

Giro di Tapping 6-1 Che cosa succede se non seguo il programma

Ingrid: Inizia con 3 respiri profondi per centrare corpo e mente. Inspira ed espirare. Inspira ed espira. E anche se i tuoi pensieri occupano la tua mente completamente, il solo osservare il tuo respiro inizierà a portare la tua attenzione sul lavoro che stiamo per fare. Mentre fai il tuo terzo respiro, focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che sorgono quando pensi alla possibilità che tu non riesca a seguire il programma, che non riuscirai a fare il percorso e a mantenere gli effetti che Tapping ti ha portato. Senti quella preoccupazione che sorge intorno a questi pensieri, senti se sono nel tuo corpo. Quali emozioni provi e dove le senti? Dai alla loro un'intensità su una scala da zero a dieci con dieci come intensità più alta. Iniziamo picchiettando sul fianco della mano e ripeti dopo di me

Fianco della mano

- Anche se a volte mi sento preoccupato di non attenermi a questo Programma Ci sono molte cose che ho iniziato in passato che non ho poi proseguito
Sono aperto all'idea che questa volta potrebbe essere diverso
- Anche se ho dei dubbi sul fatto che seguirò questo piano, probabilmente non lo farò
Mi chiedo quanto sarò sorpreso quando lo farò
- Anche se mi sto preparando a cosa succederebbe
Se fallissi e se non mi attenessi a questo,
E se ribaltassi la cosa completamente? E se invece ci riuscissi?
Chi festeggerebbe se riuscissi ?

Sopracciglio	Temo che non continuerò a fare tapping
Fianco occhio	avrò provato ancora un'altra cosa
Sotto l'occhio	E non riuscirò' a portarla avanti
Sotto il naso	Questo è quello che ho fatto in passato
Sul mento	Una parte di me si aspetta di ripetere lo schema del passato
Clavicola	mi saboterò
Sotto braccio	Mi chiedo perché dovrei farlo
Sulla testa	Cambiare può spaventarmi

SC	probabilmente non manterrò questo impegno
FO	Ma cosa succede se lo faccio
SO	Mi aspetto di fallire
SN	Ma cosa succederebbe se non lo facessi
SM	Non sono rimasto fedele agli impegni in passato
CL	Ma se lo facessi questa volta
SB	Le cose non cambiano così per me
ST	Ma se potessero

SC	E se continuassi a dire di sì
FO	E se iniziassi a guardare avanti questa volta
SO	E se stesse diventando facile

SN	E se avessi già iniziato a seguirlo
SM	E se cambiassi per sempre le sensazioni di ansia
CL	per ora vedo solo una parte di come sono e cosa faccio
SB	Scelgo di concentrarmi e rispettare questa parte
ST	Perché ne vale la pena

Fai un respiro profondo. Ritorniamo a quel pensiero, alla tua preoccupazione, alla tua convinzione che non manterrai il tuo impegno. Senti quanto è vera ora questa convinzione da zero a dieci. Ti sembra diminuita l'intensità? Ti sembra che ci siano più possibilità che tu segua il programma? O almeno dargli nuovamente una possibilità? Ricorda che puoi sempre tornare a questa meditazione tapping ogni volta che hai questi dubbi. E se succede qualcosa, altre cose che hai provato e che non hai rispettato, torna indietro e fai anche su quelle tapping. O forse ora scopri di avere delle preoccupazioni su cosa significherebbe se lo seguissi. Fai direttamente tapping su tutti questi pensieri. E ogni volta che farai tapping su tutto ciò aumenterai le probabilità di seguirlo. Continua a fare tapping