

Napi stresszoldó gyakorlatsor

„ingyenes verzió”

az év minden napjára

(2026. október 1 – 31.)

Ez a gyakorlatsor arra szolgál, hogy csökkentse a mindennap ránk ható stresszes helyzetekből adódó feszültséget, hogy harmonikusabbá varázsoljuk a mindennapjainkat, hogy közelebb érezzük magunkhoz a természet erőit, hogy figyelmesebbek legyünk és elfogadóak másokkal és magunkkal szemben és hogy a váratlan helyzetekben is gyors és jó döntéseket tudjunk hozni stb.

Maga a teljes gyakorlatsor 20-30 percet vesz igénybe. Érdemes végig gondolnod, hogy ezt az időtartamot melyik napszakban (reggel, napközben vagy este) tudod magadra szánni. Mert a gyakorlat hatékonysága nagymértékben függ attól, hogy mennyire tudsz magadra fókuszálni.

A kulcs, a napi gyakorlatok tartalmas és hatékony elvégzése.

Útmutató a gyakorlat pontos és
hatékony végzéséhez

A két legfontosabb információ, hogy a pontokat nem az ujjainkkal, hanem a tenyereinkkel kell lefogni, illetve, hogy mindkét tenyérrel egyszerre érintjük meg a megadott pontokat.

A legtöbb pont magától értetődő, azonban a „bármelyik talp vagy lábfej” megnevezés kicsit megtévesztő lehet. Itt tényleg bármelyik talpukat/lábfejünket megfoghatjuk, nem számít, hogy közben keresztbe rajuk-e a két lábunkat. Mivel az is előfordulhat, hogy valaki nem éri el kényelmesen a talpait, így **a talpak helyett a lábfejet** is lefoghatjuk, az ugyanolyan hatásos lesz.

A gyakorlatsor hatékonysága nagymértékben nő, ha tényleg el tudsz vonulni erre az időre, ha tényleg

magadra fókuszálsz, s nem hagyod, hogy bármi kizökkentsen.

A gyakorlatokat a saját kényelmedre végezheted, ülve, állva vagy akár fekve.

Segítségével egy olyan napi rutint tudunk az életünkbe csempészni, amely kibővíti az énidőt, s rávesz arra, hogy tartalmasan foglalkozzunk és törődjünk önmagunkkal.



Próbáld ki a teljes gyakorlatsort is!

Mivel letöltötted az ingyenes gyakorlatsort,
ajándékba kapsz egy egyszeri kuponkódot:

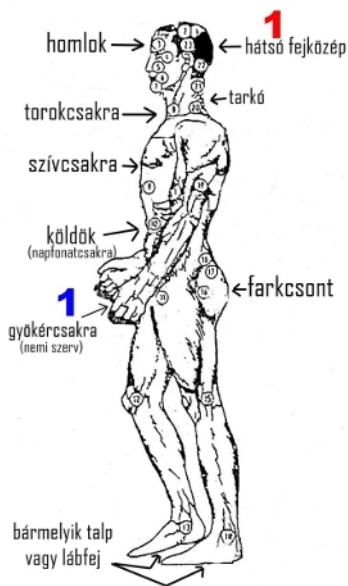
ST2610

A *TELJES stresszoldó gyakorlatsor igénylése ÜRLAP-
on* ezt a kódot megadva **50%-os** kedvezményre
vagy jogosult ebben a hónapban!

Élj a lehetőséggel! |



2026. október 1. csütörtök



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a hátsó fejközépre és a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradjunk így 15 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

időtartam

1. hátsó fejközép

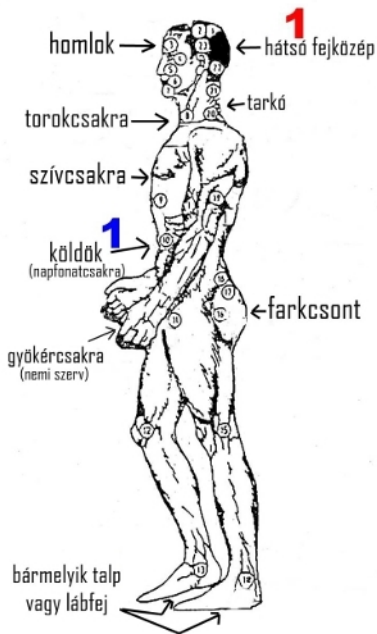
1. gyökércsakra

15 perc

2026. október 2. péntek

A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a hátsó fejközépre, a jobb tenyerünket a köldökünkre és maradjunk így 10 percig.



BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

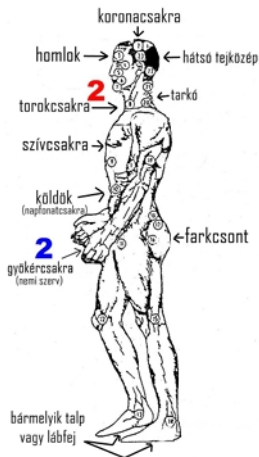
időtartam

1. hátsó fejközép

1. köldök

10 perc

2026. október 3. szombat



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket a torokcsakrára, jobb tenyerünket pedig a gyökércsakrára és hagyjuk ott 10 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

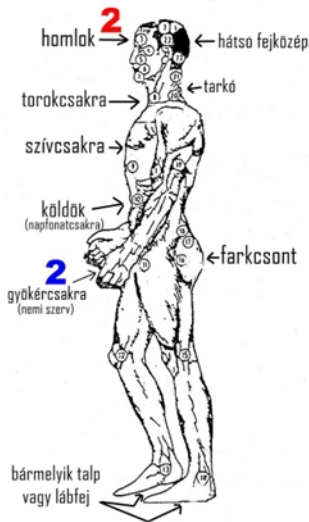
időtartam

2. torokcsakra

2. gyökércsakra

10 perc

2026. október 4. vasárnap



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket a homlokunkra, jobb tenyerünket a gyökércsakránkra és hagyjuk ott 10 percre.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

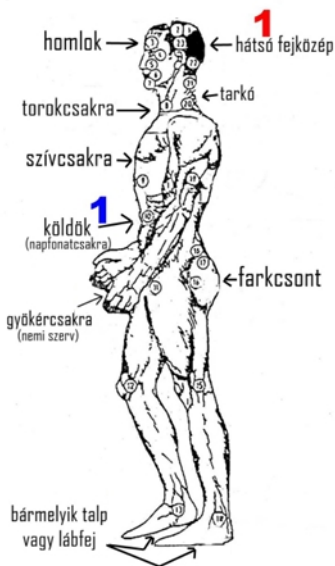
időtartam

2. homlok

2. gyökércsakra

10 perc

2026. október 5. hétfő



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a hátsó fejközépre, a jobb tenyerünket a köldökünkre és maradjunk így 10 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

időtartam

1. hátsó fejközép

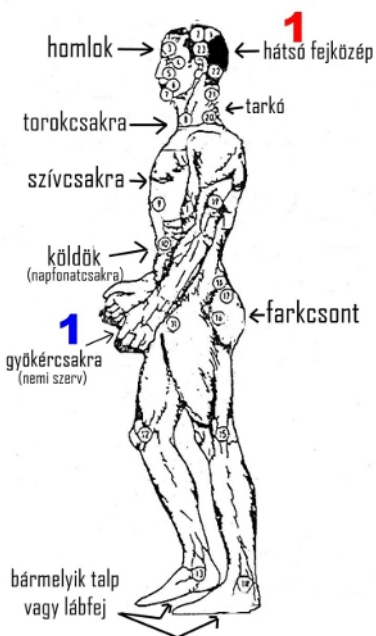
1. köldök

10 perc

2026. október 6. kedd

A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a hátsó fejközépre és a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradjunk így 15 percig.



BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

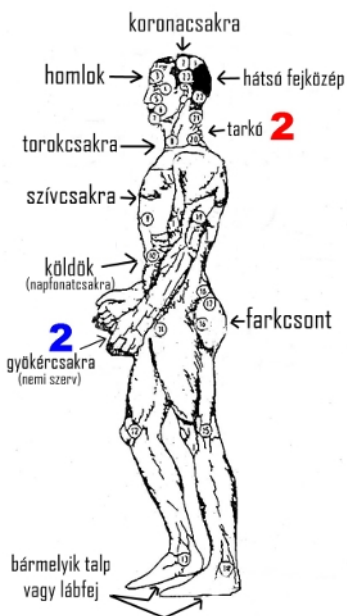
időtartam

1. hátsó fejközép

1. gyökércsakra

15 perc

2026. október 7. szerda



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket a tarkónkra, jobb tenyerünket pedig a gyökércsakránkra és hagyjuk ott 10 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

időtartam

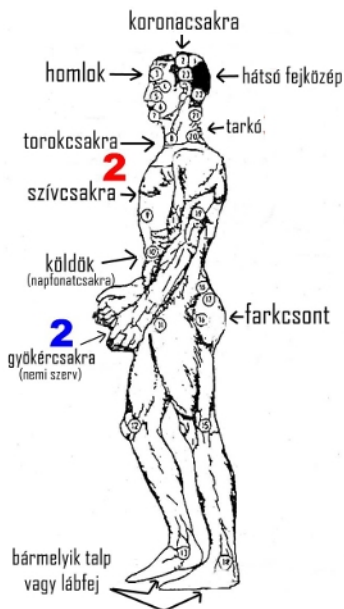
2. tarkó

2. gyökércsakra

10 perc

2026. október 8. csütörtök

A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.



(2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket a szívcsakrára, jobb tenyerünket pedig a gyökércsakrára és hagyjuk ott 10 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

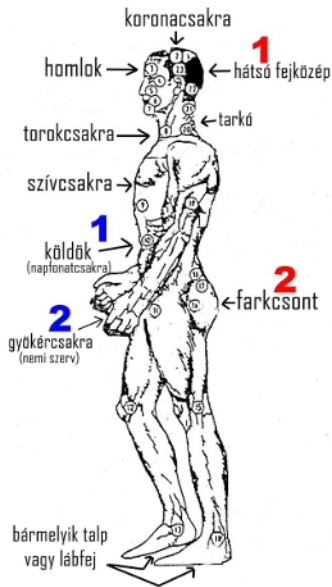
időtartam

2. szívcsakra

2. gyökércsakra

10 perc

2026. október 9. péntek



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a hátsó fejközépre, a jobb tenyerünket a köldökünkre és maradjunk így 5 percig. (2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket a farkcsontunkra, jobb tenyerünket pedig a gyökércsakrákra és hagyjuk ott 5 percig.

BAL TENYÉR

1. hátsó fejközép

2. farkcsont

JOBB TENYÉR

1. köldök

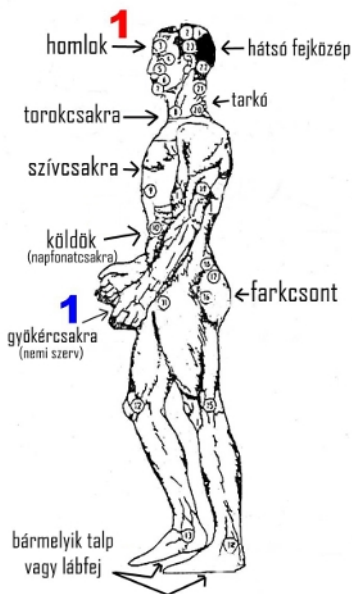
2. gyökércsakra

időtartam

5 perc

5 perc

2026. október 10. szombat



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a homlokunkra, a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradjunk így 15 percig.

BAL TENYÉR

1. homlok

JOBB TENYÉR

1. gyökércsakra

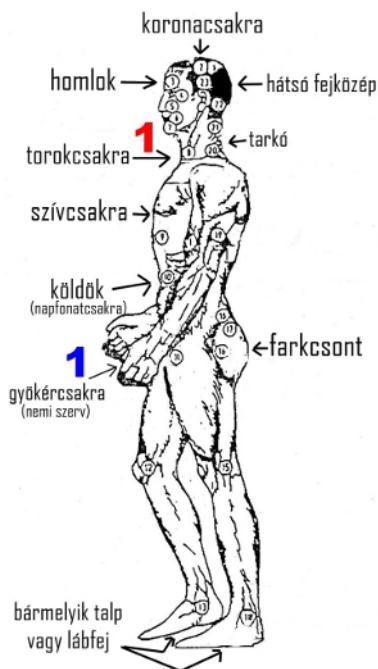
időtartam

15 perc

2026. október 11. vasárnap

A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a torokcsakrára, a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradunk így 20 percig.



BAL TENYÉR

1. torokcsakra

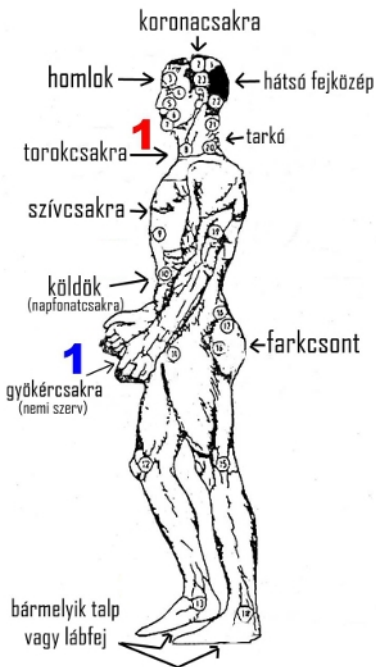
JOBB TENYÉR

1. gyökércsakra

időtartam

20 perc

2026. október 12. hétfő



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a torokcsakrára, a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradjunk így 20 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

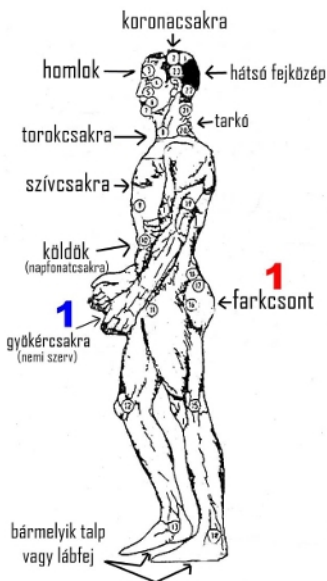
időtartam

1. torokcsakra

1. gyökércsakra

10 perc

2026. október 13. kedd



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a farkcsontunkra, a jobb tenyerünket a gyökércsakránkra és maradjunk így 15 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

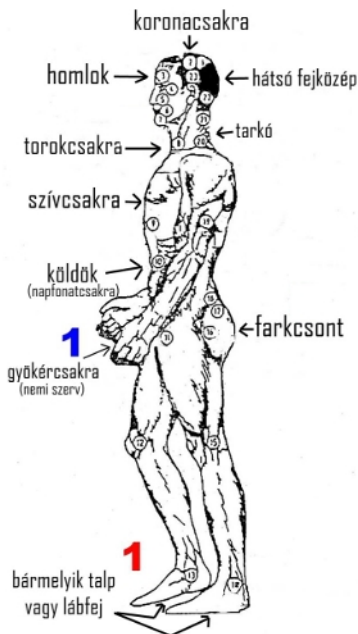
időtartam

1. farkcsont

1. gyökércsakra

15 perc

2026. október 14. szerda



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket bármelyik talpunkra, a jobb tenyerünket a gyökércsakránkra és maradjunk így 10 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

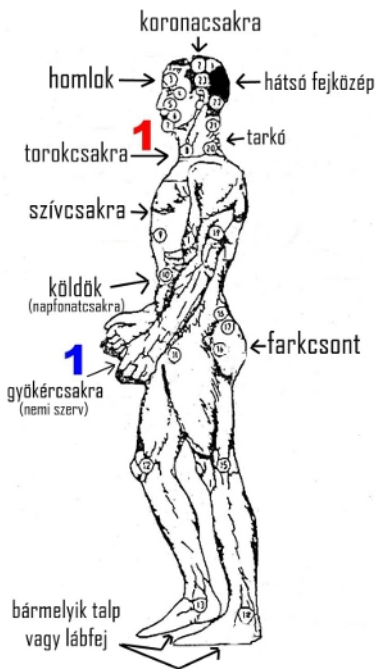
időtartam

1. bármelyik talp

1. gyökércsakra

10 perc

2026. október 15. csütörtök

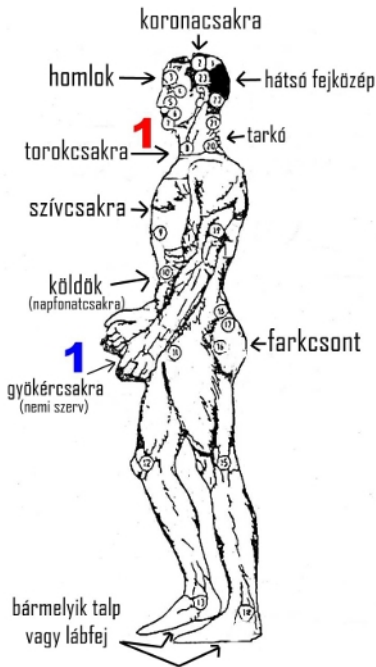


A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a torokcsakrára, a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradjunk így 20 percig.

BAL TENYÉR	JOBB TENYÉR	időtartam
1. torokcsakra	1. gyökércsakra	10 perc

2026. október 16. péntek



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a torokcsakrára, a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradjunk így 20 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

időtartam

1. torokcsakra

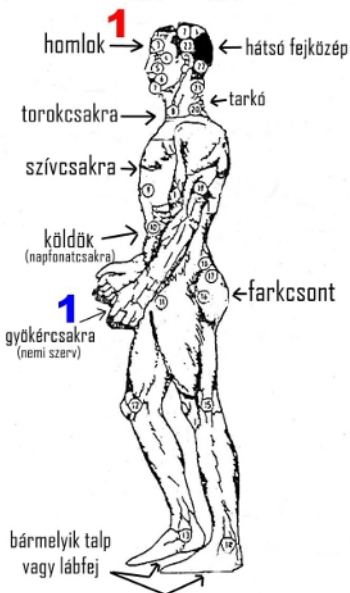
1. gyökércsakra

20 perc

2026. október 17. szombat

A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a homlokunkra, a jobb tenyerünket a gyökércsakránkra és maradjunk így 15 percig.



BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

időtartam

1. homlok

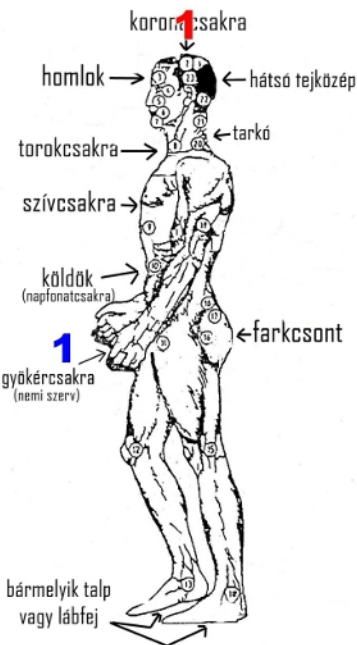
1. gyökércsakra

15 perc

2026. október 18. vasárnap

A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a koronacsakrára, a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradjunk így 15 percig.

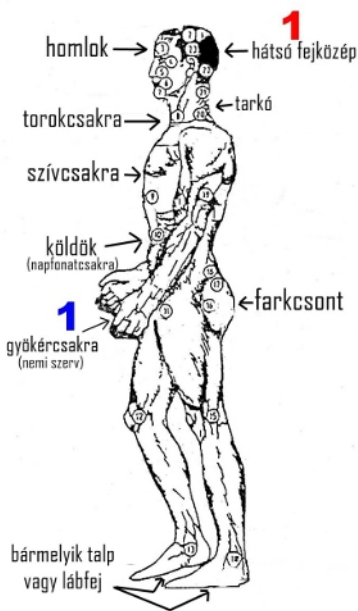


BAL TENYÉR
1. koronacsakra

JOBB TENYÉR
1. gyökércsakra

időtartam
15 perc

2026. október 19. hétfő



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

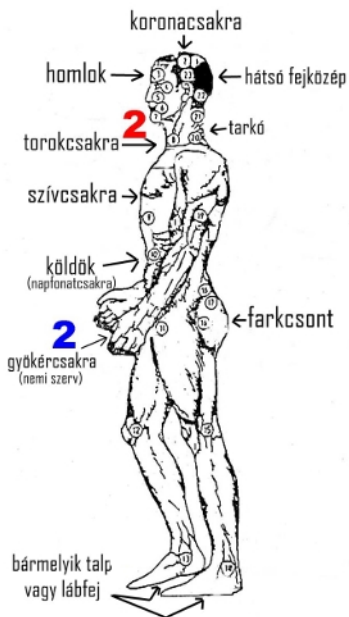
(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a hátsó fejközépre, a jobb tenyerünket a gyökércsakránkra és maradjunk így 15 percig.

BAL TENYÉR
1. hátsó fejközép

JOBB TENYÉR
1. gyökércsakra

időtartam
15 perc

2026. október 20. kedd



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket a torokcsakrára, jobb tenyerünket pedig a gyökércsakrára és hagyjuk ott 20 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

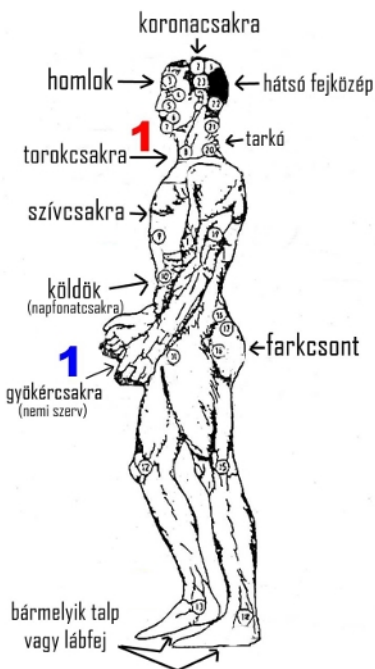
időtartam

2. torokcsakra

2. gyökércsakra

20 perc

2026. október 21. szerda



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

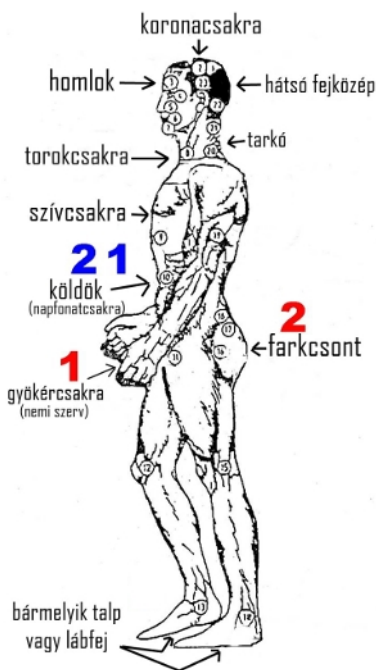
(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a torokcsakrára, a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradunk így 10 percig.

BAL TENYÉR
1. torokcsakra

JOBB TENYÉR
1. gyökércsakra

időtartam
10 perc

2026. október 22. csütörtök

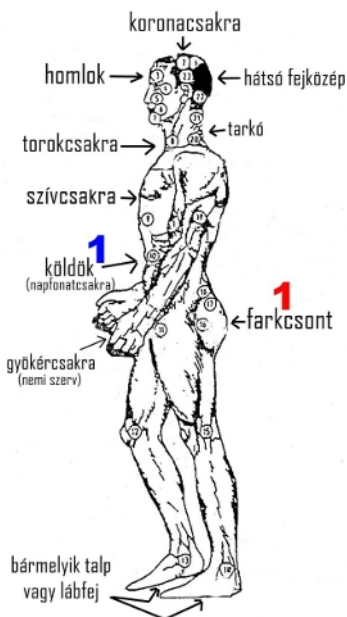


A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a gyökércsakrára, a jobb tenyerünket a köldökünkre és maradjunk így 5 percig. (2.) Ezután tegyük át csak a bal tenyerünket a farkcsontunkra, jobb tenyerünket pedig hagyjuk a köldökünkön és maradjunk így 5 percig.

BAL TENYÉR	JOBB TENYÉR	időtartam
1. gyökércsakra	1. köldök	5 perc
2. farkcsont	2. köldök	5 perc

2026. október 23. péntek



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

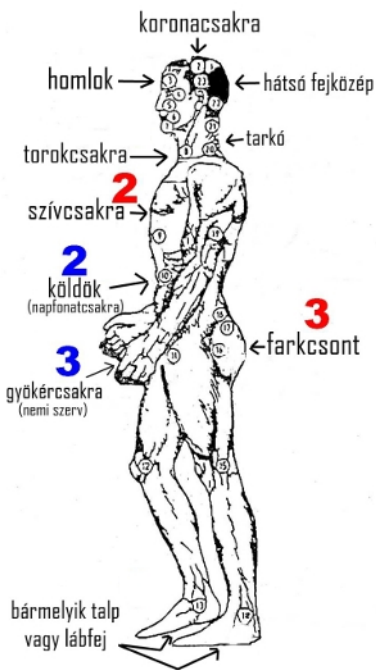
(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a farkcsontunkra, a jobb tenyerünket a köldökünkre és maradjunk így 10 percre.

BAL TENYÉR
1. farkcsont

JOBB TENYÉR
1. köldök

időtartam
10 perc

2026. október 24. szombat



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket szívcsakránkra, jobb tenyerünk maradjon a köldökünkön és maradjunk így 5 percig. (3.) Most helyezzük át csak a bal tenyerünket a farkcsontunkra, jobb tenyerünk tegyük a gyökércsakránkra és maradjunk így 5 percig.

BAL TENYÉR

JOBB ENYÉR

időtartam

2. szívcsakra

2. köldök

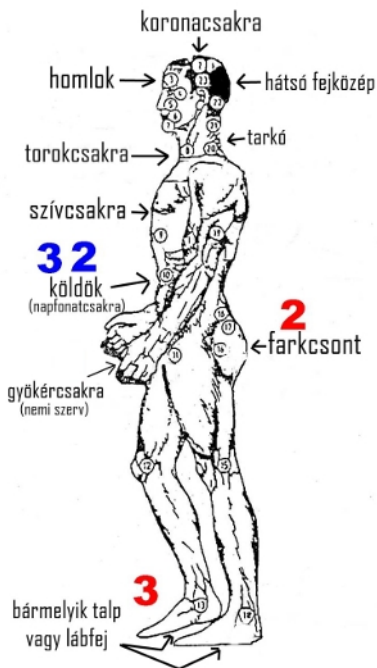
5 perc

3. farkcsont

3. gyökércsakra

5 perc

2026. október 25. vasárnap



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(2.) Ezután tegyük át csak a bal tenyerünket a farkcsontunkra, jobb tenyerünket pedig hagyjuk a köldökünkön és maradunk így 5 percre. (3.) Most tegyük át ismét csak a bal tenyerünket bármelyik talpunkra, jobb tenyerünket pedig hagyjuk a köldökünkön és maradunk így 5 percre.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

időtartam

2. farkcsont

2. köldök

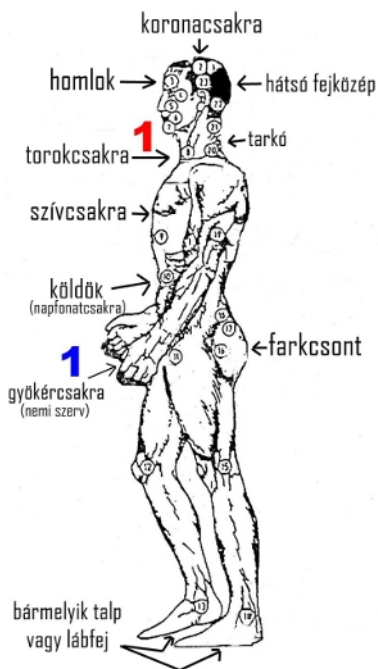
5 perc

3. bármelyik talp

3. köldök

5 perc

2026. október 26. hétfő



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a torokcsakrára, a jobb tenyerünket a gyökércsakrára és maradunk így 10 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

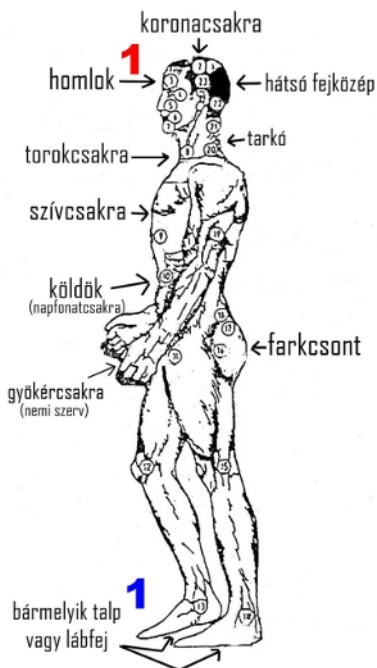
időtartam

1. torokcsakra

1. gyökércsakra

10 perc

2026. október 27. kedd



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a homlokunkra, a jobb tenyerünket bármelyik talpunkra és maradjunk így 10 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

időtartam

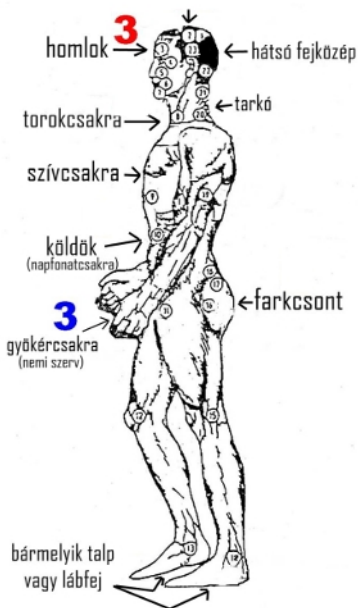
1. homlok

1. bármelyik talp

10 perc

2026. október 28. szerda

A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.



(3.) Most helyezzük át a bal tenyerünket a homlokunkra, jobb tenyerünket tegyük a szívcsakránkra és maradjunk így 10 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

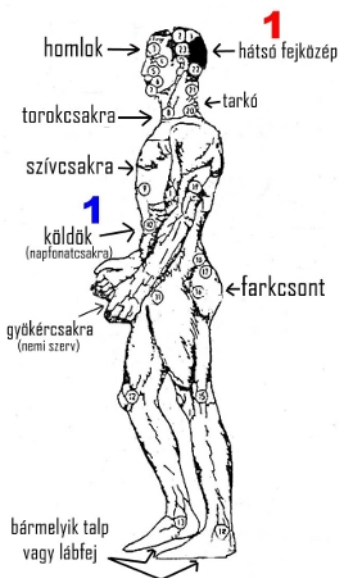
időtartam

3. homlok

3. szívcsakra

10 perc

2026. október 29. csütörtök



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a hátsó fejközépre, a jobb tenyerünket a köldökünkre és maradjunk így 10 percig.

BAL TENYÉR

1. hátsó fejközép

JOBB TENYÉR

1. köldök

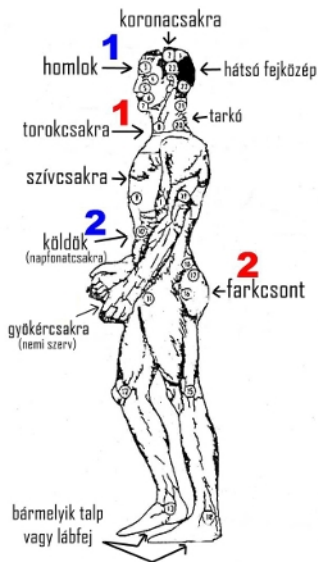
időtartam

10 perc

2026. október 30. péntek

A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(1.) Helyezzük a bal tenyerünket a torokcsakrára, a jobb tenyerünket a homlokunkra és maradjunk így 5 percig. (2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket a farkcsontunkra, a jobb tenyerünket pedig a köldökünkre és hagyjuk ott 5 percig.



BAL TENYÉR

1. torokcsakra

2. farkcsont

JOBB TENYÉR

1. homlok

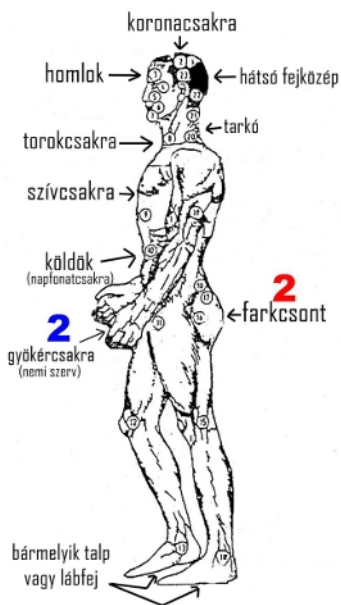
2. köldök

időtartam

5 perc

5 perc

2026. október 31. szombat



A két tenyerünkkel egyszerre fogjuk le az azonos számú területeket és a mellette megadott időtartamig tartjuk is ott.

(2.) Ezután tegyük át a bal tenyerünket a farkcsontunkra, jobb tenyerünket pedig a gyökércsakrára és hagyjuk ott 15 percig.

BAL TENYÉR

JOBB TENYÉR

időtartam

2. farkcsont

2. gyökércsakra

15 perc