

## **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.