

## Jim Kwik

### Élesítsd az elmédet kopogtatással.

#### Kopogtatási gyakorlat 1.

Vegyél egy nagy levegőt, tartsd bent, és engedd ki. Miközben kényelmesen lélegzel csukott szemmel, figyeld meg a testedet, hogy érzel-e valahol szorongást, ha arra gondolsz, hogy „nem vagyok elég okos”?

KÉZ OLDALA: *Annak ellenére, hogy azt hiszem, hogy  
nem vagyok elég okos,  
elfogadom az érzéseimet  
és megengedem a testemnek, hogy ellazuljon.*

*Annak ellenére, hogy azt hiszem, hogy  
nem jó a memóriám,  
elfogadom magam  
és nyitott vagyok arra, hogy másképpen gondolkozzam.*

*Annak ellenére, hogy érzem ezt a szorongást  
ha a tanulásra gondolok,  
elfogadom magam és az érzéseimet.*

SZEMÖLDÖK: *ezek a hiedelmek*  
SZEMMELLETT: *nem vagyok elég okos*  
SZEM ALATT: *rossz a memóriám*  
ORR ALATT: *és érzem ezt a sok szorongást*  
ÁLL: *ha a tanulásra gondolok,*  
KULCSCSONT: *ha arra gondolok, hogy valamit meg kell jegyezni*  
KAR ALATT: *emlékszem, hogy mennyire szorongtam az iskolában*  
MELL ALATT: *emlékszem, hogy mennyire nehéz volt*  
FEJTETŐ: *emlékszem, hogy mennyire rossz volt*

SZEMÖLDÖK: *én voltam a törött agyú gyermek*  
SZEMMELLETT: *nem voltam elég okos*  
SZEM ALATT: *és ezt el kellett titkolnom a többiek elől*  
ORR ALATT: *ez nagyon sok szorongást okozott*  
ÁLL: *és megtanultam, hogy biztonságosabb*  
KULCSCSONT: *ha nem vesznek észre,*  
KAR ALATT: *ha elrejttem*  
MELL ALATT: *magam,*  
FEJTETŐ: *hogy ne vegyék észre, hogy mennyire buta vagyok*

SZEMÖLDÖK: *mert nem érzem elég okosnak magam*  
SZEMMELLETT: *egy csomó dolgot meg sem próbálok*  
SZEM ALATT: *mert nem akarok csalódni*  
ORR ALATT: *mert nem akarok zavarba jönni*  
ÁLL: *ezért inkább nem próbálkozom*  
KULCSCSONT: *ezért inkább magamba zárkózom*  
KAR ALATT: *nem is akarok látszani*  
MELL ALATT: *mert nem akarom, hogy az emberek tudják,*  
FEJTETŐ: *hogy mennyire buta vagyok*

SZEMÖLDÖK: *hogy nem vagyok elég okos*  
SZEMMELLETT: *ismerem ezt a hiedelmemet*  
SZEM ALATT: *és észrevettem, hogy ez az életem minden területén megmutatkozik*  
ORR ALATT: *és most, hogy megengedem a testemnek, hogy ellazuljon*  
ÁLL: *felismerem, hogy már nem az a kisgyerek vagyok*  
KULCSCSONT: *és nem arról van szó, hogy mennyire vagyok okos*  
KAR ALATT: *hanem, hogy milyen módon vagyok okos*  
MELL ALATT: *hogy milyen területeken vagyok okos*  
FEJTETŐ: *és tulajdonképpen, nagyon sokféleképpen vagyok okos*

SZEMÖLDÖK: *sokféle módon kitűnök*  
SZEMMELLETT: *és kezdem észrevenni az erősségeimet*  
SZEM ALATT: *okos vagyok*  
ORR ALATT: *hiszen eljutottam idáig*  
ÁLL: *annyi mindenen mentem keresztül*  
KULCSCSONT: *és nagyra becsülöm, hogy eljutottam idáig*  
KAR ALATT: *és meg akarom mutatni az erősségeimet*  
MELL ALATT: *szeretném, ha más is látná az erősségeimet*  
FEJTETŐ: *készen állok arra, hogy megmutassam az erősségeimet*

SZEMÖLDÖK: *elengedem ezt a szorongást*  
SZEMMELLETT: *látom a képességeimet*  
SZEM ALATT: *biztonságban vagyok*  
ORR ALATT: *biztonságos próbálkozni*  
ÁLL: *biztonságos kísérletezni*  
KULCSCSONT: *biztonságos hibákat elkövetni*  
KAR ALATT: *biztonságos a hibáimból tanulni*

MELL ALATT: *biztonságos előre haladni*  
FEJTETŐ: *biztonságos saját magamat adni*

**Vegyél egy nagy levegőt, figyelj meg, hogy mit érzel a testedben és milyen új érzéseid vannak?  
Írd fel a munkalapra.**

## **Kopogtatási gyakorlat 2.**

**Vegyél egy nagy levegőt, tartsd bent, és engedd ki. Miközben kényelmesen lélegzel csukott szemmel, gondolj arra, hogy valamit meg kell tanulnod. Mit érzel a testedben (lehet, hogy unalmat, zavarodottságot)?**

KÉZ OLDALA: *Annak ellenére, hogy állandóan küzdök azzal, hogy valamit megjegyezsek,  
elfogadom ezt a hiedelmemet  
és nyitott vagyok arra, hogy másképpen gondolkozzam.*

*Annak ellenére, hogy a múltban  
nagyon nagy nyomást és szorongást éreztem a tanulás miatt  
és elismerem, hogy mennyire nehéz volt  
de nyitott vagyok arra, hogy ezentúl másképp legyen*

*Annak ellenére, hogy a tanulás unalmas volt és zavarodottságot okozott  
elfogadom, ezt a régi tapasztalatot  
de készen állok arra, hogy ezentúl új módon tanuljak*

SZEMÖLDÖK: *ez a nyomást, hogy tanuljak*  
SZEMMELLETT: *a maradék szorongás*  
SZEM ALATT: *emlékszem, hogy mennyire unalmas volt*  
ORR ALATT: *az iskola vagy megzavart*  
ÁLL: *vagy unalmas volt*  
KULCSCSONT: *nem csoda, hogy nehézséget okoz a tanult dolgok megtartása*  
KAR ALATT: *elfogadom, hogy mennyire nehéz volt akkor*  
MELL ALATT: *és mennyire unalmas volt akkor*  
FEJTETŐ: *és mindenféle hiedelmeket alkottam a tanúlással kapcsolatban*

SZEMÖLDÖK: *hogy nincs jó memóriám,*  
SZEMMELLETT: *hogy nem vagyok elég okos*  
SZEM ALATT: *de most kezdem megkérdőjelezni ezeket a hiedelmeket*  
ORR ALATT: *és kezdem megérteni, hogy miért voltak azok az érzések bennem*  
ÁLL: *és megengedem magamnak, hogy egy kicsit gyűttérzőbb legyek saját magammal szemben*  
KULCSCSONT: *egy kicsit gyűttérzőbb vagyok azzal a kisgyerekekkel szemben*

KAR ALATT: *aki annyit küzdött az iskolában*  
MELL ALATT: *és később is az életében*  
FEJTETŐ: *és ezzel az új együttérzéssel*

SZEMÖLDÖK: *kezdek kíváncsibb lenni*  
SZEMMELLETT: *lehet, hogy könnyebb a tanulás, mint gondoltam*  
SZEM ALATT: *lehet, hogy még örömet is okozhat*  
ORR ALATT: *elengedem azt az igényemet, hogy tökéletes legyek*  
ÁLL: *nyitott vagyok erre a tapasztalatra*  
KULCSCSONT: *és arra koncentrálok, hogy örömmel tanuljak*  
KAR ALATT: *és az önkritikámat*  
MELL ALATT: *és a tanulás iránti ellenszenvemet*  
FEJTETŐ: *kíváncsiság váltja fel*

SZEMÖLDÖK: *hogyan tehetném a tanulást örömtelibbé*  
SZEMMELLETT: *mi inspirál engem*  
SZEM ALATT: *miért kellene ezt a rémületet éreznem*  
ORR ALATT: *nyitott vagyok az új érzésekre*  
ÁLL: *nyitott vagyok, hogy örömteli legyen*  
KULCSCSONT: *nyitott vagyok arra, hogy kísérletezzek*  
KAR ALATT: *nyitott vagyok arra, hogy játékos legyek*  
MELL ALATT: *nyitott vagyok arra, hogy befogadó legyek és megjegyezzem*  
FEJTETŐ: *és megoszom másokkal mindent, amit megtanultam*

SZEMÖLDÖK: *valóban okos vagyok*  
SZEMMELLETT: *és képes vagyok*  
SZEM ALATT: *és elengedem azt a nyomást,*  
ORR ALATT: *hogymindennek tökéletesnek kell lenni*  
ÁLL: *és megengedem magamnak, hogy kísérletezzek*  
KULCSCSONT: *és elengedem azt az igényemet, hogy mindent kell tudni*  
KAR ALATT: *és nyitott vagyok arra, hogy új dolgokat tanuljak*  
MELL ALATT: *és nyitott vagyok arra, hogy befogadjam és megjegyezzem*  
FEJTETŐ: *és nyitott vagyok arra, hogy másképpen lássam a dolgokat*

SZEMÖLDÖK: *ezek az új képességeim*  
SZEMMELLETT: *ez az új kíváncsiság*  
SZEM ALATT: *ez az új örömmérzet*  
ORR ALATT: *kipróbálom ezeket az érzéseket*  
ÁLL: *szeretem a kalandot*  
KULCSCSONT: *és a tanulás számomra az új kaland*  
KAR ALATT: *nyitott vagyok arra, hogy örömtelivé tegyem*  
MELL ALATT: *nyitott vagyok arra, hogy élvezetessé tegyem*  
FEJTETŐ: *ez számomra az új kaland*

**Vegyél egy nagy levegőt, és vizsgáld meg a testedet, hogy mit érzel?  
Írd fel a munkalapra.**