

## Modulo 4-1 Tutti questi pensieri "Che cosa succede se..."

Ingrid: Cominciamo con tre respiri profondi per centrare il corpo e la mente. Inspira ed espirare. 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. Con il terzo respiro, focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che sorgono quando pensi: "che cosa succede se?" dichiarazioni che spesso ti fanno sentire sopraffatto e bloccato. Quali sono le tue affermazioni in questi casi? Ricordane una. E mentre la porti alla tua attenzione, quali sensazioni ti vengono in mente? Dove senti queste sensazioni nel tuo corpo? Dai loro un numero su una scala da zero a dieci con dieci come il più alto. Fai il terzo respiro, Inspira ed espira. Iniziamo Tapping sul fianco della mano e ripeti dopo di me:

Fianco della mano

Anche se mi sento ansioso  
Quando penso a quel "cosa succeda se", io mi permetto di stare bene  
Anche se quei pensieri sul "cosa succede se"  
Hanno lo scopo di aiutarmi a capire cosa fare  
Nel caso succeda qualcosa di terribile  
Sono sicuro che devo essere preparato  
E sono disposto a considerare che potrebbe esserci un modo diverso  
Voglio iniziare a trovare un modo per sentirmi calmo ora.  
Anche se questi pensieri su "cosa succede se" conducono me e queste sensazioni di ansia  
Non riesco a controllarli  
Tutti questi pensieri su "cosa succede se "  
Scelgo di accettare me stesso così come mi sento ora.

SC Che cosa succede se  
FO Questi terribili pensieri fissi  
SO E se..  
SN Mi sembra di dover pensare in questo modo  
SM È come mi proteggevo  
CL Che cosa succede se  
SB Il mondo non è sicuro  
ST E i pensieri "e cosa succede se" mi tengono allerta

SC Devo stare attento e preparato  
FO non è vero?  
SO Questi pensieri rimangono bloccati nella mia mente  
SN E non so come fermarli  
SM Voglio cambiare questo schema  
CL Però non so come  
SB Questi pensieri fissi "che cosa succede se"  
ST Non riesco a togliermeli dalla testa

Ora iniziamo a fare tapping un po' più lentamente e dolcemente.

SC Tutti questi pensieri su "cosa succede se"  
FO E se potessi rilassarmi un po'.  
SO E se mi ritrovassi un po' più calmo a riguardo  
SN Forse sto persino scoprendo di respirare più a fondo  
SM Forse comincio a notare che posso influenzare questi pensieri  
CL Posso osservare che riesco dirigere questi pensieri  
SB Posso scegliere di sentirmi calmo  
ST Perché posso scegliere di concentrarmi altrove

SC E se iniziassi a respirare profondamente  
FO Che cosa succederebbe se  
SO Se iniziassi a sentirmi più calmo  
SN Rilasciando la tensione riguardo questi pensieri  
SM Osservo il mio corpo che inizia a rilassarsi  
CL Sento anche la mia mente che si rilassa  
SB Sento la calma nel mio corpo  
ST E osservo la calma nella mia mente

Fai un bel respiro profondo. Verifica l'intensità delle tue sensazioni. Senti il grado di pace raggiunto dopo questo giro di Tapping. Dove lo noti nel tuo corpo? Come va il respiro? Pensa alla tua dichiarazione iniziale "che cosa succede se". E se serve puoi torna a fare un altro giro di tapping, fino a quando non senti la tensione rilassarsi. In questo modo puoi iniziare a sentirti più calmo e accorgerti che il tuo rilassamento sta aumentando. Buon Tapping