



Ingrid Gerrits,
EFT practitioner e CEPP
Life Coaching with **TAPPING**



Superare l'ansia con “Tapping”

Un corso pratico in 6 moduli

www.thetappingsolution.it

L'ansia è il male del secolo ed è diventata un'epidemia globale che colpisce un po' tutti. È un male che sottintende qualcosa che non si riesce a controllare e di solito va a braccetto con la paura di qualcosa. Tuttavia è un disturbo che può essere sconfitto. In questo senso vincere l'ansia significa rinascere, riscoprire qualcosa di prezioso.

Il corso: come riuscire a superare l'ansia con “Tapping”

Il corso insegna come gestire (e vincere) l'ansia semplicemente facendo “Tapping” ovvero una tecnica di auto-aiuto basata sul picchiettare con le punte delle dita dei punti meridiani del corpo. È un sistema efficace, pratico e immediato che **ti permetterà di combattere l'ansia oggi e di gestirla in modo tranquillo e sereno durante tutta la tua vita**. Imparerai come rimarginare le tue ferite e liberarti di ogni paura, riscoprendo una potentissima fonte di guarigione che è già in te grazie al “Tapping”. Alla fine del corso, una volta imparato a fare tapping, sarai in grado di applicarlo in qualsiasi momento di necessità da solo.

La docente

Ingrid Gerrits, Life Coach nel campo motivazionale ed Energy Psychology Certified Practitioner, rappresenta in Italia “The Tapping Solution” della famiglia Ortner (www.thetappingsolution.com) per 2 corsi famosi corsi online.



Ha studiato lingue alla Sorbona di Parigi, si è diplomata in “Professeur de Français à l'étranger” e parla fluentemente 5 lingue. Olandese di nascita, ha vissuto in Belgio, Francia, Germania e da diversi anni vive in Italia.

Dopo una lunga carriera nel mondo delle Multinazionali al livello manageriale, Ingrid ha cambiato direzione lavorativa e si è messa in propria come “Life Coach with Tapping”. Si è diplomata presso l'EFT Universe di Dawson Church e lavora come esperto nel campo della Psicologia Energetica. Offre corsi a persone individuali e Aziende per affrontare meglio lo stress e i cambiamenti inevitabili nati dall'esperienza di Covid.

La gioia e l'allegria sono partner fedeli e ingredienti principali per vivere e insegnare agli altri come godersi una vita responsabile, sana e spensierata.

MODULO 1

Introduzione e panoramica del programma di sollievo dall'ansia

In questo modulo imparerai:

- Cosa rende l'ansia diversa dallo stress e perché reagiamo ad alcune situazioni in modo diverso rispetto ad altre
- Perché ciò che hai provato prima non è stato efficace e perché un cambiamento farà la differenza
- I tre diversi modi in cui l'ansia può manifestarsi nella tua vita
- Come le tue emozioni possono diventare più gestibili con Tapping
- Un giro di Tapping per aiutare con la respirazione ristretta in modo da poter respirare più facilmente



MODULO 2

Prepararsi al cambiamento: i tre tasti per prepararsi al successo

In questo modulo imparerai:

- Come prepararsi al successo in questo programma
- Una ricetta passo-passo per valutare i tuoi progressi
- Un piano per approfondire la tua pratica quando sei pronto
- Come personalizzare il Tapping per adattarsi a ciò di cui hai bisogno
- Un giro di Tapping per affrontare le paure e la resistenza al cambiamento
- Una routine di Tapping per rafforzare la fiducia nel fatto che un cambiamento è possibile



Ulteriori audio "facciamo Tapping assieme" includono:

- *Cosa succede se questo programma non funziona per me?*
- *Ho paura di cambiare*

MODULO 3

Corpo ansioso: tutti questi sentimenti nel tuo corpo

In questo modulo imparerai:

- Modi comuni in cui l'ansia si manifesta nel corpo
- Gli effetti del Tapping sul corpo
- Trovare le parole per nominare i sentimenti
- Strategie per aumentare il tuo successo
- Una routine di Tapping per alleviare l'ansia nel tuo corpo
- Una routine di Tapping per aiutarti a sentirti a tuo agio sentendoti calmo

Ulteriori audio "facciamo Tapping assieme" includono:

- *Tutta questa ansia nel mio corpo*
- *Non confortevole sentirsi calmi.*



MODULO 4

Mente ansiosa: come i tuoi pensieri influenzano i tuoi sentimenti

In questo modulo imparerai:

- In che modo i tuoi pensieri influenzano i tuoi sentimenti
- Perché "cambiare il tuo pensiero" non è abbastanza
- Cosa cambia quando si esegue il Tapping
- L'importanza della qualità delle tue domande
- Una routine di Tapping per aiutarti a spostarti in stati più intraprendenti
- Una routine di Tapping per rafforzare la tua sicurezza in modo da poter gestire tutto ciò che accade

Ulteriori audio "facciamo Tapping assieme" includono:

- *Tutti questi pensieri "cosa succede SE" ("What If")*
- *Temo che accadrà qualcosa di brutto e non sarò in grado di gestirlo*



MODULO 5

Atti ansiosi: guardare i tuoi comportamenti

In questo modulo imparerai:

- Come siamo tutti collegati volendo evitare il dolore
- Lo scopo degli atti ansiosi e il modo in cui si manifestano
- Come lavorare con le situazioni sociali
- Come notare piccoli cambiamenti
- Una routine di Tapping per sentire la calma quando uno si espone
- Una routine di Tapping per rompere i modelli abituali di comportamento



Ulteriori audio "facciamo Tapping assieme" includono:

- *Paura che mi rendo ridicolo*
- *Spaventato di non riuscire a gestire la mia ansia senza _____*

MODULO 6

Andare avanti con nuova consapevolezza e fiducia

In questo modulo imparerai:

- L'importanza di avere un piano per il successo continuo
- Cosa fare quando vieni dirottato emotivamente
- Sviluppare il proprio piano personale per tornare in pista
- Altri strumenti da aggiungere alla casella degli strumenti per alleviare l'ansia
- Una routine di Tapping che ti aiuterà a seguirla
- Una routine Tapping per superare gli ostacoli al tuo successo



Ulteriori audio "facciamo Tapping assieme" includono:

- *Cosa succede se non seguo il programma*
- *Non funziona abbastanza velocemente*