

## Modulo 3-2 Tutta questa ansia nel mio corpo

Ingrid: Iniziamo con 3 respiri profondi per centrare il tuo corpo e la tua mente. Quindi, inspira 6 secondi in ed espira 6 secondi fuori. Inspirare ed espirare. 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. Mentre fai il terzo respiro, focalizza la tua attenzione sul tuo corpo, sull'ansia che noti e senti nel corpo. Dove la senti? E su una scala da 0 a 10 quale è l'intensità che senti. Iniziamo Tapping sul fianco della mano e ripeti dopo di me.

FM Anche se sento questa ansia nel mio corpo e non mi sento al sicuro, scelgo di sapere che in questo momento sto bene.  
Anche se c'è ansia nel mio corpo  
nelle mie braccia  
Nella mia testa  
Nel mio stomaco.  
Nel mio respiro  
faccio del mio meglio per ricordarmi che, comunque, in questo momento sto bene.  
Anche se l'ansia si sta manifestando nel mio corpo  
Nel mio respiro  
In questo rapido battito cardiaco  
In questi palmi sudati  
Posso scegliere di accettare me stesso e il mio corpo nonostante questa sensazione di ansia

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopracciglio      | Questa ansia nel mio corpo                            |
| Fianco all'occhio | Si manifesta nelle mie braccia                        |
| Sotto l'occhio    | Con la tensione nel mio petto                         |
| Sotto il naso     | Nel rapido battito del mio cuore                      |
| Sul mento         | Come questa sensazione nel mio stomaco                |
| Clavicole         | L'ansia è così attiva nel mio corpo in questo momento |
| Sotto le braccia  | È difficile pensare ad altro che al mio corpo         |
| Sulla testa       | Cosa succederebbe se accadesse qualcosa di brutto?    |

|    |  |
|----|--|
| SC | Non riesco a smettere di sentirmi così               |
| FO | Non importa quanto ci provi                          |
| SO | L'ansia è proprio lì                                 |
| SN | Questi sentimenti di ansia                           |
| SM | Il mio corpo è gestito da queste sensazioni di ansia |
| CL | Il dolore di queste sensazioni                       |
| SB | Non sono sicuro di come ottenere sollievo            |
| ST | Sollievo da queste sensazioni di ansia nel mio corpo |

torniamo sul fianco della mano.

FM Anche se il mio corpo è ancora teso per l'agitazione di questa ansia, sono disposto a trovare un modo per far sentire il mio corpo un po' più calmo  
Anche se sento ancora un po' di questa ansia, non riesco a lasciarla andare per nessun motivo e cerco di stare bene comunque

Anche se questi sentimenti di ansia si manifestano ancora nel mio corpo  
Nella mia testa  
Nel mio petto  
Nel mio stomaco  
Sono disposto ad accettare che mi sento così.

SC Sento ancora l'ansia nel mio corpo  
FO È ancora lì  
SO Sento che ce n'è ancora un po'  
SN C'è ancora qualcosa che tormenta il mio corpo  
SM Ma forse sta cominciando a calmarsi almeno un po'  
CL Posso iniziare a prendere fiato  
SB Rilasciando quella morsa stretta dell'ansia  
ST in quella parte del mio corpo

SC Scelgo ora di sentirla diventare più leggera  
FO Sono al sicuro mentre il mio corpo si sente più a suo agio  
SO Lasciando entrare questa sensazione di leggerezza in tutte le parti del corpo  
SN Mentre lascio che il mio corpo senta la calma che entra  
SM permetto al mio corpo di sentirsi più calmo  
CL Imparo a godermi la calma nel mio corpo  
SB ed Essere felice facendola  
ST Faccio un respiro profondo nella libertà che sto creando

Fai un altro respiro e rilascialo lentamente. Osserva il tuo corpo, ascoltalò. Entra nel tuo corpo e senti l'intensità dell'ansia. Pensa a dove era prima quando abbiamo iniziato e dove si trova ora. Ti senti un po' sollevato? Ti senti più libero? Per ottenere di più, basta fare ulteriori giri di Tapping. Ogni volta che lo fai, sentirai un po' più di rilascio e ricorda che stai allenando il tuo corpo. Stai insegnando al tuo corpo come lasciarsi andare, come sentirsi calmo e sai che sei al sicuro quando ti senti calmo. Ritorna a fare Tapping in qualsiasi momento per aiutare tuo corpo ad imparare come liberarsi dell'ansia e la tensione e come sentirsi al sicuro sentendosi calmo.  
Grazie