

Modulo 2-2

Che cosa succede se questo programma non funziona per me?

Ingrid: Inizieremo facendo due respiri profondi per centrare il tuo corpo e la tua mente. Quindi inspirare ed espirare. Inspira ed espira. E anche se i tuoi pensieri occupano la tua mente, semplicemente concentrandoti sul tuo respiro, inizierai a portare la tua attenzione sul lavoro che stiamo per fare. Mentre fai il terzo respiro, focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che emergono mentre pensi a: "cosa succede se non dovesse funzionare per me? Perché nulla ha funzionato finora". Senti quei pensieri nel tuo corpo. Quali emozioni provi? Dove li senti nel tuo corpo? Ora assegnagli un numero su una scala da zero a dieci con dieci come valore più alto. E iniziamo picchiando sul Fianco della Mano (punto karate).

FM: Anche se temo che questo non funzionerà per me
Perché nulla ha funzionato finora
Ho deciso di continuare comunque
Anche se ho provato a cambiare tutto prima e non ha funzionato, sono pronto perché' ora tutto è diverso
Anche se ho il timore che questo non funzioni per me, scelgo comunque di aprirmi all'idea che possa funzionare

Ora picchiamo i punti a partire dal sopracciglio.

SC: Temo che questo non funzionerà per me
FO: Niente ha funzionato finora per me
SO: Ho paura di sperare che funzioni
SN: C'è una parte di me che non vuole affrontarlo
SM: Sono pronto perché le cose siano diverse
CL: Ma cosa succede se lo faccio e cambia nulla
SB: Che cosa succede se non funziona
ST: Ho paura di avere fiducia

SC: Questa paura, non funzionerà
FO: Questa paura mi attanaglia
SO: Non so come stare calmo
SN: È più sicuro essere scettico
SM: una parte di me è sempre preoccupata
CL: Non sono sicuro di chi sarei se io cambiassi
SB: Anche se questo funzionasse solo un po'

Potrei essere in grado di stare bene

SC: Cosa accadrebbe se le cose cambiassero?
FO: Che cosa succede se funziona?
SO: ho paura di non sapere cosa aspettarmi
SN: Una parte di me ha paura che funzioni
SM: È più sicuro credere che non funzionerà
CL: Mi spaventa pensare che le cose cambieranno
SB: Forse le cose potrebbero cambiare e andrebbe bene così
ST: E se questo funzionasse e io stessi bene con questi cambiamenti

SC: Posso essere aperto a questo processo
FO: Sono pronto per iniziare a fare piccoli cambiamenti
SO: deciderò per cosa sono pronto
SN: Perché lavorerò al mio ritmo
SM: Sarò pronto quando sarò pronto
CL: Adoro darmi il permesso di iniziare
SB: Voglio farlo
ST: E questo può essere il mio momento

Fai un respiro profondo ed espira. Ripensa a quell'idea che nulla funziona per me; finora nulla ha funzionato per me. Quando senti queste parole come ci si sente ora nel tuo corpo? Nota cosa è diverso. Quale numero daresti su una scala da zero a dieci? Nota cosa sembra diverso quando dici quelle parole adesso. Potresti avere ancora qualche preoccupazione, non importa. Rifai di nuovo un giro di Tapping. O forse stai facendo un po' più di chiarezza sul fatto che questo cambiamento ti fa davvero paura. Puoi utilizzare Tapping ogni volta che hai qualche preoccupazione sul funzionamento di Tapping o sui cambiamenti che stai apportando nella tua vita.