

## **Modulo 5-2**

### **Ho paura di non poter gestire la mia ansia senza \_\_\_\_\_**

**Ingrid:** Cominciamo facendo tre respiri profondi per centrare il corpo con la mente. Quindi inspira 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. Mentre fai il tuo terzo respiro, ti chiedo di porre la tua attenzione su uno di quei comportamenti, uno di quegli atti che fai che ti aiutano a sentirti calmo. Potresti fumare o mangiare, persino mangiarti le unghie, arricciare i capelli, tu conosci qual è un tuo comportamento particolare. Se ti è venuto in mente, immaginalo davanti a te in modo da poterlo guardare mentre fai tapping. Se non è così, non importa vai avanti e guardalo con gli occhi della tua mente. Osserva quel comportamento. Immaginalo. Come ti sentiresti se non avessi quel comportamento? Osserva, ascolta quella sensazione che emerge nel tuo corpo. Che emozione è quella? Dove la senti nel tuo corpo? Da un numero di intensità su una scala da zero a dieci con dieci come intensità più alto. Iniziamo a fare tapping sul fianco della mano e ripeti dopo di me:

**Fianco mano**

- Anche se ho bisogno di fare questo gesto in questo determinato modo perché mi rassicura e mi aiuta a sentirmi calmo, scelgo di accettare me stesso e queste sensazioni
- Anche se ho bisogno di sentirmi al sicuro  
Ho bisogno di sentirmi calmo  
E fare questo gesto è l'unico modo che conosco  
Accetto che ora sto facendo del mio meglio  
Per sentirmi calmo in modi nuovi e migliori
- Anche se doverlo fare adesso, non sembra una scelta facile  
Va bene comunque  
Io scelgo di accettarmi come mi sento  
E sono aperto a ulteriori modi per stare tranquillo

|                    |                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------|
| Sopracciglio       | Questo gesto abitudinario                     |
| Fianco dell'occhio | Questa esigenza                               |
| Sotto l'occhio     | Devo farlo                                    |
| Sotto il naso      | Mi mantiene calmo                             |
| Sul mento          | Ho bisogno di quello che fa per me            |
| Clavicola          | So che mi sentirò ansioso se non lo faccio    |
| Sotto braccio      | Ho bisogno di questo gesto per sentirmi calmo |
| Sulla testa        | E non sembra una scelta                       |

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| SC | Sto facendo del mio meglio per sentirmi al sicuro      |
| FO | Sto facendo del mio meglio per sentire meno stress     |
| SO | Questo è l'unico modo che conosco                      |
| SN | Anche se volessi cambiarlo, non so se potrei           |
| SM | Non mi sembra di poterlo cambiare                      |
| CL | Ho bisogno di questo comportamento                     |
| SB | Una parte di me non può immaginare di non avere questo |
|    | Gesto abitudinario.                                    |
| ST | Questo gesto fa parte di me                            |

Ora rallentiamo di nuovo fare Tapping. Rendiamolo un po' più leggero.

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| SC | Fino ad ora ho avuto bisogno di questo gesto       |
| FO | ne avevo bisogno per essere calmo                  |
| SO | ne ho avuto bisogno per sentirmi al sicuro         |
| SN | Fino ad ora non è stata una scelta                 |
| SM | È stato qualcosa che dovevo fare                   |
| CL | Eppure una parte di me ha iniziato a chiedersi     |
| SB | Se questo è vero                                   |
| ST | Come sarebbe sentirsi calmo, qualunque cosa accada |

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| SC | E se prendessi in considerazione l'idea                       |
| FO | Di poter gestire i miei pensieri                              |
| SO | Di poter insegnare al mio corpo                               |
| SN | Che è sicuro sentirsi calmi                                   |
| SM | Forse lo sto già facendo                                      |
| CL | Sto facendo questi passi proprio ora                          |
| SB | Sto iniziando a notare alcuni di quei pensieri calmi          |
| ST | E sto iniziando a notare alcune di queste sensazioni di calma |

Fai un respiro. Ora torna indietro e guarda o pensa a quel gesto. Quella cosa di cui hai bisogno che ti aiuta a calmarti. Come ti fa sentire? Riesci a sentirti meno in balia di quel gesto? ne hai ancora bisogno, devi ancora fare quella azione? Ricorda che lo stai utilizzando come strumento per aiutarti a sentirti tranquillo. Quindi sii gentile. Sii gentile con te stesso. Concediti del tempo. Non stai facendo Tapping solo sulla necessità di avere quel gesto, ma stai anche imparando che puoi trovare nuove risorse per sentirti calmo. Questa è una meditazione Tapping che puoi usare più volte riguardo qualsiasi comportamento per cui senti la necessità di tornare a farlo. Continua a fare Tapping