

Giro di Tapping 6-2 Non funziona abbastanza velocemente

Ingrid: Iniziamo prendendo tre respiri profondi per centrare il corpo e la mente. Quindi inspira ed espira. Inspira. 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 terzo respiro, focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che sorgono quando hai paura e sei preoccupato che Tapping per te non funzioni abbastanza velocemente. Va bene affrontarlo. È una paura naturale. Soprattutto quando inizi a diventare ansioso, chiedendoti se funziona e se funzionerà abbastanza velocemente. Mentre pensi a quello, chiediti come ci si sente e dove lo senti nel tuo corpo. E dai un numero a quella preoccupazione. Da zero a dieci con dieci come intensità più alta, quanto è alta questa preoccupazione? Iniziamo fare Tapping sul fianco della mano e ripeti dopo di me:

Fianco della mano

- Anche se ho ancora sensazioni di ansia su quanto tempo ci vorrà
Io so che va bene così
Guarda come sono stato disposto ad accettarmi in questo momento,
- Anche se sento l'impazienza e la paura
Che questo non funzionerà abbastanza velocemente,
e ho ancora molto da fare,
Io mi sento bene comunque
Sto facendo quello che posso rispetto a dove sono arrivato
E questo è abbastanza buono
- Anche se ora ho bisogno che funzioni, voglio che funzioni più
Velocemente, Ci vuole così tanto.
Va bene comunque
Scelgo di immaginare che forse c'è già un piccolo cambiamento in atto
E che sono davvero pronto per questo cambiamento

Sopracciglio	Ci vuole troppo tempo
Fianco dell'occhio	Devo sentirmi calmo in questo momento
Sotto l'occhio	Voglio liberarmi di questi sentimenti ansiosi
Sotto naso	Voglio liberarmi di questi pensieri ansiosi
Sul Mento	Che cosa succede se non funziona
Clavicola	Che cosa succede se non riuscirò mai a superare tutto questo
Sottobraccio	Sembra proprio quello che penso
Sulla testa	Lo riconosco ora

SC	Forse sto iniziando a fare dei cambiamenti
FO	Sto iniziando ad anticipare le mie sensazioni
SO	Sì, ma ci vuole troppo tempo
SN	Mi sto muovendo troppo lentamente
SM	Lo voglio ora
CL	Ho bisogno che avvenga più velocemente
SB	Magari accade
ST	E se succedesse esattamente come ne ho bisogno

SC Dopo tutto, sono io a decidere
FO ho scelto di andare a un ritmo perfetto per me
SO E anche se ho ancora un po' di questa ansia
SN Ho scelto di osservare il modo in cui le mie sensazioni sembrano più
 calme
SM Ne sono sempre più consapevole
CL Una calma che mi fa sentire a mio agio
SB Lo sto facendo
ST E si sta svolgendo

Fai un respiro profondo. Ora torna a quel pensiero: quella preoccupazione che.”
questo processo non funziona abbastanza velocemente. Senti di nuovo quelle
parole. Sentile nel tuo corpo. Misura l'intensità delle emozioni da zero a dieci.
Quando quel numero inizia a scendere, devi ripetere questo processo ancora e
ancora. Permetti a te stesso di continuare la pratica. Va bene avere dubbi sul
fatto che funziona. Quando arrivano, fai tapping in modo da poter rimanere nel
processo. Continua a fare Tapping .