

Modulo 3-1 la Calma mi mette a disagio

Ingrid: Cominciamo facendo 3 respiri profondi per centrare il tuo corpo e la tua mente. Inspira 6 secondi in attraverso il cuore ed espira. Inspira ed espira. E anche se i tuoi pensieri occupano la tua mente, solamente concentrandoti sul tuo respiro, inizierai a portare la tua attenzione sul lavoro che stiamo per fare e mentre facciamo il terzo respiro, focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che sorgono quando pensi all'idea di essere calmo. Inspira 6 secondi ed espira 6 secondi. Ti senti a tuo agio? Molte volte sentirsi calmi ci è estraneo. Non siamo sicuri di cosa fare anche se è ciò che desideriamo, ciò che vogliamo, ciò per cui stiamo lavorando. Riconosciamo il disagio e facciamo tapping in modo da permetterci di entrare nella sensazione di calma che vogliamo. Quindi pensa all'idea di essere calmo. Come ti sembra? Quali emozioni emergono? E dove lo senti nel tuo corpo? Dagli un numero su una scala da zero a dieci con dieci come valore più alto. Inizieremo picchiettando sul fianco della mano e ripetete dopo di me:

FM Anche se non mi sento a mio agio con la calma
Non mi sento bene
Va bene lo stesso
Mi accetterò anche con queste nuove sensazioni
Anche se non mi sembra normale quando il mio corpo si sente calmo
È come se mancasse qualcosa
Va bene e io sto bene lo stesso
Anche se sembra che ci sia qualcosa che non va quando il mio corpo si rilassa
Va bene lo stesso
Sono comunque aperto ad accettarmi con queste nuove sensazioni

SC Non mi sento a mio agio quando sono calmo
FO C'è qualcosa che non va
SO Come se mancasse qualcosa
SN Sono abituato a sentirmi ansioso
SM Non so chi sono se non ho quella sensazione di ansia
CL Sono abituato a sentirmi ansioso
SB Non so se posso abituarci a sentirmi così
ST Ma cosa succede se posso

E torniamo sul fianco della mano.

FM: Anche se non sono ancora sicuro di potermi abituare a sentirmi a mio agio nel mio corpo
Come sarebbe invece se potessi?
Anche se non sono ancora abituato a queste nuove sensazioni
Va bene così
Forse posso abituarci
Anche se mi sembra ancora strano quando il mio corpo non ha tutta quell'ansia. Può ben essere vero e va tutto bene
Posso accettare me stesso con queste riserve e imparare a sapere cosa si prova a sentirsi al sicuro

SC Tutto questo sembra ancora strano
FO Non ne sono ancora sicuro
SO Sono abituato a sentirmi ansioso
SN Fino ad ora questa è l'unica cosa che ho conosciuto
SM È come se avessi perso una parte di me
CL Eppure sto anche guadagnando una nuova parte di me
SB Una parte di me che stavo cercando
ST Voglio davvero abbracciare questa parte di me

SC Questo è un nuovo modo di essere
FO Forse mi ci posso abituare
SO Forse ogni giorno mi diventa più familiare
SN Diventa parte di me
SM Diventa chi sono
CL Immagino di sentirmi a mio agio nel mio corpo
SB Ho intenzione di abbracciare questa nuova parte di me
ST Ho scelto di dare il benvenuto a questa sensazione di calma

Smetti di picchiare, fai un bel respiro profondo. Torna indietro e pensa alla sensazione di essere calmo. Come ci si sente ora? Sei più aperto all'idea di abituarti, che può diventare parte del tuo normale modo di essere? È naturale per noi vivere timori su qualcosa quando siamo stati in ansia per così tanto tempo. Sentire qualcosa di diverso potrebbe non essere sicuro, perché non è familiare. Noi possiamo apportare un tale cambiamento in noi, da considerare il sentirsi calmi la cosa più naturale del mondo. Questo è ciò su cui stiamo lavorando. Continua a fare tapping – a presto