

Modulo 4-2 Temo che accadrà qualcosa di brutto e non sarò in grado di gestirlo

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 alla necessità di preoccuparti. E' il pensiero che ti dice che devi preoccuparti altrimenti non sarai in grado di gestire tutto ciò che accade. Quella necessità che senti di essere vigile e pronto nel caso in cui succeda qualcosa. Dove la senti nel tuo corpo? Come ti fa sentire? Su una scala da zero a dieci con dieci come valore più alto quanto è vera questa affermazione per te "devo preoccuparmi nel caso succeda qualcosa di terribile" Fai il terzo respiro e iniziamo a fare Tapping sul fianco della mano e ripeti dopo di me:

Fianco della mano

Anche se ho la sensazione che accadrà qualcosa di terribile e non sarò in grado di gestirlo

Scelgo di accettarmi anche con questi sentimenti

Anche se temo che accada qualcosa di brutto e non sarò in grado di gestirlo

Scelgo ora di accettarmi anche con questa paura

Anche se temo di cadere a pezzi se succede qualcosa di brutto e non sarò in grado di gestirlo

Mi accetto adesso anche con questa preoccupazione

SC Che cosa succede se succede qualcosa di terribile

FO E non sono riuscito a gestirlo

SO potrei cadere a pezzi

SN sono sicuro di non riuscire a gestirlo

SM non credo di poter sopravvivere

CL Non sono così forte

SB non credo in me e nella mia capacità di gestirlo.

ST Questa preoccupazione che accadrà qualcosa di brutto

SC I miei pensieri mi dicono che dovrei essere preparato

FO Che le cose potrebbero andare male

SO I miei pensieri mi dicono che se prevedo il peggio

SN allora sarò preparato

SM E quindi non potrò distruggermi

CL I miei pensieri mi hanno convinto

SB Che queste sensazioni di ansia mi tengono al sicuro

ST Mi chiedo se sia davvero così

SC Fino ad ora ho lasciato che queste sensazioni di ansia decidessero come mi sento

FO Fino ad ora non sapevo come cambiarle

SO Ora so di poter riprendere un po' il controllo

SN Conosco modi per ottenere sollievo

SM	E sono disposto a stare tranquillo
CL	E sento crescere la mia fiducia
SB	Ora so che ci sono cose che posso fare per sentirmi al sicuro
ST	E sapere che sto bene adesso

Fai un respiro profondo. Sintonizzati con il tuo corpo quando pensi alla necessità di preoccuparti. La convinzione di avere quella preoccupazione è ciò che ti tiene al sicuro. Quanto è vero adesso? Ricorda che questo è un vecchio schema. Se continui a lavorare su questa convinzione permetti a te stesso di sentirti a tuo agio e al sicuro, sentendoti calmo. Scoprirai di avere nuove risorse in modo da non dover rimanere in quella dimensione di preoccupazione Sarai in grado di insegnare al tuo corpo che è sicuro rilassarsi. Grazie e continua a fare Tapping.