megértik, hogy nekem van igazam.*

Orr alatt: *Ezért nem engedhetem el a dühömet.*

Áll: *Még nem akarom jobban érezni magam.*

Kulcscsont: *Még ragaszkodom ahhoz, hogy dühös vagyok.*

Kar alatt: *Nem akarom rosszul érezni magam,*

Fej: *de a dühömet sem tudom még elengedni.*

Szemöldök: *Fontos, hogy mások is tudják, hogy nekem van igazam.*

Szem mellett: *Ha nem lennék dühös, akkor nem tudnák.*

Szem alatt: *De a dühömmel legalább kifejezhetem,*

Orr alatt: *hogy nem értek velük egyet.*

Áll: *A dühömmel kifejezhetem,*

Kulcscsont: *hogy nekem is lehet véleményem.*

Kar alatt: *Ha ragaszkodom a dühömhöz,*

Fej: *akkor legalább ők is megértik, hogy nincs igazuk.*

VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *A dühöt még mindig itt érzem a testemben.*

Szem mellett: *És nem érzem jól magam tőle.*

Szem alatt: *Jó lenne legalább a testemből elengedni ezt az érzést.*

Orr alatt: *De még nem biztos, hogy menne.*

Áll: *Pedig ettől az érzéstől szívesen megszabadulnék.*

Kulcscsont: *Akkor is, ha a dühömtől még nem tudok.*

Kar alatt: *Mi lenne, ha csak a testemben lévő érzéstől szabadulnék meg,*

Fej: *amit a dühöm okoz?*

Szemöldök: *Azt választom, hogy megszabadulok ettől az érzéstől.*

Szem mellett: *Elengedem a testemből ezt az érzést.*

Szem alatt: *Lehet, hogy a dühömet nem tudom még elengedni.*

Orr alatt: *De a testemből ezt az érzést már elengedhetem.*

Áll: *Érzem, ahogy egyre több rossz érzés elszáll a testemből.*

Kulcscsont: *És ettől egyre jobban érzem magam.*

Kar alatt: *Egyre nyugodtabbnak.*



Fej: *És egyre békésebbnek minden dühöm ellenére.*

5. Félek valamitől (6 éves korig)

Egyszerű kifejezéseket válasszunk, olyat, amit ő is megért, és követni tud. Ebben a korban, ha a kéz oldalán kopogtatás túl hosszúnak tűnik, akkor még elhagyhatjuk, vagy rövidíthetünk rajta.

Ennél a kopogtatásnál érdemes együtt meghatározni, pontosan mi az, amitől fél a gyerek. Ha közösen meghatároztuk, akkor azokat a szavakat és kifejezéseket használjuk, amiket ő is használt.

Lehet, hogy lennének jobb kifejezéseid is az ő félelmének megfogalmazására, de tartsd észben, hogy azok a te kifejezéseid. Az ő világában azok a kifejezések és szavak érvényesek és igazak, amiket ő használt! A kopogtatás az ő kifejezéseivel fog a legjobban működni.

Az aláhúzott részeknél helyettesítsétek be azokat az érzéseket, amiket együtt meghatároztatok.

Kéz oldala: *Bár félek valamitől, mégis szeretem és elfogadom magam.*

Kéz oldala: *Bár félek ettől a dologtól, úgy döntök, hogy bátor leszek.*

Kéz oldala: *Bár ez a dolog még mindig félelmetes, most mégis megnyugszom.*

Szemöldök: *félek ettől a dologtól*

Szem mellett: *jó lenne bátrabbnak lenni,*

Szem alatt: *és már nem félni,*

Orr alatt: *de most még nem tudok.*

Áll: *Ez a dolog még félelmetes nekem.*

Szegycsont: *Még mindig félek,*

(középen, ököllel
ütögetve)

Fej: *és meg vagyok ijedve.*

Szemöldök: *Nem tudom, hogyan nyugodjak meg.*

Szem mellett: *Nem tudom, hogyan legyek bátrabb.*

Szem alatt: *Nem tudom, hogyan ne féljek.*

Orr alatt: *Nem tudom, hogyan szabaduljak meg a félelemtől.*

Áll: *Mert ettől a dologtól még mindig félek.*

Szegycsont: *Ez a dolog egy kicsit még mindig félelmetes.*

(középen, ököllel
ütögetve)

Fej: *De már egyre jobban érzem magam.*

VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET, FÚJJ EL A FÉLELMEDBŐL AMENNYIT TUDSZ, ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *A félelmem egy részét már elfújtam.*

Szem mellett: *Most még egy kicsit elfújok belőle.*

Szem alatt: *És még egy kicsit el tudok belőle fújni.*

Orr alatt: *Érzem, ahogy egyre nyugodtabb vagyok.*

Áll: *Mert a félelem egy részét már elfújtam.*



Szegycsont: *És egyre többet el tudok fújni.*
(középen, ököllet
ütögetve)

Fej: *Végül mindet sikerülni fog elfújni.*

Szemöldök: *Már egyre jobban érzem magam.*

Szem mellett: *A félelmem el tudtam engedni.*

Szem alatt: *Még ettől a dologtól is.*

Orr alatt: *Egyre nyugodtabb és bátrabb vagyok.*

Áll: *Egyre jobban örülök, hogy meg tudok nyugodni.*

Szegycsont: *És már nincs itt ez a félelmem.*
(középen, ököllet
ütögetve)

Fej: *Már nem félek ettől a dologtól sem. És ennek örülök.*

6. Félek valamitől (6-10 éves korig)

Ennél a korosztálynál már használhatunk komolyabb kifejezéseket is, ha szükségesnek találjuk.

Bevehetjük a kar alatti pontot is. Kopogtathatunk továbbra is a szegycsonton, ahogy a kicsiknél, de használhatjuk a kulcsonti pontot is, ha úgy érezzük, hogy a gyerekek már meg tudják ezt találni.

Ennél a kopogtatásnál érdemes együtt meghatározni, pontosan mi az, amitől fél a gyerek. Ha közösen meghatároztuk, akkor azokat a szavakat és kifejezéseket használjuk, amiket ő is használt.

Lehet, hogy lennének jobb kifejezéseid is az ő félelmének megfogalmazására, de tartsd észben, hogy azok a te kifejezéseid. Az ő világában azok a kifejezések és szavak érvényesek és igazak, amiket ő használt! A kopogtatás az ő kifejezéseivel fog a legjobban működni.

Az aláhúzott részeknél helyettesítsétek be azokat az érzéseket, amiket együtt meghatároztatok.

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy félek ettől a dologtól, szeretem és elfogadom magam.*

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy ez a dolog túl félelmetes nekem, most mégis a nyugalmat választom.*

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy nem tudom mit csináljak a félelmemmel, úgy döntök, hogy egy kicsit elengedek belőle.*

Szemöldök: *Ez a félelmem.*

Szem mellett: *Ettől a dologtól félek,*

Szem alatt: *és nem tudom elengedni.*

Orr alatt: *Pedig jó lenne valamit kezdeni ezzel a félelmemmel.*

Áll: *Jó lenne, ha már nem jönne mindig vissza.*

Kulcsonti: *Jó lenne, ha ettől a dologtól már nem kellene félnem.*

Kar alatt: *Jó lenne, ha végre megszabadulhatnék tőle.*

Fej: *Ez a félelem még itt van velem.*



Szemöldök: *De úgy döntök, hogy egy részét elengedem.*
Szem mellett: *Már nem kell, hogy ettől a dologtól annyira féljek.*
Szem alatt: *Érzem, ahogy egyre többet el tudok engedni belőle.*
Orr alatt: *Érzem, ahogy fokozatosan meg tudok szabadulni tőle.*
Áll: *Érzem, ahogy egyre jobban megkönnyebbülök.*
Kulcscsont: *Érzem, ahogy ez a félelem lassan elhagyja a testem.*
Kar alatt: *Érzem, ahogy ez a félelem, már nem olyan erős.*
Fej: *Egyre jobban érzem magam.*

VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *Egy kicsit talán még félek ettől a dologtól.*
Szem mellett: *Egy kicsit talán még nem engedtem el ebből a félelemből.*
Szem alatt: *Egy kicsit lehet, hogy még visszajön ez a félelem.*
Orr alatt: *De úgy döntök, hogy ezt a kicsi félelmem is lassan elengedem.*
Áll: *Egyre bátrabb,*
Kulcscsont: *és egyre erősebb vagyok.*
Kar alatt: *És ettől egyre nyugodtabb is vagyok,*
Fej: *hogy ezt a kis maradék félelmem is elengedhetem.*

Szemöldök: *Azt választom, hogy a maradék félelmem is elengedem.*
Szem mellett: *Azt választom, hogy egyre kevésbé félek ettől a dologtól.*
Szem alatt: *Úgy döntök, hogy a maradék félelmem is elfújom.*
Orr alatt: *Megengedem magamnak, hogy ez a félelem elmúljon.*
Áll: *És ettől egyre jobban érzem magam.*
Kulcscsont: *És még jobban érzem magam.*
Kar alatt: *És még jobban érzem magam.*
Fej: *Az összes félelmem elengedem, és teljesen megnyugszom végre.*



2. Példák pozitív helyzetek / érzések erősítésére

1. Tudok figyelni, meg tudom csinálni a feladatot (6 éves korig)

Egyszerű kifejezéseket válasszunk, olyat, amit ő is megért, és követni tud. Ebben a korban, ha a kéz oldalán kopogtatás túl hosszúnak tűnik, akkor még elhagyhatjuk, vagy rövidíthetünk rajta.

Kéz oldala: *Bár most még nehezen tudok figyelni, szeretem és elfogadom magam.*
Kéz oldala: *Bár még nem tudom megcsinálni a feladatot, mégis ügyes leszek és nyugodt.*
Kéz oldala: *Bár még nem tudok figyelni, mert sok dolog sokkal érdekesebb, azt választom, hogy egyszerre csak egy dologra figyelek.*

Szemöldök: *most még sok minden érdekel*
Szem mellett: *nem tudok csak egy dologra figyelni*
Szem alatt: *nem tudok a feladatra figyelni*
Orr alatt: *ide is kell figyelnem, meg oda is*
Áll: *nem megy egyszerre csak egy dologra*
Szegycsont: *sok minden elvonja a figyelmem*

(középen, ököllel
ütögetve)

Fej: *miért kellene csak egy dologra figyelnem?*

Szemöldök: *sok kép van előttem egyszerre*
Szem mellett: *sok hang van a fejemben*
Szem alatt: *hogyan válasszam ki hogy melyikre figyeljek?*
Orr alatt: *miért csak egyre figyeljek?*
Áll: *És ha csak egyre figyelek,*
Szegycsont: *melyik legyen az az egy?*

(középen, ököllel
ütögetve)

Fej: *Most még tanácstalan vagyok, hogy mire figyeljek.*

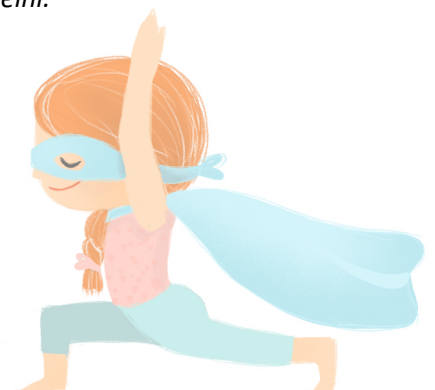
VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *Olyan nehezen tudok csak egy dologra figyelni.*
Szem mellett: *Annyira sok minden történik körülöttem,*
Szem alatt: *és bennem is.*
Orr alatt: *De most azt választom, hogy ez egyre jobban megy.*
Áll: *Egyre jobban ki tudom választani, hogy mire figyeljek.*
Szegycsont: *És az egyszerre csak egy dolog lesz.*

(középen, ököllel
ütögetve)

Fej: *Azt választom, hogy tudok egyszerre csak egy dologra figyelni.*

Szemöldök: *lehet, hogy most még sok hang és kép van körülöttem,*
Szem mellett: *de úgy döntök, hogy ki tudom választani,*
Szem alatt: *melyik a legfontosabb*
Orr alatt: *és tudok egy ideig arra figyelni.*



Áll: *Sőt, egyre jobban tudok egyszerre egy dologra figyelni.*

Szegycsont: *És ez egyre hosszabb ideig megy.*
(középen, ököllet
ütögetve)

Fej: *És ennek egyre jobban örülök.*

2. Tudok figyelni, meg tudom csinálni a feladatot (6-10 éves korig)

Ennél a korosztálynál már használhatunk komolyabb kifejezéseket is, ha szükségesnek találjuk.

Bevethetjük a kar alatti pontot is. Kopogtathatunk továbbra is a szegycsonton, ahogy a kicsiknél, de használhatjuk a kulcscsonti pontot is, ha úgy érezzük, hogy a gyerekek már meg tudják ezt találni.

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy nem tudok hosszú ideig egy feladatra figyelni, szeretem és elfogadom magam.*

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy sokszor érzem úgy, hogy nem tudok megcsinálni egy feladatot, azt választom, hogy egyre jobban bízok magamban.*

Kéz oldala: *Annak ellenére, hogy sokszor unalmasak a feladatok, amiket meg kellene csinálni, szeretem és elfogadom magam.*

Szemöldök: *Unom a feladatokat.*

Szem mellett: *Nem tudok rájuk figyelni.*

Szem alatt: *Nem tudok rájuk elég hosszan figyelni.*

Orr alatt: *Nem tudok egyszerre csak egy dologra figyelni.*

Áll: *Mindig egyszerre több kép és hang van a fejemben.*

Kulcscsont: *És így nehéz arra figyelni, amire éppen kellene.*

Kar alatt: *Mindig van valami érdekesebb a fejemben.*

Fej: *Amire sokkal könnyebb odafigyelni, mint arra a feladatra, amit éppen kaptam.*

Szemöldök: *Jó lenne odafigyelni,*

Szem mellett: *de nem megy.*

Szem alatt: *Még nem megy.*

Orr alatt: *Még nem akarok.*

Áll: *Nem mindig sikerül, hogy odafigyeljek.*

Kulcscsont: *Nem mindig hiszem el, hogy meg tudom csinálni azt a feladatot.*

Kar alatt: *Sokszor vannak nehéz feladatok.*

Fej: *Amiket inkább el sem kezdek, mert úgysem fognak sikerülni.*

VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *De mi lenne, ha egyre jobban hinnék és bíznék magamban?*

Szem mellett: *Mi lenne, ha elhinném, hogy oda tudok figyelni?*

Szem alatt: *Mi lenne, ha megtalálnám a feladatokban, ami izgalmas lehet?*



Orr alatt: *Mi lenne, ha egyszerűen csak tudnám, hogy meg tudom csinálni?*
Áll: *Mi lenne, ha elhinném, hogy a feladatok egyre könnyebbek?*
Kulcscsont: *Mi lenne, ha egyre jobban hinnék magamban?*
Kar alatt: *Mi lenne, ha ez nekem már most is menne?*
Fej: *Mi lenne, ha egyre könnyebben oda tudnék figyelni bármilyen feladatra?*

Szemöldök: *Azt választom, hogy ez egyre könnyebben megy.*
Szem mellett: *Egyre jobban elhiszem, hogy ez nekem sikerülni fog.*
Szem alatt: *Egyre jobban oda tudok figyelni a feladatokra.*
Orr alatt: *Képes vagyok koncentrálni és figyelni.*
Áll: *Képes vagyok megcsinálni a feladatokat.*
Kulcscsont: *Mert mér egyre könnyebben mennek.*
Kar alatt: *És egyre jobban hiszek magamban.*
Fej: *És ettől még jobban oda tudok figyelni a következő feladatokra.*

3. Nyugodt vagyok, és jól érzem magam

Ez egy olyan kopogtatási sorozat, ami csak a pozitív érzések felerősítésére koncentrálni. Ezt a sorozatot bármelyik korosztálynál jól lehet alkalmazni. Egyszerű, és könnyen megjegyezhető.

Ha csak a pozitív érzéseket szeretnénk felerősíteni (mondjuk egy csapat gyereknél), akkor kivételesen elhagyhatjuk a hosszú beállító mondatokat a kéz oldalán. Mert ilyenkor nem a negatív érzések csökkentése, hanem a pozitív érzések felerősítése a cél.

Ilyenkor lehet, hogy még 4 kör kopogtatásra sincs szükség, mert már kevesebb is meg tudja teremteni a jó hangulatot.

Szemöldök: *Nyugodt vagyok.*
Szem mellett: *Szeretem magam.*
Szem alatt: *Jól érzem magam.*
Orr alatt: *Lehet, hogy most még vannak rossz érzéseim,*
Áll: *mégis egyre jobban érzem magam.*
Szegycsont: *És még annál is jobban érzem magam.*
(középen, ököllel ütögetve)
Fej: *Boldog vagyok és örülök.*

Szemöldök: *És ezeket az érzéseket fel is erősíthetem.*
Szem mellett: *Lehetek egyre boldogabb.*
Szem alatt: *Örülhetek egyre jobban.*
Orr alatt: *Lehetek egyre vidámabb.*
Áll: *Miközben a rossz érzéseimet elengedem.*
Szegycsont: *Egyre nyugodtabb vagyok.*
(középen, ököllel ütögetve)



Fej: *És egyre jobban érzem magam.*
VÉGY EGY MÉLY LÉLEGZETET ÉS FOLYTASD A KOPOGTATÁST!

Szemöldök: *Már most is jól megy nekem,*
Szem mellett: *hogy egyre jobban érezzem magam.*
Szem alatt: *És még jobban érezzem magam.*
Orr alatt: *És még annál is jobban érezzem magam.*
Áll: *Miközben egyre nyugodtabb vagyok.*
Szegycsont: *És még nyugodtabb vagyok.*
(középen, ököllet
ütögetve)

Fej: *És még nyugodtabb vagyok.*

Szemöldök: *Már minden rossz érzésem elengedtem.*
Szem mellett: *Már meg tudok nyugodni.*
Szem alatt: *Könnyűnek érzem magam,*
Orr alatt: *ahogy a rossz érzéseim elengedtem.*
Áll: *Örülök neki,*
Szegycsont: *hogy gyorsan el tudtam engedni az összes rossz érzésem.*
(középen, ököllet
ütögetve)

Fej: *Egyszerűen csak jól vagyok, nyugodt vagyok, és kész.*

