

Modulo 2

Pronti a cambiare: le tre chiavi per prepararsi al successo

Ingrid: Mentre cominciamo questo programma, iniziamo a prepararci per il successo. Voglio che otteniate il meglio da questo programma, quindi prima di entrare nel programma ci sono tre elementi chiave che vi permetteranno di accelerare i vostri progressi. E prima di guardare questi tre elementi, salutiamo di nuovo Michela.

Michela: Ciao! Ciao, Ingrid. Salve a tutti.

Ingrid: Ciao, Michela. Grazie per essere di nuovo con noi oggi.

Michela: Sai cosa? Mi piace stare con te perché posso farti delle belle domande e ottenere delle ottime risposte, e questo mi aiuta anche personalmente. Quindi è un vero piacere. E so che oggi comincerai a parlare di alcuni di questi elementi chiave. Ora, io adoro quando spieghi in modo così semplice. Così hai tre elementi che affronterai con noi. Ci farai sapere perché è così importante iniziare da questi tre fattori chiave?

Ingrid: Perché uno dei più grandi errori che le persone commettono quando iniziano un programma come questo è avere la pretesa che tutti i loro problemi vengano risolti. Definiscono il successo come non sentirsi mai più ansiosi. O tutto o niente. Ma il problema è che la paura è un'emozione naturale. E non c'è modo di liberarsene del tutto. È lì per aiutarci, è lì per proteggerci, è lì per farci piangere, per prepararci alle cose. Non vogliamo veramente liberarcene, né potremo mai liberarcene - impareremo a gestirla.

Michela: Mi piacerebbe fare un po' di chiarezza su questo. Quindi quello che stai dicendo è che facendo esperienze di vita e mentre le facciamo, le cose miglioreranno, ma dobbiamo osservare il modo in cui guardiamo al progresso. Non cerchiamo di diventare maestri Zen che non scattano mai - invece cerchiamo il progresso?

Ingrid: Assolutamente sì. Quindi la nostra chiave numero uno è quella di definire cosa significa per voi il progresso. E lo faremo. Vogliamo eliminare l'eccessiva preoccupazione e l'ansia. Questo è quello che stiamo cercando di fare. Ci impedisce di vivere una vita piena e sana. Quindi, come possiamo fissare degli obiettivi reali per questo programma con risultati che costruiscano la fiducia in noi stessi e nel Tapping? Quello con cui vogliamo iniziare è cercare tre piccoli cambiamenti in cui si possano vedere

i progressi. Ci sono tre modi per farlo. Per prima cosa inizieremo scegliendo un obiettivo. In quale area della tua vita vorresti vedere un cambiamento che ti mostrasse che quello che stai facendo, (apportando questo cambiamento nel tuo corpo con Tapping,) farebbe la differenza nella tua vita? C'è uno spazio nel manuale per segnarlo e vi incoraggio a scriverlo. Dopo tutto, stai prendendo un impegno con te stesso. Voglio che iniziate semplicemente scegliendo un'area in cui volete vedere il cambiamento per primo. Potrebbe essere legato al lavoro e a cose come "sentirsi più a proprio agio con i propri coetanei", "presentarsi a una riunione" e "sentirsi più calmi quando si lavora con clienti" - semplicemente essere in grado di vedere cosa sta cambiando nella propria vita lavorativa. Potrebbe anche riguardare la vita personale, svegliarsi e sentirsi pieni di vita o sentirsi più calmi in macchina, in treno, o in metropolitana, o dormire meglio. Poi voglio che descrivate un'immagine con le vostre parole. Ora, lasciate che vi spieghi cosa significa. Quando dico "descrivete un'immagine con le vostre parole", significa "descrivete i cambiamenti che vorreste vedere" Quindi, invece di dire: "Sarei più calmo", cosa vorresti vedere che ti dimostra che ti senti più calmo? Cosa noterebbero gli altri che dimostra che ti senti più calmo? Sorrideresti di più? Ti sentiresti più a tuo agio nel tuo corpo, e invece di agitarti potresti stare seduto tranquillo magari con le mani in grembo e semplicemente sentirti calmo? O forse stai addirittura preparando la cena e ti ritrovi a cantare e a ballare ascoltando la musica. Se ti ritrovi a dire "Non mi preoccuperei", sarebbe bene che tu ti chieda cosa potresti provare diversamente. Vogliamo scoprire che cosa potrebbe accadere. Bisogna identificarlo per poterlo vedere. E non preoccupatevi se ci vuole un po' di tempo per trovare un nuovo modo di descrivere come vi sentireste quando non sarete più così ansiosi perché state insegnando a voi stessi un nuovo modo di percepire. Con un po' di tempo e un po' di pratica lo farete molto bene. Sarete in grado di riconoscere subito questi piccoli cambiamenti.

Quindi, se vi prendete cinque minuti per scrivere quali saranno i progressi, magari su un post-it o un blocco note, e poi lo mettete dove lo potete vedere spesso, sarà molto utile. So come siamo fatti. Tutti pensiamo "beh, è solo un piccolo passo". Lo ascolterò forse anche no. Giusto? Perché è così facile pensare che le piccole cose non abbiano davvero importanza, ma questa piccola cosa farà una grande differenza. Quindi, se non vuoi che gli altri lo vedano, (non vogliamo mostrare pubblicamente tutte le nostre piccole cose su cui stiamo lavorando) - questo va bene. Si può usare una parola in codice come Sorriso o Rilassamento, piccole parole che ci ricordano su cosa stiamo lavorando e cosa vogliamo migliorare nella nostra vita. Queste parole in codice, quando le vediamo scritte, ci aiutano a subito focalizzarci sul nostro obiettivo. Ricordati, il progresso è avvicinarsi a dove si vuole essere e vogliamo trovare un modo per tenerlo presente come una Stella Polare.

Michela: Giusto, perché non possiamo arrivare in nessun posto se non sappiamo dove si trova quel posto, se non sappiamo la direzione in cui andare. Quindi, come hai detto, la gente può fermarsi nel momento giusto e prendersi quei cinque minuti per creare quel biglietto. Ora, Ingrid, alcune persone sono più visive, come hai detto tu. E alcune persone possono essere più uditive. Ha importanza se usano un'immagine che rappresenta quello che vogliono, o possono anche essere parole, o deve essere un misto delle due cose?

Ingrid: L'ottimale sarebbe usare tutte e tre le modalità, qualcosa che ascolteresti, qualcosa che diresti e qualcosa che sentiresti fisicamente. E' bene preparare un piccolo stimolo o un piccolo promemoria per ognuna modalità. Usiamo un paio di esempi. Cosa vedresti che ti indica che sei più calmo? Ti puoi immaginare sdraiato sul divano rilassandoti? O cosa potresti dire che indica k sei più calmo? Potresti dire a te stesso qualcosa come "Che bello stare seduto e rilassarmi" Cosa potresti sentire fisicamente e esprimerti dicendo "Riesco a sentire fisicamente questo profondo rilassamento". Potresti sentire quello che stai dicendo o potresti sentire quello che qualcun altro ti sta dicendo. Potrebbero notare le modifiche e potresti sentirli dire qualcosa del tipo "Wow, hai un aspetto davvero diverso", oppure "Sembri davvero felice". Questo è il tipo di cose che sento dire da molte persone. Quando sei ansioso o ti senti più calmo, senti la gente dire "Sembri così felice oggi, cosa ti sta succedendo?"

Michela: Quindi lo scriviamo davvero su un biglietto?

Ingrid: Puoi scriverlo su un quaderno se vuoi. Puoi scrivere fatti o parole chiave sui tuoi bigliettini. Ricorda che sono solo delle piccole chiavi per tenerti concentrato su quello che stai cercando di realizzare.

Michela: Quindi, una volta fatto questo, cos'altro dobbiamo ricordarci?

Ingrid: A questo punto decidi quanto tempo vuoi investire e quanto veloce vuoi cambiare. Se vuoi metterti in forma e vai in palestra solo una volta alla settimana, probabilmente non farai progressi molto velocemente. Ma immaginati di andare tre volte alla settimana quanti progressi faresti e meglio ancora se cinque volte alla settimana. Hai capito che più lo farai, più vedrai dei cambiamenti. Quindi, quanto spesso farai Tapping? Una volta al giorno? Due volte al giorno? Sei disposto a fare Tapping durante il giorno quando noti uno di quei pensieri o sentimenti che creano ansia, anche se non sei ancora convinto al 100% di farlo in modo corretto? Perché sappiamo entrambi che una delle cose che si metteranno in mezzo è la sensazione di non farlo bene. Allora, sei disposto a fare Tapping a qualsiasi costo? Sarai sorpreso che, una volta che prendi questa piccola decisione di fare Tapping a prescindere da tutto, il Tapping ti andrà sempre me-

glio. Non deve essere perfetto prima di buttarti, quanto spazio ti dai per prendere la decisione di farlo e basta. Una delle cose che mi piace fare per migliorare la mia pratica di Tapping ogni giorno è di avere varie modalità in cui posso farlo. Alcune di queste sono leggere le mie cartoline di motivazione e ne abbiamo anche alcune nel manuale. Potrei ascoltare alcuni audio dei giri di Tapping di questo modulo proprio come ti consiglio di fare anche a te. Ogni volta che ti ricorderai di fare qualche Tapping se noti che il tuo corpo sente un po' di tensione, ogni volta che ti senti ansioso, sappi che stai aiutando il tuo corpo a fare dei cambiamenti agendo su questi meridiani, e sull'energia.

Michela: È fantastico. Questo è stato fondamentale - tanto per ricapitolare, per definire quale sia il progresso e per aiutarci a realizzarlo, aiutandoci a scegliere un obiettivo per creare quei biglietti che possiamo portare con noi e fare in modo di rimanere concentrati su quell'obiettivo. E poi anche per essere sicuri di fare Tapping ogni giorno. Quindi questo è interessante, è un'ottima informazione. Questa è la prima chiave. Qual è la seconda chiave?

Ingrid: La seconda chiave è di impadronirsene. C'è un modo per personalizzare questo programma in modo che si adatti alla tua unicità. Tutti noi condividiamo analogie nel modo in cui ci sentiamo, pensiamo e agiamo quando siamo stressati e ansiosi ed è la tua esperienza che è unica per te e il modo in cui la vivi. E' il significato che le attribuisce che farà la differenza. I giri di Tapping inclusi in questo programma, sono ampi e generali, il che significa che non possono parlare della vostra situazione specifica e non si addentrano in quegli eventi specifici. Anche se avete fatto Tapping con me solo con questi giri di Tapping, se l'avete fatto con perseveranza e se siete stati disposti a dargli tempo, vedrete una notevole differenza. Questi cambiamenti potrebbero anche farvi entusiasmare a tal punto da farvi prendere un po' la mano e fare il lavoro nel manuale che vi aiuterà a personalizzare questi giri di Tapping solo per voi. Vedrete cambiamenti ancora più significativi. Sappiamo che il potere di Tapping diventa ancora più evidente quando si fa Tapping specificamente su ciò che si ha sentito, visto o provato.

Possiamo vedere questa differenza perché quando guardiamo nella nostra mente il breve filmato dove è successa quella cosa in cui abbiamo avuto quelle sensazioni per la prima volta, e facciamo Tapping su di essa, allora riusciamo a vederlo da una prospettiva diversa e più neutrale. Questo è il potere di Tapping. Ma ricordate, siete voi a decidere. Potete sperimentare questo programma e fare i giri di Tapping presenti in questo modulo. Se le fate con perseveranza e cercate i piccoli cambiamenti vi prometto che li troverete. Potete sempre decidere in qualsiasi momento di andare più a fondo. Non c'è un solo modo per farlo. Si possono fare progressi in continuazione. Ricordate anche che il cambiamento non avviene in linea retta. Siamo pronti a

cambiare alcune aree nella nostra vita e altre aree vengono in seguito. Quindi potreste essere pronti ora a concentrarvi sui progressi della carriera, ma non ancora essere pronti ad affrontare il tema di socializzare. Va bene così e si può sempre ripetere il programma. Quando si ha fatto i primi cambiamenti lo potete utilizzare per fare dei cambiamenti in altre aree della vostra vita. E so che alcuni di voi sono davvero pronti a fare grandi cambiamenti e volete affrontare tutto. Volete fare dei cambiamenti nella vostra carriera, nella vostra relazione, nella vostra salute - volete fare tutto.

Ma lasciate che vi dica una cosa - ricordiamoci che stiamo cercando di prepararci al successo, quindi vi consiglio vivamente di iniziare da un aspetto della vostra vita. Seguite questo percorso e notate i cambiamenti e, una volta messo a punto il percorso, potrete proseguire nella prossima area della vostra vita che vorreste cambiare. Dopo tutto è qualcosa che avete a portata di mano per sempre. Non c'è una data di scadenza su ciò che si decide di cambiare.

Michela: Mi piace. Amo il fatto che, mentre ci addentriamo in questo percorso, possiamo continuamente ritornare a farlo mentre cresciamo diversamente. Ora, questa è stata una chiave fantastica e incredibilmente stimolante. Quindi abbiamo analizzato queste due chiavi, il che ci porta alla chiave finale.

Ingrid: La nostra terza chiave è quella di impiegarsi più tempo e di essere disposti ad andare un po' più in profondità. Fino ad ora avete definito quali sono i vostri obiettivi, avete stabilito il vostro grado di impegno. Ovviamente potete tornare in dietro in qualsiasi momento per scegliere il tipo di personalizzazione che volete. E sappiamo tutto che anche con le migliori intenzioni ci possono essere momenti di stallo o di perdita di entusiasmo. Il rischio qui è che si può facilmente mettere tutto sullo scaffale pensando che sia una delle tante cose che si sono provate e non hanno funzionato o che non si sono mantenute. Prima accetta queste parole così come sono. Poi quando ti accorgi di dire o pensare queste parole, prova di dire a te stesso "Ehi, aspetta un attimo: è proprio quello di cui si parlava. Forse ho sbattuto contro la zona di comfort. Ha detto che sarebbe avvenuto quando si fanno dei cambiamenti e che c'è qualcosa che si può fare quando capita". Quando ti ritrovi a dirlo, puoi congratularti con te stesso, perché è probabile che tu sia lì perché hai creato un'intenzione, hai preso la decisione di cambiare, e ora le tue azioni hanno portato a un mutamento e ti sei scontrato con la tua zona di comfort. E adesso ti senti spinto indietro, e io ti dico che questo fatto è una nuova direzione. La nuova direzione aiuterà a superare i possibili ostacoli per fare nuovi cambiamenti. All'inizio sembra una follia. So che è sempre così perché si pensa che non ci siano ricadute e mi dicono: "Ingrid perché mi sento spinto indietro piuttosto di sentirmi meglio e lanciato

verso una nuova vita?”. Eppure, quando ci si concede il tempo di pensarci, si può quasi sempre trovare qualcosa che può potenzialmente diventare un ostacolo al cambiamento.

Michela: Grazie, Ingrid, mi piacerebbe sentire un esempio di come questo si è verificato nella vita di qualcuno.

Ingrid: Va bene, Michela, senti questo. Questa è la storia di una donna con cui ho lavorato e all’inizio è stata molto straziante perché è stata aggredita su un mezzo di trasporto pubblico e da quel momento non viaggiava più da sola sui mezzi pubblici. E naturalmente, potete immaginare, questo le era d’intralcio perché avrebbe viaggiato solo se accompagnata da qualcun altro. Potete immaginare i limiti causati dell’impatto che ha avuto. Così abbiamo lavorato sull’evento traumatizzante e il passato. Stavamo facendo davvero dei buoni progressi, i numeri di intensità stavano davvero scendendo e lei riusciva a guardare l’esperienza che aveva avuto sentendosi in modo diverso. Una delle cose che abbiamo iniziato a notare è che quando siamo scesi a un quattro, il punteggio sembrava fermarsi. Allora ho preso una direzione diversa con lei e le ho fatto la domanda su cosa avrebbe significato per lei se non avesse più avuto questo problema, questa paura di salire sul treno e di andare da sola. Ci ha pensato un attimo e poi ha detto “I miei amici vorranno che ricominci ad andare nei club, e non ho proprio voglia di andarci”. Con questo vorrei chiarire che, mentre c’era una ragione molto reale per le sue paure, questo trauma passato e l’aggressione che le era successa col conseguente vero problema “non poter salire sul treno”, ha scoperto un problema secondario nel dover dire ai suoi amici che non voleva andare nei club e fare festa in continuo. Questo lo chiamiamo l’ostacolo del superamento del problema. E a volte si possono fare grandi progressi nel risolvere vecchi problemi e poi sembra che ci si scontri con un muro e che si debba fare qualcosa di diverso. Dobbiamo andare avanti da una prospettiva diversa e trovare quali altre possibilità potrebbero essere d’intralcio, eliminarle e ricominciare i progressi.

Il manuale ti aiuterà a porre queste domande importanti che ti servono a trovare questo tipo di inghippo. Ti aiuterà a gestire e affrontare tutte quelle potenzialità diverse che potrebbero ostacolare il tuo progresso.

Michela: Fantastico. Sono entusiasta di immergermi nel manuale. Tu hai presentato queste tre incredibili chiavi. Prima di iniziare a fare Tapping o di leggere il manuale, c’è qualcos’altro che pensi che dovremmo ricordare?

Ingrid: Sì. Voglio che la gente sappia che a questo punto prevedo che potremmo aver innescato qualche perplessità e che stiamo già suscitando qualche timore e preoccupazione, anche se non siamo ancora entrati nel programma. Alcuni potrebbero voler sa-

pere "ma questo funzionerà davvero per me, sarò in grado di seguirlo, e per quanto riguarda il cambiamento?"

Solo l'idea di andare avanti... Ma voglio che la gente sappia che l'abbiamo già anticipato offrendo dei giri di Tapping in merito. Questi giri di Tapping sulle paure che stanno venendo fuori a riguardo si trovano nel manuale. Quindi potete usarli, e ricordate che potete sempre tornare a questi giri di Tapping in qualsiasi momento ne abbiate bisogno durante questo programma. Ricordate, il cambiamento non è una linea retta: a un certo punto potreste avere qualche preoccupazione sulle possibilità che il programma non funzioni per voi. Potreste fare Tapping, riuscire ad andare avanti e un giorno ritrovarvi improvvisamente afferrati dalla paura e pensare "Ma se non funzionasse?" Non importa. Torna a quei vecchi giri e tirali fuori di nuovo, e continua a fare il tuo lavoro. È un percorso e non è una linea retta.

Ora siamo pronti ad avviare il percorso. Prima di iniziare, voglio dirvi che lo state già facendo perché siete qui, state ascoltando, e siete diventati abbastanza curiosi da fare un tentativo. Siete pronti per qualcosa di diverso. E vi concedete il tempo per farlo. In questo momento voglio che sappiate che meritate di sorridere e di sentirvi bene nello stare qui. Ora cominciamo.

Michela: Grazie mille. Sono sicura che tutti sono così entusiasti di iniziare. Per coloro che stanno ascoltando potete aprire il vostro manuale e assicuratevi di passare un po' di tempo a lavorare su questo modulo e sulle incredibili giri di Tapping. Vi raccomandiamo di fare Tapping una volta al giorno e assicuratevi di tenerci aggiornate su come lo fate e prendete nota dei vostri progressi. Ingrid, ci sono degli ultimi consigli prima di iniziare?

Ingrid: Penso, Michela, che siano pronti per questo percorso. Sono pronti a impegnarsi e so che quando inizieranno a fare Tapping, mentre andiamo avanti nei moduli, miglioreranno la loro pratica e non vedo l'ora di condividere le loro esperienze.

Michela: Non ho dubbi. Ingrid, grazie mille.