



THE TAPPING SOLUTION

per

liberarsi dell'ansia

INDICE

Benvenuto e suggerimenti per l'uso del Manuale	Pagina 3
Le basi del Tapping e i punti del Tapping	Pagina 4
Domande Frequenti	Pagina 6
Prepararsi al successo	Pagina 8
Definire l'avanzamento	Pagina 8
Scegli un obiettivo.....	Pagina 8
Dipingere un'immagine	Pagina 9
Creare un piano.....	Pagina 11
Approfondisci il processo – Personalizza il programma per la tua unicità	Pagina 13
Esplora e scopri i tuoi schemi	Pagina 13
Qual è questa resistenza?	Pagina 15
Preparati alle battute d'arresto - rimanendo in pista	Pagina 17
Schede di domande di qualità	Pagina 22
Ricorda le carte.....	Pagina 23

Istruzioni d'uso di questo manuale: ti porterà a vivere una vita più piena e più libera!

Anche se non ti conosco personalmente, sento che condividiamo lo stesso desiderio di vivere una vita con più libertà di fare ed essere il massimo che puoi essere, sentirti calmo, pacifico e sicuro. Te lo meriti ed è possibile!

Che tu sia nuovo a Tapping o che lo stia facendo da un po' di tempo, se sei disposto a seguire questo programma, a essere determinato e a fare gli esercizi contenuti in questo manuale, troverai un po' di sollievo!

Questo Manuale e gli esercizi sono qui per supportarti e aiutarti ad essere costante. Ecco alcune idee su come utilizzarlo al meglio:

- **Inizia facendo un quadro della situazione.**

Solo dedicando del tempo a leggere il manuale e le domande, planterai un seme nel tuo subconscio. Metti alcune note adesive sulle pagine a cui vuoi tornare e rileggi quando sei pronto.

- **Divertiti con le carte Domanda e Ricorda**

Stampale su carta di colore diverso o su carta con disegni. Quando fai qualcosa di piacevole, stai ponendo te stesso di fronte a un impulso di ripetere l'esperienza vissuta. . Siamo più propensi a fare cose che ci fanno sentire bene e aumentiamo le probabilità di stare fedeli alla pratica. Poni i post-it dove puoi leggerle frequentemente oppure puoi sceglierne una al giorno su cui concentrarti. Puoi anche plastificarne alcune e metterle sotto la doccia, così da leggerli in un momento di calma e di rilassamento per rigenerarti dentro e fuori.

- **Stampa gli appunti su Tapping**

Alcuni di noi apprendono meglio attraverso mezzi visivi, altri si basano su informazioni uditive e altri ancora rispondono all'apprendimento cinestetico - quando usiamo tutte e tre le modalità, noi apprendiamo e assimiliamo ad un livello completamente nuovo. Stampando gli appunti di Tapping, potrai tenerle tra le mani, e leggerle mentre ascolti le tracce audio e fai Tapping. Inoltre, avrai una risorsa utile da adoperare quando ne avrai bisogno!

Le basi e i punti di Tapping

Man mano che acquisisci familiarità con il processo di identificazione di un “obiettivo/scopo”, localizzandolo nel corpo, assegnandogli un valore, quindi facendo Tapping sui punti del corpo, lo potrai presto diversificare e individuare autonomamente.

1. Inizi con la Frase di Apertura: in questa fase identifichiamo “il disagio” e lo scopo su cui porremo la nostra attenzione, e poi lo abbineremo ad una frase di affermazione generale.

2. Poi passiamo sui vari punti del corpo mentre ci concentriamo sul disagio o sui sentimenti che non vogliamo avere, ripetendo ad alta voce la “frase di richiamo”. La frase di richiamo è una parola o un'affermazione che ci terrà concentrati sul “disagio”.

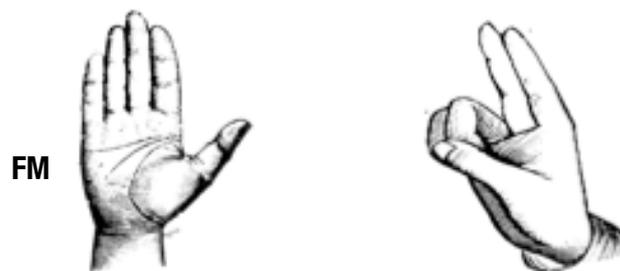
3. Fai un respiro profondo. Pensa nuovamente al disagio su cui ti sei concentrato... Come ti senti ora quando ci pensi? Attribuisci un numero a quella sensazione. Nota cosa è cambiato. Ripetere il processo se necessario.

L'IMPOSTAZIONE DELLA FRASE DI APERTURA

L'Impostazione della **FRASE DI APERTURA** segue la seguente traccia:

“Anche se sento / ho ... (disagio o pensiero), mi accetto comunque profondamente e completamente.”

L'**affermazione** è ripetuta ad alta voce mentre si picchietta con due dita **sul Fianco della Mano opposta (FM)**.



LA FRASE RICHIAMO

“Questo ... (disagio, pensiero o sentimento)”

Ripeti la frase di richiamo mentre fai Tapping sugli 8 punti del corpo. Cerca di rimanere concentrato sui disagi o sullo scopo/questione mentre prosegui di fare Tapping sui diversi punti del corpo.

Gli 8 punti del corpo:

• **Sopracciglio:** sull'osso dove iniziano i peli del sopracciglio
Sopracciglio

• **Lato dell'occhio:** sull'osso orbitale all'esterno dell'occhio

• **Sotto l'occhio:** sotto la pupilla dell'occhio, sull'osso superiore dello zigomo

• **Sotto il naso:** proprio sotto il naso e sopra il labbro superiore

• **Mento:** è sopra il mento, nella piega sotto il labbro inferiore

• **Clavicola:** 2 cm dalla tacca in gola e 1 pollice da entrambi i lati. Puoi anche usare una mano aperta e picchiettare sui due punti contemporaneamente.

• **Sotto il braccio:** 4 cm sotto l'ascella

• **Sulla testa:** tamburella le dita intorno alla parte superiore della testa

Punti di Tapping



Domande frequenti

D: È importante in che parte del corpo faccio Tapping?

R: Puoi fare Tapping su un lato del corpo, oppure puoi anche usare due mani e picchiare entrambi i lati del corpo.

D: Quale è la velocità e la pressione da applicare con il Tapping?

R: Non devi picchiare così forte da creare lividi, ma nemmeno così leggero da sentirlo a malapena. Il ritmo che si imposta è simile a quello che terresti se stessi tamburellando le dita su un tavolo. A volte noto che quando una persona si sente davvero ansiosa Tapping inizia ad accelerare, quindi ti accorgerai che durante alcune tracce audio ti darò un piccolo promemoria per rallentare Tapping.

D: A volte non riesco a trattenermi dallo sbadigliare - è normale?

R: Sbadigliare può essere un segno di rilascio, ed è una risposta naturale alla sensazione di sollievo. A volte potresti notare che hai voglia di piangere (o potresti effettivamente iniziare a piangere; questo accade spesso quando viene rilasciata energia. Non preoccuparti che il Tapping non sia efficace se non hai nessuna di queste esperienze! È il mutamento nel modo in cui senti il vero indicatore del cambiamento.

D: Sembra che abbia problemi a dare un valore numerico a come mi sento. Devo farlo comunque?

R: Dare un valore numerico sulla “intensità energetica” che senti prima e dopo aver fatto Tapping ti aiuta a sapere se hai trovato l’obiettivo giusto e che stai facendo progressi. Non esiste un numero “giusto”, è solo un’ipotesi, quindi sentiti libero di scegliere qualsiasi numero ti venga in mente. Ciò che conta è che se valuti qualcosa come un “8” e scende a un “6”, sai che sei sulla strada giusta e che il corpo sta rispondendo al Tapping.

D: Cosa significa se il numero aumenta? Cosa devo fare se ciò accade?

R: A volte ciò può accadere e, quando accade, è in genere un indicatore del fatto che hai davvero trovato il punto debole del disagio. Continua a fare Tapping! L’errore che le persone possono fare quando ciò accade è temere di peggiorare e smettere di fare Tapping. Continua a farlo! L’energia si sta muovendo e la cosa migliore da fare è perseverare nella stimolazione. Scoprirai che il picco si abbasserà e avrai poi del sollievo.

DICHIARAZIONE DI ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ: Tapping è sorprendentemente potente, quindi se sai che ci sono traumi significativi nel tuo passato, fatti dono di lavorare con qualcuno per aiutarti nelle situazioni più difficili. Una delle cose più compassionevoli e curative che puoi fare per te stesso è quella di cercare di lavorare con qualcuno che può creare un'atmosfera sicura per te mentre fai questo lavoro.

D: Non riesco a raggiungere il punto “sotto braccio” - Tapping continuerà a funzionare pur escludendo questo punto?

R: Va bene; picchiare gli altri punti è comunque efficace. Ricorda, saprai che stai facendo progressi quando sentirai il sollievo nel corpo.

Preparati per il successo

Probabilmente ricorderai, ascoltando la parte audio di questo programma, che ho parlato di “Prepararti per il successo”, e hai ragione se stai pensando in questo momento, “Non l’ho solo accennato, ma ho anche insistito molto!” E non ti biasimerei se pensassi che ho insistito troppo! Se è così, allora sono contenta che tu possa avvertire la mia convinzione in questo processo ed ecco perché: uno dei maggiori ostacoli al successo è stabilire aspettative irrealistiche per te stesso e per ciò che pensi accadrà.

Ecco un esempio: forse ti è successo qualcosa di simile. Decidi di volerti rimettere in forma e perdere qualche chilo e pensi che in un paio di settimane mangiando sano e andando in palestra sette giorni la settimana perderai dieci chili. Quindi inizi con buone intenzioni andando in palestra il lunedì e il martedì, rifiuti la torta di compleanno che è stata offerta alla festa in ufficio e ti senti abbastanza bene con te stesso. Al mercoledì una riunione dell’ultimo momento ti fa saltare la palestra e venerdì esci per l’happy hour con gli amici. Sabato, quando sali sulla bilancia, hai perso mezzo chilo ed è allora che iniziano lo scoraggiamento e il dubbio. Non è un mistero per me il perché questo “piano” porti a scoraggiamento e dubbio, e ti aiuterò a vedere anche cosa è andato storto così puoi evitare quegli errori in questo programma.

Prepariamo un piano che consentirà ai tuoi “piccoli successi” di creare fiducia in te stesso e nel tuo piano e che diventerà un modo di vivere.

Definisci l’aspetto del *Progresso*

1) Inizia scegliendo un obiettivo: quale è un’area della tua vita in cui vorresti vedere un cambiamento che dimostri che ciò che stai applicando, con Tapping, sta facendo la differenza?

Probabilmente hai notato che la parola *progresso* è enfatizzata nel titolo; è perché stiamo cercando ciò che inizierà ad essere diverso. Ti prepari al successo prendendo atto dei piccoli cambiamenti che stai riscontrando: è un sistema di feedback che è l’indicatore che ciò che stai facendo ti sta portando verso il tuo obiettivo. Nell’esempio sopra la perdita di peso di 10 kg era un obiettivo finale, o è fatto o non lo è. Quando crei “obiettivi di progresso”, inizi a sperimentare prima di essere sulla strada del successo,

il che ha l'effetto di creare efficacia.

Scegli un'area della tua vita in cui vorresti vedere prima il cambiamento: potrebbe essere legato al lavoro o nella tua vita personale. Esempio: la mia prima area di progresso sarà: sentirsi più a proprio agio nelle situazioni sociali.

La mia prima area di progresso sarà: _____

2) Crea un'immagine con le tue parole. Che aspetto avrà un piccolo cambiamento in quella parte della tua vita che hai scelto come obiettivo? Cosa noterai che sarà diverso e ti dirà che qualcosa è un po' cambiato? Come descriveresti i cambiamenti che vedrai? quindi invece di dire "Sarei più calmo", pensa a cosa dovresti vedere di te che indicasse che "ti senti più tranquillo". Cosa dovrebbero vedere le altre persone che indicasse loro che ti senti "più tranquillo?" Se ti ritrovi a dire: "Non sarei preoccupato", chiediti: "Allora cosa farei se non fossi preoccupato?" Vogliamo definire cosa succederebbe; devi identificarlo per poterlo vedere. Non preoccuparti se ci vuole del tempo per trovare un nuovo modo di descrivere come sarai quando non ti senti così ansioso; infondo, stai imparando un nuovo modo di osservare, e col tempo e con un po' di pratica lo farai automaticamente.

Ecco alcuni esempi per darti un'idea di come dipingere un un'immagine con le tue parole:

- **Obiettivo di lavoro:** noterò che mi sento più a mio agio a parlare con le persone in ufficio, le mie mani saranno rilassate sulla scrivania o in grembo, sorriderò e mi sentirò rilassato e a mio agio nel mio corpo. Noterò che sono molto più presente e impegnato nella conversazione.
- **Obiettivo di vita personale:** noterò che a volte mi ritrovo a sorridere senza un motivo specifico, che quando mi sveglio la mattina c'è una sensazione di eccitazione per la vita. Noterei la sensazione di calma in macchina mentre canto con la radio e tamburello le dita sul volante.

Esempio:

Come saprai che sta succedendo? Cosa noterai che ti dirà che stai vedendo qualche cambiamento in quel settore della tua vita?

Quando esco di casa per andare fuori, non vedo l'ora che arrivi la sera. All'evento sorriderò e parlerò con alcune persone, ridendo e anche condividendo un piccolo episodio della mia vita.

Prenditi 5 minuti per annotare quale sarà il progresso.

Come saprai cosa sta succedendo? Cosa noterai che ti dirà che stai vedendo qualche cambiamento in quel settore della tua vita?

Scatta un'istantanea mentale di dove ti trovi adesso e rappresenti dove ti trovi adesso nel percorso di cambiamento nell'area di interesse.

Vogliamo fare un'istantanea di dove ti trovi adesso rispetto a quell'obiettivo.

Su una scala di "0-10" con 10 che significa "Lo sto facendo!" - dove sei ora?

Esempio: Punto di partenza: sono a 2

Il mio punto di partenza: _____ Data: _____

Ecco la parte DIVERTENTE! Potrai dare un'occhiata a che punto sei con i progressi mentre ti muovi verso quell'obiettivo. Anche se vorresti essere a un "10" – puoi sentirti comunque rilassato (per l'esempio visto prima), in occasione di eventi sociali, osservando i piccoli segni che ti diranno che stai andando in quella direzione.

Come sarebbe con un valore "4"? (inserisci il numero verso il quale ti sposterai. Assicurati che non sia più di due livelli al di sopra del tuo livello attuale. Quindi, se inizi da un "2", due livelli sopra sarebbero un "4". Se stai partendo

da un “6” quindi due livelli sarebbe un “8”).

Quali sono i segni che ti diranno che stai facendo progressi?

3) Ricordati ogni giorno

Ora scrivilo su un post-it o su un foglio carta 3x5 e conservalo dove puoi vederlo spesso. Se non vuoi che gli altri lo vedano, puoi sempre usare una parola in codice come “smile” o “cheese” - ricorda, il progresso sta nell’osservarti mentre ti avvicini a dove vuoi arrivare, e quindi vogliamo trovare il modo di mantenerlo davanti a noi come una stella polare. Fai del tuo meglio per non saltare questo passaggio! È così facile pensare che, essendo una cosa così piccola, non sia importante, ma questa piccola cosa farà una grande differenza.

Cosa scriverai sulla tuo foglio?

Decidi quanto tempo dedicare:

Nell’esempio che ho dato prima con la perdita di peso, l’aspettativa era di andare in palestra sette giorni alla settimana. Ora, è vero che sono d’accordo nell’incoraggiare qualcuno quando è pronto a fare un cambiamento, e a volte puoi sentirti così pronto per un cambiamento che credi veramente che questa volta seguirai il tuo impegno. Il problema degli impegni “sette giorni su sette” si pone quando perdi un giorno (lo fai sei giorni invece di sette) e ti rimproveri per aver mancato l’obiettivo di sette giorni invece di celebrare il fatto di averlo mantenuto per sei. Ora diciamo che hai impostato l’intenzione di andare in palestra (facendo Tapping in questo caso) almeno tre volte a settimana, e

non solo vai tre volte, ma finisci per andare altre due volte facendone cinque; ti senti come se avessi davvero superato te stesso! Questo è il tipo di obiettivo che non solo ti fa sentire bene nel raggiungerlo (tre volte) ma lo hai superato e ti ritrovi a dire: “Woohoo, guardami, lo sto davvero facendo!”

Con che frequenza eseguirai il Tapping? Una volta al giorno? Tre volte a settimana? Sei disposto a fare Tapping durante il giorno, quando noti pensieri o sentimenti ansiosi, anche se non sei ancora sicuro al 100% di farlo nel modo giusto? Andiamo - sappiamo entrambi che una delle cose che può interferire è la sensazione di non farlo nel modo giusto, quindi sei disposto a fare Tapping qualunque cosa accada? Sarai sorpreso che una volta presa la piccola decisione che sei disposto a fare Tapping indipendentemente da ciò che succederà, tu vedrai progressi!

Ecco il mio piano di disponibilità:

Personalizzare il programma per adattarlo alla tua unicità

Fallo tuo! Impadroniscitene.

C'è un modo per personalizzare questo programma e adattarlo alla tua unicità. Mentre tutti condividiamo alcune similitudini nel modo in cui ci sentiamo, pensiamo e agiamo quando siamo stressati e ansiosi, le tue esperienze sono uniche per te nel modo in cui le vivi e nel significato che attribuisce loro. I protocolli di Tapping inclusi in questo programma sono generici - il che significa che non possono parlare della tua situazione specifica e non possono entrare in un tuo evento specifico - ma anche se hai fatto Tapping solo ascoltando le tracce audio nel programma, e continuando a farlo disposto a dargli il giusto tempo - noterai una differenza.

La potenza e l'efficacia del Tapping diventa ancora più evidente quando lo fai specificamente su ciò che hai sentito, visto o vissuto. Quando fai Tapping sugli eventi significativi che persistono ancora nella tua mente e nel tuo corpo, noterai che ci sono cambiamenti nel modo in cui li vedi. Questi cambiamenti diventano definitivi quando sei in grado di riprodurre il ricordo nella tua mente e notare che ora sei in grado di osservarlo da una prospettiva neutra.

ATTENZIONE: può essere molto difficile trovare e risolvere da soli i problemi più profondi. Fai attenzione: se ci fosse una storia di traumi o abusi, sarebbe nel tuo interesse lavorare con un professionista. Questo programma non è destinato a sostituire la diagnosi e/o il trattamento professionale, medico o psicologico e non deve sostituire né entrare in conflitto con la consulenza di un professionista della salute.

Esplora e scopri i tuoi schemi mentali e di pensiero

Una delle cose che puoi fare per approfondire la tua pratica è diventare consapevole degli schemi nei tuoi pensieri e parole che favoriscono stati emotivi ansiosi. Le domande che ti poni sul mondo, su te stesso, sulle altre persone, influenzeranno ciò su cui poni la tua attenzione e questo influenzerà il modo in cui ti senti. Man mano che cambi le tue domande, cambi ciò su cui poni l'attenzione, e cambi il modo in cui ti senti

Una delle domande di cui abbiamo parlato finora è "E se ...?" Sono domande che nascono da una ragione dovuta a uno schema di pensiero, e possono essere tali da mantenerti in uno stato ansioso senza nemmeno sapere cosa sta accadendo. La logica qui è che se prevedi tutti i possibili risultati in una situa-

zione, puoi mantenerti al sicuro.

Ecco alcuni esempi:

- Cosa succede se mi sento imbarazzato / umiliato / sembro sciocco?
- Cosa succede se non riesco a uscire o rimanere bloccato?
- Cosa succede se mi blocco e non so cosa fare o dire?
- Cosa succede se non cambierà mai?

Quali sono le tue dichiarazioni “E se” più comuni?

Che cosa succede se _____

Che cosa succede se _____

Che cosa succede se _____

In che modo queste domande ti hanno limitato? Cosa non fai più o fai di tutto per evitare, a causa della possibilità di provare qualcosa che non vuoi sentire?

Esempio: cosa succede se mi blocco o non so cosa dire?

Risultato attuale: limito le mie attività sociali perché non voglio sentirmi stupido e imbarazzato quando parlo con altre persone. Ho rifiutato quella promozione perché avrei dovuto viaggiare e presentarmi al gruppo.

Cosa hai modificato nella tua vita a causa della possibilità “E se”?

Che cosa è successo - quando?

È probabile che tu abbia vissuto un momento in cui lo scenario della tua domanda “Cosa succede se?” si è poi verificato – ti sei sentito congelato; ti sei imbarazzato; ti sei sentito bloccato. Facendo Tapping su quel ricordo si libereranno i sentimenti ad esso associati e si cambierà il modo in cui il ricordo è stato registrato nella tua mente.

Puoi fare Tapping mentre pensi a quell’evento - riprendendolo lentamente e fermanoti nei momenti chiave dell’evento in cui sono state pronunciate determinate parole o mentre ricordi lo sguardo sul volto di qualcuno. Torna

indietro e osserva di nuovo l'evento nella tua mente facendo tapping, fermati ogni volta che noti un'ondata di emozioni. Non preoccuparti di quanto tempo richiede questo processo. Molto probabilmente porti con te questo ricordo da anni, con la sua carica emotiva; immagina solo il sollievo che proverai quando lo rilascerai

** Attenzione, questo processo può essere molto potente e suscitare molta emozione. Se ti accorgi che l'esperienza di fare Tapping su questo vecchio evento diventa intensa, continua a picchiettare e scoprirai che i sentimenti iniziano a dissiparsi. Prenditi cura di te. Sai quali vecchi eventi della tua vita sono ancora dolorosi e potrebbero sopraffarti, quindi non farlo da solo. Contatta un professionista esperto con il quale operare

Cos'è quella resistenza?

Hai definito quali sono i progressi e hai impostato il tuo livello di impegno e puoi in qualsiasi momento scegliere di personalizzare il programma tanto o quanto vuoi, ma anche con le migliori intenzioni ci possono essere momenti in cui ti fermi o perdi slancio - il rischio è che tu possa facilmente metterlo sullo scaffale pensando che un'altra cosa che hai provato non ha funzionato o che è un altro proposito a cui non sei rimasto fedele. Prima di accettare quelle parole come sono, quando ti ascolti che le dici e le pensi voglio che tu dica a te stesso, "Aspetta un minuto, questo è ciò di cui stava parlando Mary, forse mi sono imbattuto in una zona di comfort; ha detto che succede quando stiamo facendo dei cambiamenti e che ci sarebbe qualcosa che potrei fare quando accade!" Quando ti ritrovi a dirlo, allora congratulati con te stesso, perché è probabile che tu sia lì perché hai impostato un'intenzione, perché hai preso una decisione di cambiare e ora le tue azioni ti hanno riportato in una zona di comfort e ti senti un po' "respingere". Ciò richiede sono alcune nuove domande che sono progettate per aiutarti a scoprire i possibili "svantaggi" nell'effettuare questi cambiamenti. All'inizio può sembrare folle pensare che ci siano degli svantaggi nell'essere diversi, nel sentirsi bene, nell'aver una vita con più libertà, e tuttavia quando ti concedi il tempo di pensarci, spesso puoi trovare qualcosa che potrebbe potenzialmente essere un aspetto negativo nel fare questi cambiamenti.

Ecco alcuni esempi:

- Possibile svantaggio di perdere peso: dovrò comprare vestiti nuovi e odio fare shopping. Attirerò attenzioni indesiderate. Non saprò come rapportarmi con la mia famiglia e i miei amici.

- Possibile svantaggio di avere più libertà: le persone si aspetteranno che io viaggi e faccia qualcosa con loro e non sarò in grado di dire "no". Dovrò trovare un lavoro o alla fine lasciare il lavoro che ho e non mi

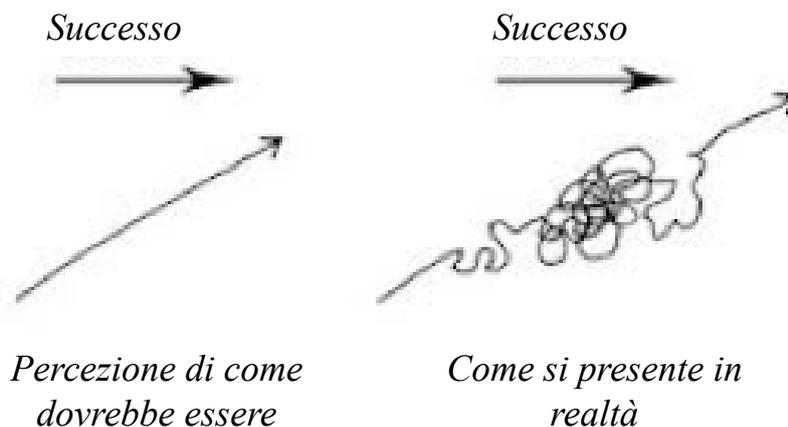
senza qualificato per ottenere un lavoro migliore.

- Possibile svantaggio di sentirsi più calmo e pacifico: non sarò preparato se succede qualcosa di brutto. La preoccupazione mi tiene impegnato, se sono calmo, allora non riuscirò a fare le cose, diventerò pigro.

Ora è il tuo turno: quali sono i lati negativi possibili nel fare questo cambiamento?

Questa potrebbe essere la prima volta in cui osservi realmente alcune delle preoccupazioni e dei blocchi nascosti che hai nel superamento del problema. Il lato positivo è che sei onesto con te stesso. Probabilmente hai scoperto che alcune delle tue preoccupazioni sono reali e provengono da eventi passati in cui ciò è accaduto. Ora sai cosa fare in questi casi! (vedi esercizio sopra). Ed è molto probabile che ti vengano in mente nuove soluzioni per alcune di queste preoccupazioni e ora sei libero di andare avanti con questo cambiamento.

Preparati per le battute d'arresto



Sarebbe grandioso se i progressi verso gli obiettivi fossero come questo diagramma! Noi potremmo stabilire un'intenzione, intraprendere alcune azioni ed arrivare esattamente dove stabilito.

Ora entra nel mondo reale! La freccia non è dritta come speravamo. Quindi, se prevediamo che i progressi avranno alcuni cicli e battute d'arresto, che ci saranno momenti in cui sarai dirottato emotivamente, volte in cui il tuo programma cambierà, vacanze, viaggi, avrai dei dubbi e ti preparerai ad averli, tu saprai cosa fare quando succede, in modo da poter tornare in pista.

Di seguito sono riportate alcune idee per l'impostazione del proprio **Piano di Recupero in caso di Ricadute**

Una tua lettera quando ti senti bene!

Sceglierai uno dei giorni in cui ti senti ottimista e stai bene e scriverai una lettera a te stesso. Un buon modo per iniziare è scrivere a te stesso che stai bene, che se stai leggendo questo è perché sei andato fuori strada o hai avuto una battuta d'arresto e hai bisogno di ricordare che ti è già capitato prima e tu l'hai superato e sei ritornato in pista per vivere molti giorni più luminosi. Includerai un elenco delle diverse cose che ti sono state utili.

Sei libero di usare questo modello per iniziare:

Caro me!

Se stai leggendo questa lettera in questo momento, probabilmente

stai avendo una giornata dura e potresti aver dimenticato tutti i progressi che hai fatto e che hanno fatto la differenza nella tua vita.

Sono qui per ricordarti che la vita va molto meglio – ci sentiamo più felici - più pacifici - più forti - più fiduciosi, di quanto non siamo mai stati prima! La vita è molto più semplice di una volta e abbiamo di nuovo speranza. So che al momento non lo senti, ed è la ragione per cui stai leggendo questa lettera, ma sono qui per ricordarti alcune delle cose che abbiamo fatto per apportare questi cambiamenti.

Ecco il piano: guarda questo elenco di cose e scegli qualcosa che sei disposto a provare. Impegnati davvero a farlo! Potrebbe essere utile scegliere più elementi dall'elenco perché a volte è necessario più di uno. Concediti tempo. A volte, anche se fai alcune delle cose comprese nella lista, potresti non sentire molta differenza oggi, ma voglio rassicurarti che domani te ne accorgerai davvero, quindi rimani fiducioso.

P.S. - Meritiamo una vita davvero fantastica in cui sorridiamo molto di più e abbiamo così tante cose in cui sperare per il futuro. Non vedo l'ora di rivedere presto la tua faccia sorridente!

La mia lista: (ecco alcune cose per iniziare)

- Fai un bagno caldo (includi candele rilassanti, profumi, musica se utile). Ricorda che puoi fare Tapping in questi momenti per approfondire il rilassamento.
- Alzati e muoviti. Fai una passeggiata - ricorda di fare Tapping ascoltando gli audio e fallo finché non senti sollievo.
- Chiama un amico e fai Tapping mentre parli.
- Prendi nota di qualsiasi "E se?" e dichiarazioni che verranno fuori e fai Tapping su tutti i punti del corpo mentre le dici ad alta voce.
- Ascolta la meditazione.
- Metti un po' di musica e balla / muoviti.
- Fai Tapping per ... (è utile quando ti proponi alcune idee per argomenti sui quali fare Tapping. Ad esempio "Fai Tapping sulla" sensazione che non funzioni nulla".)

• _____

• _____

- _____
- _____

Una volta scritta la tua lettera, stampala e appendila nel retro dell'armadio, dietro tutti i tuoi vestiti e cappotti! So che potrebbe sembrare strano, ma ascoltami. Il retro dell'armadio è un bel posto privato solo per i tuoi occhi. È anche un luogo facile e comodo da raggiungere. La facilità di accesso farà una grande differenza perché quando ti trovi in quello stato “di stress e ti senti al limite” vuoi avere un rapido accesso al tuo piano in modo da poterlo mettere in azione il prima possibile. Potrai anche aggiungere altro alla lettera, quando scoprirai nuove risorse e nuove strategie che hai trovato utili.

Ricorda, il piano è quello di agire al più presto una volta che sei consapevole di essere fuori strada, quindi avere il tuo Piano di Recupero in un luogo di facile accesso è indispensabile!

Non devi fare questo viaggio da solo

Autorizza te stesso a chiedere aiuto.

Può sembrare strano pensare di “darti il permesso” di chiedere assistenza, ma ecco perché sto usando quelle parole. Queste sono alcune delle credenze comuni che impediscono alle persone di chiedere aiuto.

Vedi quale di queste riguarda anche te:

- Dovrei essere in grado di farlo da solo.
- Se fossi abbastanza forte, sarei in grado di farlo da solo.
- Dovrei farlo da solo.
- Non dovrei aver bisogno di aiuto.
- Non dovrei chiedere aiuto.
- Se chiedo aiuto, le persone sapranno che sono debole (o che ho problemi).
- Dovrei essere in grado di gestirlo da solo.

Qual è la tua ragione?

Come hai imparato questa convinzione?

**** Suggerimento per il Tapping ****

Congratulati con te stesso perché hai appena scoperto alcune credenze limitanti! Ora puoi prendere una delle affermazioni sopra riportate e usarla come un argomento per il tuo Tapping.

Ora chiediti: “In cosa dovrei credere che mi permettesse di trovare le risorse per vivere una vita più piena?” Lascia che ti dia un’idea della mia convinzione. Dico alla gente che anche se fossi il miglior massaggiatore del mondo, non potrei ancora raggiungere la mia schiena. Anche se sono un professionista addestrato e istruito con anni di esperienza, so che non riesco sempre a vedere i miei blocchi e schemi, ed è per questo che ho lavorato con professionisti esperti nel corso degli anni e continuerò a farlo per tutto il tempo finché avrò voglia di crescere.

Quale convinzione potresti sviluppare per permetterti di chiedere aiuto?

Dove trovare più risorse:

C’è un elenco di professionisti che può essere trovato su <http://thetappingsolution.com/eft-practitioners/>. Consiglio di entrare in contatto con un paio di operatori diversi per scoprire se sono adatti a te e al problema su cui lavorerete insieme.

Ecco un paio di domande che potresti porre:

- Hanno esperienza con il problema su cui lavorerete insieme?
- Come lavorano? (Di persona, per telefono, Skype?)
- Quale sarebbe l’obiettivo nel vostro lavoro insieme?

La preparazione crea fiducia, quindi prenditi qualche minuto per pensare a quali domande vorresti porre a un potenziale partner quando fai quella chiamata.

Le mie domande:

Fai? _____

Come? _____

Qual è la tua esperienza con? _____

Mentre stiamo arrivando alla fine di questo programma, è davvero solo l'inizio per te!

Ti sei lanciato! Sì, ora seguilo! Invece di guardare questo programma come qualcosa che fai per alcuni giorni o settimane e poi fare le tue valutazioni se funzionerà per te - immagina invece a come sarà la situazione tra un anno da quando avrai fatto la tua pratica 5 giorni a settimana. Quali cambiamenti sono avvenuti? E anche se potresti avere ancora molto da fare - e niente costruisce più fiducia del successo - guarda la fiducia che hai acquisito su quanto sia stato potente questo processo. Guarda le nuove conferme che hai su ciò che ora sei in grado di fare, o dove sei in grado di andare, o le situazioni in cui ti senti più a tuo agio rispetto a prima. Lascia che la testimonianza di ciò che è differente sia la motivazione che ti terrà focalizzato a mantenere il tuo impegno. Fai un elenco di quelle differenze e appendilo sul retro dell'armadio in modo che sia il tuo promemoria quando necessario.

Ricordati che lo stai facendo; che tu vali il tempo che investi; che la vita può essere più facile e divertente e che tu lo stai facendo accadere.

Questo è il mio più grande desiderio per te! Meriti di avere una vita piena di gioia e abbondanza.

Questo è il tuo momento!

Carte delle domande di qualità

Cosa mi farebbe notare che sta iniziando a cambiare?	Cosa mi dirà che mi sento meglio?
Cosa noterò che mi fa sentire bene?	E se provassi gioia?
E se stesse un po' succedendo?	Come si sente la gentilezza nel mio corpo?
Come ci si sente felici?	Come si sente la gioia?
Cosa sta iniziando a cambiare?	C'è qualcosa di diverso oggi?
E se stesse cominciando a succedere?	E se mi sentissi più tranquillo?

Ricorda le carte di affermazione

Ricorda di notare Cosa c'è di diverso	Ricorda di sentirti in Pace adesso
Ricorda come ci si sente Felici	Ricorda di fare un Respiro profondo
Ricorda come si sente La gioia	Ricorda di notare come è semplice
Ricorda di goderti il processo	Ricorda come ti senti a sorridere