

## **Modulo 2-1**

### **Ho paura di cambiare**

**Ingrid:** Iniziamo facendo due respiri profondi per centrare il corpo e la mente. Quindi, inspira ed espira. Ancora una volta, inspira ed espira. E anche se i tuoi pensieri occupano la tua mente, soltanto concentrandoti sul tuo respiro, inizierai a portare la tua attenzione sul lavoro che stiamo per fare. Mentre fai il prossimo respiro, focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che emergono quando pensi di fare un cambiamento. A proposito di cose che cambiano. Come ti senti? Quali emozioni ti arrivano e dove le senti nel tuo corpo? Dai loro un'intensità, un numero su una scala da zero a dieci con dieci 0 essendo niente intensità 10 vuole dire massima intensità. E cominciamo a fare Tapping sul Fianco della Mano.

**FM:** Anche se mi aspetto che il cambiamento sia una lotta  
Una parte di me è pronta a resistere  
E mi accetto così come sono adesso  
Anche se mi aspetto che il cambiamento sarà difficile per me  
Potrei essere piacevolmente sorpreso scoprendo che era più facile di quanto pensassi e mi accetto così come sono  
Anche se c'è una parte di me che ha paura di cambiare, non importa  
Mi accetto così come mi sento e sto bene così

**SO:** Non so cosa aspettarmi dal cambiamento

**FO:** Non so come mi sentirei se cambiassi

**SO:** Non so chi sarei se cambiassi

**SN:** Penso che ci vorrà un grande sforzo cambiare

**SM:** Non posso cambiare

**CL:** Non ho la stoffa per cambiare questo

**SB:** Sono sicuro che ci vorrà molto tempo per cambiare

**ST:** Solo le persone speciali possono davvero cambiare

**SC:** Anche se potessi cambiare

**FO:** Ci vorrebbe molto tempo

**SO:** Sono troppe le cose di me da cambiare

**SN:** Nessuno potrebbe fare questi cambiamenti

**SM:** Mi è stato detto che avrò sempre questo problema

**CL:** Non posso lasciarlo andare

**SB:** Non mi sentirei più al sicuro se cambio

**ST:** Forse non dovrei davvero cambiarlo

Ora torniamo sul lato della mano.

FM: Anche se non sono sicuro di fare questo cambiamento  
Forse posso comunque provarci  
Anche se mi preoccupo ancora di fare questo cambiamento, scelgo  
di accettarmi con queste sensazioni  
Anche se ho ancora dei dubbi su come apportare questo cambiamento  
va bene lo stesso e riesco ad accettarmi mentre mi preparo  
a farlo

SC: Cambiare mi spaventa ancora  
FO: non sono ancora sicuro di voler apportare modifiche  
SO: può essere tutto e niente  
SN: potrei essere aperto a qualche piccolo cambiamento  
SM: posso decidere con cosa iniziare  
CL: Posso decidere quanto veloce voglio farlo  
SB: Non devo apportare grandi cambiamenti  
ST: Troverò il modo giusto per farlo

SC: Ho deciso di provare a cambiare  
FO: Ho riconosciuto le mie preoccupazioni  
SO: e le paure riguardo al cambiamento  
SN: mi accetto, qualunque cosa accade  
SM: Adoro sapere che sto facendo questo piccolo cambiamento  
CL: proprio ora - Per iniziare  
SB: Sono pronto a sentirmi lanciato  
ST: per ciò che mi aspetta

SC: Fino a ora ho avuto alcune paure verso il cambiamento  
FO: ho scelto di onorare quei sentimenti  
SO: Onoro anche le mie nuove scelte  
SN: Sto apprezzando la mia volontà di apportare alcune modifiche  
SM: alla mia volontà di iniziare  
CL: E se la mia fiducia aumentasse ogni giorno  
SB: Inizio a diventare sempre più sicuro  
ST: Mi accetto di più ogni giorno

Fai un bel respiro ed espira lentamente. Quando pensi al cambiamento ora come ti senti? Che differenza noti nel tuo corpo e che valore di intensità daresti ora? Quindi, se prima davi l'intensità di otto per il cambiamento e ora sei un cinque, nota come ci si sente ad essere a cinque.

Dal momento che il cambiamento è una parte naturale della vita,



sarà bello poterlo fare con Tapping. Per continuare a rafforzare la fiducia e la resilienza nei confronti del cambiamento.

Continua a fare Tapping.