

## Julie Schiffman

### Elindulni a gyógyulás útján - hogyan győzzük le a legfrusztrálóbb egészségi problémákat és fizikai fájdalmakat

Tapping World Summit 2020  
Human Harmony Online Továbbképzés

© Human Harmony - Szigy Andrea 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ismétlés

- ▶ **Dawson Church:** Az igazi boldogság - hogyan használd a kopogtatást, hogy folyamatosan az öröm és boldogság állapotában élj
- ▶ **Margaret Lynch:** Lobbantsd lángra a belső energiádat - hogyan kopogtass a szív csakrádra, hogy igazán megbocsáss magadnak, és átéld, hogy mennyire értékes vagy
- ▶ **Brad Yates:** Átírjuk a szabályokat - hogyan enged el és hogyan ird át a hiedelmeidet, amelyek fogva tartanak
- ▶ **Mary Ayers:** Legyőzzük a majom agyat - hogyan használjuk a kopogtatást, hogy megállítsuk az aggodás és a szorongás állandó körforgását
- ▶ **Jim Kwik:** Hogyan javíthatod egyszerűen a memóriádat, a fókuszálást és a tanulási képességedet

© Human Harmony - Szigy Andrea 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

## A következő 4 alkalom tervezett előadásai

- ▶ **Julie Schiffman:** Elindulni a gyógyulás útján - hogyan győzzük le a legfrusztrálóbb egészségi problémákat és fizikai fájdalmakat - június 1.
- ▶ **Carol Tuttle:** Semlegesítjük a belső lázadót - hogyan használjuk a kopogtatást, hogy véget vessünk a halogatásnak és visszanyerjük az irányítást - június 8.
- ▶ **Donna Eden:** A testünk energia rendszere - mi történik az elménkben és a testünkben kopogtatás közben - június 15.
- ▶ **Iyanla Vanzant:** Elengedni a haragot - Hogyan kopogtassunk, hogy el tudjuk engedni a haragot és a sértődést a megbocsátás és a béke segítségével - június 22.

© Human Harmony - Szigy Andrea 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

## Julie Schiffman Elindulni a gyógyulás útján



Tapping World Summit 2020  
Human Harmony Online Továbbképzés

© Human Harmony - Szilgyi Andriás 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

## A fájdalomról

- ▶ A fájdalom mindenkit érint, mindenki tapasztalta már
- ▶ Az influenza után a 2. leggyakoribb egészségügyi probléma
- ▶ Jelentős gazdasági károkat okoz
- ▶ Lehet
  - ◊ Krónikus
  - ◊ Akut
  - ◊ Brutális
  - ◊ Befolyásolhatja az egész életünket
  - ◊ Kezelhető, elfogadható
  - ◊ Lüktető, szűró, éles, tompa, ...
- ▶ Lehet, hogy már MINDENT kipróbáltál, de ...

© Human Harmony - Szilgyi Andriás 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

## A fájdalomról 2

- ▶ „A fájdalom egyszerűen fájdalmas”
- ▶ Fizikai, érzelmi, mentális, sőt spirituális vetülete is lehet
- ▶ Akinek súlyos fájdalmai vannak, az tudja, hogy megnyomorít, meghülyít, bosszant, frusztrál
- ▶ Nem tudsz rájönni, hogy miért van és miért nem múlik el
- ▶ De mi lenne, ha kiderülne, hogy a fájdalom egy kapu, egy bejárat valamilyen probléma megoldásához?
- ▶ Mi lenne, ha úgy tekintenél rá, mintha valamilyen üzenetet hordozna?

© Human Harmony - Szilgyi Andriás 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mit érzek a fájdalommal kapcsolatban?

- ▶ Gondolj egy konkrét fájdalomra, amely régóta nem múlik el
- ▶ Mit érzel ezzel kapcsolatban?
  - ◊ Szomorúság
  - ◊ Harag
  - ◊ Frusztráció
  - ◊ Tehetetlenség
  - ◊ ...
- ▶ Írd le a Munkalapra, hogy egy konkrét fájdalommal kapcsolatban mit érzel

© Hatan Harmony - Szilgyi Andras 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fájdalomkezelési protokoll 1

- ▶ A 4 L protokoll (Look, Listen, Love, Let it Go!)
- 1. Keresd meg (Look)**
  - ▶ Keresd meg a testedben, hogy hol van a fájdalom pontosan
    - ◊ A jobb vagy a bal oldalon van?
    - ◊ Elöl vagy hátul van?
    - ◊ Egész pontosan hol van?
  - ▶ Milyen típusú a fájdalom? (éles, lüktető, tompa, szúró)
  - ▶ Milyen kiterjedésű (az egész testre kiterjedő, kisebb, sugárzó)?
  - ▶ Milyen alakú?
  - ▶ Milyen tapintású?
  - ▶ Milyen színű?

© Hatan Harmony - Szilgyi Andras 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fájdalomkezelési protokoll 2

- 2. Figyelj, mit üzen? (Listen)**
  - ▶ Nagyon figyelj! Mit akar mondani?
  - ▶ Arra vágyik a tested, hogy meghallgasd
- 1. Keresd meg (Look)**
  - ▶ Milyen erős a fájdalom 0-10 között?
- 3. Szeretem és elfogadom magam (Love)**
  - ▶ Ezzel kezdődik az igazi, mély gyógyulás
  - ▶ De lehet másképpen is mondani

© Hatan Harmony - Szilgyi Andras 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

### Fájdalomkezelési protokoll 3

- ▶ Rengeteg más kifejezést is használhatunk a „mélyszélesen szeretem és teljesen elfogadom magam” helyett
  - ◊ Nyitott vagyok arra, hogy másképpen lássam
  - ◊ Elfogadom, hogy van ez a problémám
  - ◊ Nyitott vagyok arra, hogy megváltoztassam ezt a történetet
  - ◊ Nyitott vagyok arra, hogy mégis elfogadjam magam
  - ◊ Készen állok arra, hogy elengedjem ezt
  - ◊ Nyitott vagyok arra, hogy tovább lépjek
  - ◊ Nyitott vagyok arra, hogy megbocsássam magamnak ezt
  - ◊ Tulajdonképpen mégis jó ember vagyok
  - ◊ Megengedem magamnak, hogy végre megnyugodjak
  - ◊ Lehetnek kedves, megértő és együttérző magammal szemben

© Hatalas Harmónia - Szilgyi Andriás 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Fájdalomkezelési protokoll 4

#### 4. Engedd el! (Engedd el!)

- ▶ Lehet, hogy úgy érzed, nem lehet elengedni, nem szabad elengedni
- ▶ Mégis ez a legfontosabb ajándék, amit magadnak adhatsz
- ▶ A régi sérelmek, a régi harag csak rólad szól, csak neked fáj!
- ▶ Az elengedés legjobb módja a kopogtatás

© Hatalas Harmónia - Szilgyi Andriás 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ÉS VÉGÜL

- ▶ A fájdalomnak érzelmi okai vannak (de mindenképpen van érzelmi aspektusa is)
- ▶ A 4L protokoll (Look, Listen, Love, Let it Go!)
- ▶ A kopogtatást mindig kezd azzal, amit tudsz
- ▶ Ne hagyd abba!

© Hatalas Harmónia - Szilgyi Andriás 2020

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---