

EFT

e il riequilibrio delle emozioni



Cinzia Calzolari

EFT WebCamp 2012



Caro lettore, questo report/ebook è stato realizzato per l'evento
EFT WEB CAMP 2012.

*L'EFT WEB CAMP 2012 è stato uno **straordinario evento on-line**, mai tentato prima in Italia, che ha coinvolto **30 relatori diversi** in altrettanti webinar in diretta o registrati ed è stato seguito complessivamente da un migliaio di persone...*

*Questo report rappresenta un **approfondimento** realizzato dall'autore sul tema trattato durante il suo intervento all'EFT WEB CAMP 2012.*

*EFT è una tecnica semplice e straordinaria e ogni autore ne ha dimostrato la sua **versatilità, utilità ed efficacia** con **chiarezza, estro e professionalità**.*

*Ti invitiamo, attraverso la lettura di questo approfondimento, a **sperimentare su di te la forza risolutiva di EFT** augurandoti di trarne i benefici che ne abbiamo tratto tutti noi che la utilizziamo costantemente.*

Buona lettura, Sara Bassot e Stefano Grassini di www.eftwebcamp.com

EFT e il riequilibrio delle emozioni

∞∞∞∞

*“Così come il ciclo delle stagioni fa mutare l'albero
ti auguro che il ciclo delle emozioni faccia mutare te
per portarti in uno stato di gioioso e perenne equilibrio dinamico”
con tutto il cuore*

Cinzia

∞∞∞∞

*Al campo di grano sul quale sono nata
che mi ha insegnato il ritmo della vita
a mio padre Enzo e mia madre Marina
che mi hanno dato la vita
a Nicolas che mi aiuta a vivere con equilibrio
a me stessa e alla scintilla divina che c'è in me*

∞∞∞∞

la bellissima immagine di copertina è tratta dal sito www.liberamentesemplice.wordpress.com

Indice generale

Introduzione	4
Cosa sono le emozioni: alcune teorie	7
L'approccio psicologico	7
Un approccio biologico	7
Le teorie della Medicina Tradizionale Cinese	9
A cosa servono le emozioni?	11
Equilibrio emozionale come riconoscerlo.....	15
La ciclicità di processi energetici e vitali	15
Equilibrio emozionale legato alla ciclicità delle emozioni.....	17
Squilibrio emozionale come si presenta	19
L'intensità di un'emozione	19
La durata di un'emozione	21
Le emozioni mancanti.....	22
Le emozioni e il corpo.....	24
L'importanza della consapevolezza e dell'ascolto delle sensazioni e delle percezioni	26
Un utile aiuto che ci viene offerto dal respiro	27
Quando la mente mente occorre qualcosa di più: lavoriamo sull'inconscio con EFT..	30
Riequilibrare le nostre emozioni: parte pratica.....	33
Un approccio analitico per riequilibrare le emozioni	34
Un approccio intuitivo per riequilibrare le emozioni	39
Giri di EFT per il riequilibrio emozionale	45
Eft per lasciare andare un'emozione negativa che percepisco nel qui e ora	45
Eft, il respiro e le emozioni sui meridiani	47
Bibliografia.....	50
Breve biografia di Cinzia Calzolari	51

Introduzione

Ciao a tutti, sono molto lieta di avere scritto questo report, e sono molto grata a Sara Bassot e Stefano Grassini per avermi motivata in questo lavoro.

Io mi occupo di counseling psico-corporeo, di EFT, di benessere olistico della persona.

Le emozioni sono sempre state per me un aspetto importantissimo, e non sempre positivo, della mia vita.

Ho lavorato davvero tanto su di me per stare sempre meglio.

Quello che ho scritto in questo report è quello che penso oggi sulle emozioni. Ho fatto del mio meglio per rendervi partecipi delle mie consapevolezza relative alle emozioni e per spiegarvi alcuni strumenti che utilizzo e che ritengo validi per migliorare il benessere e la vita mia e delle persone che si rivolgono a me.

Quello che leggerete riguarda la possibilità di alleggerire il bagaglio emozionale del nostro quotidiano. Vi verranno forniti degli strumenti pratici che potete utilizzare autonomamente per fare questo.

Nel primo capitolo "Cosa sono le emozioni: alcune teorie" riassumo per voi alcune teorie che ritengo valide e che spiegano come diverse scienze considerino le emozioni. Se non siete grandi amanti della teoria potete iniziare direttamente la lettura dal secondo capitolo.

Nel secondo capitolo dal titolo "A cosa servono le emozioni?" illustro il perchè noi esseri umani siamo dotati di emozioni, e quali sono le funzioni a cui le emozioni assolvono.

Il capitolo "Equilibrio emozionale: come riconoscerlo" chiarisce cosa intendo per equilibrio emozionale, parlando della ciclicità degli eventi che riguardano la vita. Mi preme sottolineare che le emozioni sono importantissime per noi esseri umani e che quello che cerco di aiutarvi a ritrovare è l'equilibrio delle emozioni, non è mai la loro assenza.

Nel capitolo sullo "Squilibrio emozionale: come si presenta" vi descrivo e caratterizzo diverse tipologie di squilibrio emozionale.

Il capitolo "Le emozioni e il corpo" mette in evidenza il nesso e il collegamento che c'è tra corpo ed emozioni e sottolineo l'importanza della consapevolezza di sé e dell'ascolto del proprio respiro. Lo considero un capitolo fondamentale di questo lavoro da leggere con attenzione e rileggere più volte.

“Quando la mente mente occorre qualcosa di più: lavoriamo sull'inconscio con EFT” spiega perchè per questo lavoro sulle emozioni è stata scelta la tecnica EFT.

Finalmente accediamo alla parte pratica:

- in “Riequilibrare le nostre emozioni: parte pratica” propongo due mappe di lavoro su di sé e sulle proprie emozioni, una più analitica e una più intuitiva. Si tratta di una traccia per svolgere un approfondito lavoro su di sé e sulle proprie emozioni.
- nel capitolo intitolato “Giri di EFT per il riequilibrio emozionale” propongo due giri di EFT. Il primo per lasciar andare un'emozione percepita nel qui e ora. Il secondo per lavorare sul respiro e le emozioni collegate ai meridiani. Sono entrambi giri di pulizia ed alleggerimento.

Vi auguro una buona lettura e soprattutto un buon lavoro su voi stessi.

Cosa sono le emozioni: alcune teorie

L'approccio psicologico

Secondo la psicologia le emozioni sono comportamenti di risposta a stimoli esterni o interni, questi comportamenti di risposta sono determinati da motivazioni profonde. Ad esempio se avvertiamo una minaccia, possiamo provare paura e cercare di evitarla. Oppure se avvertiamo interesse da parte di un'altra persona, che ci viene comunicato attraverso sguardi o posture specifiche, può accadere che proviamo attrazione e a nostra volta comunichiamo il nostro sentire in un modo specifico.

L'emozione quindi è una complessa catena di eventi compresa tra la comparsa di uno stimolo scatenante e l'esecuzione del comportamento di risposta.

Un approccio biologico

Da un punto di vista biologico quando la vita è comparsa sulla terra i primi, e per un po' di tempo gli unici esseri viventi erano organismi unicellulari, quindi individuali e autonomi almeno in apparenza.

Recenti studi infatti hanno mostrato che questi organismi rilasciavano nell'ambiente delle molecole segnale per regolare le proprie funzioni fisiologiche, queste molecole influenzavano il

comportamento di altri organismi monocellulari. Questi segnali rilasciati nell'ambiente consentivano agli organismi monocellulari di organizzarsi in comunità e quindi di condividere la consapevolezza e coordinare il loro comportamento.

Quando gli organismi sono diventati più complessi, aggregandosi in comunità cellulari, le cellule si sono specializzate e ogni singola cellula si è affidata alle decisioni della propria autorità di consapevolezza: il cervello.

Nelle forme di vita più elevate e coscienti il cervello ha sviluppato una specializzazione che permette all'intera comunità di sintonizzarsi con lo status dei suoi segnali di regolazione.

L'evoluzione del sistema limbico ha creato un meccanismo che converte i segnali chimici della comunicazione in sensazioni che possono essere percepite da tutte le cellule della comunità.

La nostra mente conscia sperimenta questi segnali come emozioni.

La mente conscia non solo legge il flusso dei segnali di coordinamento cellulare che costituiscono la "mente" del corpo, ma può anche generare emozioni che si manifestano attraverso la produzione controllata dei segnali di regolazione del sistema nervoso.

Quindi possiamo interpretare un organismo complesso come un insieme di cellule e tessuti specializzati nello svolgere diverse

funzioni (organi come il cuore e i polmoni, la pelle, i muscoli, le ossa ecc), il cervello è l'organo deputato al controllo e al comando.

Utilizzando questa chiave di lettura possiamo interpretare le emozioni, in accordo con quanto sostiene il biologo Bruce Lipton, come una modalità del cervello per comunicare con la comunità cellulare che dirige, e un modo della comunità di cellule di comunicare con il loro centro di comando.

Con questa teoria cominciamo ad individuare una profonda connessione fra corpo ed emozioni.

Le teorie della Medicina Tradizionale Cinese

Nella Medicina Tradizionale Cinese, quella branca del sapere medico e curativo ormai accettata anche dalla medicina ufficiale occidentale, ricca di teorie profonde e complesse, un posto di riguardo viene riservato alle emozioni.

Secondo la MTC esistono 14 meridiani all'interno del corpo, questi non sono visibili ad un esame di tipo microscopico, ma attraverso indagini utilizzando isotopi radioattivi è stato riscontrato il percorso dei diversi meridiani proprio come lo avevano teorizzato i cinesi già 5.000 anni fa.

La maggior parte dei meridiani sono connessi ad organi, alcuni invece sono collegati a particolari circuiti energetici all'interno del corpo.

A quasi tutti gli organi, e quindi ai meridiani, è associata un'emozione dominante, caratteristica di quell'organo o di quel canale energetico: ad esempio il fegato viene considerato la sede della rabbia, mentre allo stomaco vengono associate le emozioni di ansia e preoccupazione.

Anche i cinesi e la loro millenaria cultura ci confermano che esiste una stretta relazione tra corpo ed emozioni.

A cosa servono le emozioni?

Le emozioni sono fondamentali per l'essere umano e hanno una profonda e importante utilità. Paura, rabbia, tristezza, disgusto, gioia, sorpresa, attesa/ansia sono considerate, dalla psicologia, emozioni primarie e a ciascuna di esse è attribuita una funzione importante.

La paura per esempio ci permette di proteggerci dai pericoli. Senza questa emozione non avremmo questa possibilità e andremmo incontro alle esperienze senza protezione.

Soprattutto se pensiamo ad un mondo più selvaggio di quello urbano, dove era ed è possibile incontrare animali feroci o semplicemente pericolosi possiamo comprendere come questa emozione possa salvare molte vite.

Non sempre viviamo la paura in modo equilibrato, ma di questo parleremo nei prossimi paragrafi

La rabbia invece assolve una funzione distruttiva, alle volte è utile poter distruggere qualcosa, farlo scomparire, per poi successivamente far rinascere qualcosa d'altro.

La tristezza ha la funzione di reintegrare, ricostituire qualcosa che si è rotto dentro di noi, ad esempio la perdita che si avverte

a seguito di un lutto viene reintegrata, riparata, questo avviene se ci si permette di vivere l'emozione della tristezza, fin quando questo è necessario.

Il disgusto permette di rifiutare qualcosa, per esempio un cibo che non va bene per noi, che non è in buono stato di conservazione, dare spazio a questa emozione e seguire le indicazioni che ci invia significa preservare la propria salute fisica ed emotiva.

La gioia ci permette di espanderci, di andare oltre i nostri confini, di allargare il nostro piccolo mondo, di superare le nostre zone di comfort, di avere un livello di energia superiore che ci consente di essere creatori consapevoli con facilità e velocità.

La sorpresa ci consente di orientarci nel momento in cui abbiamo davanti a noi diverse strade che possiamo percorrere o diverse imprese che possiamo incominciare.

L'ansia e l'attesa attivano il nostro organismo e ci predispongono, in maniera oculata e controllata all'esplorazione del nostro mondo.

Le emozioni sono quindi elementi molto importanti della nostra

vita. Esse caratterizzano la nostra umanità e ci aiutano a svolgere le importantissime funzioni di: protezione, distruzione reintegrazione, rifiuto, espansione, orientamento, esplorazione.

Oltre ad esserci utili è importante sottolineare come, attraverso le emozioni, abbiamo accesso al nostro mondo inconscio. Siamo cioè in grado grazie al segnale emozionale di andare al di là del velo della consapevolezza e scoprirci e scoprire profonde motivazioni interiori di cui non eravamo a conoscenza. Oltre a questo grazie alle emozioni siamo in grado di instaurare un profondo e ricco dialogo mente corpo.

Quelle indicate sono solo alcune delle funzioni svolte dalle emozioni, certo è che la nostra vita emotiva è davvero molto importante.

Quando le nostre emozioni sono in equilibrio abbiamo un certo grado di benessere, o perlomeno recuperiamo facilmente un buon grado di equilibrio psico-fisico.

Viceversa la nostra vita emotiva può crearci qualche guaio e sofferenza quando le emozioni sono squilibrate.

Nel prossimo paragrafo vedremo come riconoscere l'esistenza dell'equilibrio emozionale e come classificare le diverse tipologie di squilibrio emozionale.

Proseguendo nella lettura vedremo anche come lavorare su di noi per rendere sempre più equilibrato il nostro mondo emotivo.

Equilibrio emozionale come riconoscerlo

Le emozioni equilibrate, ci aiutano a svolgere molteplici funzioni che fanno parte del nostro processo vitale.

Ma come facciamo a sapere se le nostre emozioni sono in equilibrio? Facciamo una piccola digressione nel mondo dell'energia per comprendere meglio.

La ciclicità di processi energetici e vitali

Se osserviamo la realtà intorno a noi, soprattutto quella che riguarda la vita, possiamo facilmente osservare dei ritmi ciclici.

Pensiamo ad un albero, possiamo cominciare ad osservarlo in primavera, è il momento in cui si presentano le prime gemme, di un colore verde brillante, che man mano crescono e diventano una bellissima chioma, durante questa stagione l'albero esprime tutta la vita che prima si trovava racchiusa, in potenza, al suo interno. Poi durante l'estate la vita prorompente emersa durante la primavera si stabilizza, nascono e maturano dei frutti, che verranno raccolti al finire di questa bellissima stagione.

Quando anche questa fase si è compiuta le foglie cominciano ad

ingiallire e c'è la preparazione per il letargo invernale. Apparentemente si tratta di una piccola morte: l'albero lascia le sue foglie che lo facevano apparire così vivo per spogliarsi completamente e somigliare ad un albero morto. Arriva l'inverno e l'albero viene investito dalle intemperie: pioggia, vento, neve, freddo, sembra morto ma al termine del letargo invernale è di nuovo in grado di esprimere la vita che gli scorre dentro.

Ecco che si è compiuto un ciclo completo di espansione e di contrazione della vita dell'albero, ed esso è pronto per ricominciare daccapo.

Osserviamo ora un essere umano e le fasi della sua vita: concepimento nascita, infanzia adolescenza età adulta, vecchiaia e morte. Ecco che si è compiuto un altro ciclo di espansione e contrazione.

Pensiamo a qualcosa di presente nell'essere umano, ad esempio un capello. Il capello nasce, ha una sua maturazione, un suo decadimento ed infine una caduta, ma lo stesso bulbo, dopo l'opportuno tempo di riposo, è in grado di far nascere un nuovo capello. Ed ecco che si è compiuto un altro ciclo.

Cosa c'entra tutto questo con le emozioni?

Equilibrio emozionale legato alla ciclicità delle emozioni

Anche le emozioni hanno una loro ciclicità: come l'albero, come l'essere umano, come il capello.

Un'emozione nasce, sorge, successivamente matura e si stabilizza, può produrre frutti, risultati, per poi esaurirsi e scemare completamente.

Le emozioni vanno e vengono facilmente. In una persona sana con un buon equilibrio emozionale, c'è una rotazione tra le diverse emozioni, le viviamo tutte per un po' di tempo, che va da qualche istante ad alcuni minuti, poi cambiamo emozione e passiamo ad un'altra.

Volendo continuare a tirare in ballo le teorie della Medicina Cinese possiamo osservare che, così come le emozioni che avvertiamo si modificano e cambiano continuamente, anche i nostri organi funzionano a turno e hanno orari precisi per lavorare con maggiore intensità, come gli organi inoltre hanno orari precisi per essere in una situazione di riposo e di rigenerazione, e così dovrebbe essere anche per le nostre emozioni.

Questa rotazione e turnazione delle emozioni è veramente molto importante e fa parte dell'equilibrio emozionale da ricercare.

Volendo schematizzare l'andamento ciclico di un'emozione possiamo riconoscere alcuni passaggi importanti:

1. confusione: sento che c'è qualcosa di emozionale che si sta muovendo in me ma ancora non so riconoscerlo né spiegarmelo
2. consapevolezza: sento un'emozione, riconosco di che emozione si tratta, e riconosco anche alcune delle motivazioni che hanno prodotto questa emozione
3. accetto di provare questa emozione,
4. trovo la maniera migliore per me, e possibilmente anche per gli altri, di gestire ed esprimere l'emozione che sto provando
5. mi permetto di elaborare e metabolizzare l'emozione e tutti i suoi annessi e connessi,
6. infine, trascorso il giusto tempo di maturazione, quell'emozione non ha più motivo di esistere e posso lasciarla andare.

Quindi possiamo dire di avere un buon equilibrio emozionale se le emozioni hanno una loro ciclicità dentro di noi, se sentiamo che nascono maturano e si affievoliscono lasciando spazio ad altre emozioni che seguiranno anch'esse questo andamento ciclico. Abbiamo un buon equilibrio emozionale se i processi descritti nei punti da 1 a 6 avvengono con sufficiente fluidità.

Squilibrio emozionale come si presenta

Può accadere che viviamo le emozioni in maniera non equilibrata. Può accadere che qualcosa si inceppi nel fluire delle emozioni.

Può essere che ci blocchiamo in uno dei passaggi del ciclo delle emozioni: sentire, essere consapevoli, accettare, esprimere/gestire, elaborare/metabolizzare, lasciar andare. In questo caso occorre prendersi il tempo per analizzare la situazione e cercare di compiere il passaggio successivo per permettere all'emozione di compiere il suo ciclo. Nei prossimi paragrafi con EFT vedremo meglio come fare.

Osservando le cose da un altro punto di vista possono esserci diversi tipi di squilibrio, alcuni collegati all'intensità di un'emozione, altri alla loro durata, altri invece riguardano l'esclusione selettiva di un'emozione particolare che quindi non viene mai vissuta.

L'intensità di un'emozione

Un primo squilibrio emozionale può essere quello legato all'intensità di un'emozione, può succedere, ad esempio, di provare rabbia verso qualche evento importante ma non

fondamentale, in una maniera così intensa e così profonda da diventare distruttivi per ciò che ci sta intorno e anche per noi stessi. E magari durante questo impeto di rabbia fare cose che mai e poi mai avremmo fatto in altri momenti, ovvero perdere un po' la testa.

Questo stesso problema può accadere con la paura.

Soprattutto in questo nostro mondo supercivillizzato, non abbiamo più l'occasione di incontrare belve feroci sul nostro cammino, abbiamo però delle paure molto intellettualizzate, che vengono anche alimentate dal nostro sistema di informazioni, e queste paure possono diventare molto intense al punto da bloccare ogni nostra azione. Si snatura a quel punto la funzione di protezione che la paura dovrebbe assolvere e si finisce per essere molto chiusi e sulla difensiva, perdendo quindi molte opportunità che potrebbero farci del bene.

Accade quindi che l'emozione che proviamo non risponda in modo adeguato allo stimolo esterno o interno che abbiamo ricevuto ma che sia eccessiva.

Invece di avere un sano ed equilibrato rapporto con le emozioni, di lasciarle sorgere e di poterle gestire, finiamo per esserne rapiti e per essere gestiti completamente da una o più emozioni, perdendo il controllo di noi stessi e della nostra vita.

Questo eccesso di intensità può accadere per tutte le emozioni, i cinesi dicono che anche una gioia troppo intensa può fare del male al nostro cuore.

La durata di un'emozione

Un altro aspetto molto importante dello squilibrio emozionale è quello che riguarda il predominio di un'emozione su tutte le altre, il fatto che un'emozione abbia una durata troppo prolungata nel tempo, magari un'intensità non troppo alta ma una durata estremamente prolungata.

Ci sono persone che provano un eccesso di paura, che vivono questa emozione e l'avvertono per molte ore durante il loro stato di veglia, e che in base alla paura che provano fanno scelte piccole o grandi che riguardano la loro vita.

Altre persone invece possono essere in preda all'ansia, provano questa emozione per qualsiasi cosa, piccola o grande che si aspettano nel loro futuro prossimo e immediato.

Magari analizzando razionalmente la situazione che ci si trova a vivere non ci sarebbe motivo per provare così a lungo una stessa emozione, ma per alcune persone il meccanismo di rotazione si inceppa, e anche se a livello razionale riconoscono che non ce ne sarebbe ragione, provano una particolare

emozione in modo preponderante e non riescono a liberarsene.

Penso in questo caso ad emozioni come la paura e l'ansia, ma anche la rabbia può avere questa caratteristica. In qualche modo tutta la nostra vita si colora di quell'emozione e non ce la facciamo a cambiare colore.

Le emozioni mancanti

Così come possono esserci emozioni che viviamo troppo intensamente o troppo a lungo, possono anche esserci emozioni che non viviamo proprio. Non vivendole perdiamo completamente la possibilità di esprimere la funzione che quell'emozione porta con sé, e perdiamo la possibilità di esprimere una parte molto importante di noi.

Un'emozione poco vissuta nella nostra società, o vissuta in modo distorto, è per esempio la rabbia. Ho sentito molte persone dirmi "Io non mi arrabbio mai", e quindi perdere, insieme all'emozione della rabbia la possibilità di esprimere una parte importante di sé, finendo poi per lasciarsi divorare da ciò che non hanno potuto o saputo esprimere.

L'altra emozione estremamente trascurata è la gioia, un po' come se quello che viviamo non fosse mai abbastanza per

concedere all'emozione della gioia il suo meritato turno. Come se per provare gioia ci dovesse essere sempre qualcosa in più, ancora qualche goccia per raggiungere un soddisfacente bicchiere mezzo pieno.

Abbiamo quindi visto che possiamo avere diversi problemi con le emozioni, questi problemi possono rientrare in uno dei gruppi elencati.

Cosa possiamo fare quando ci ritroviamo in una situazione di squilibrio emozionale?

Occorre che ci rendiamo conto nella nostra quotidianità di alcune verità incontrovertibili, come ad esempio il legame tra il corpo e le emozioni. In seguito possiamo cominciare attraverso la consapevolezza e diverse tecniche, tra cui EFT, a migliorare il nostro equilibrio emozionale per favorire il nostro benessere giorno dopo giorno.

Le emozioni e il corpo

Nei paragrafi precedenti abbiamo detto che le emozioni possono essere considerate una modalità del cervello di comunicare con le cellule del corpo che presiede e viceversa una modalità delle cellule di comunicare con la loro centrale operativa. Abbiamo inoltre detto che per la Medicina Tradizionale Cinese le emozioni sono associate agli organi e ai meridiani.

Abbiamo quindi presupposto una prima ed importante relazione tra corpo ed emozioni.

Basandoci su quanto è teorizzato dalla moderna psicologia sensazioni e percezioni che vengono avvertite grazie e attraverso il corpo sono strettamente collegate alle emozioni.

Le sensazioni sono una modalità dei nostri sensi di reagire e captare gli stimoli interni ed esterni.

Le percezioni sono la modalità che l'organismo utilizza per organizzare gli stimoli che arrivano dai sensi, diventa un primo modo per dare significato alle informazioni che sono entrate a far parte dell'esperienza attraverso i sensi.

L'emozione è una reazione affettiva intensa e di breve durata (frazione di secondo, secondi, minuti) determinata da uno stimolo esterno o interno

La sua comparsa provoca modificazioni a livello:

- Fisiologico (respirazione – digestione – secrezione – circolazione sanguigna)
- Viscerale (perdita del controllo neuro vegetativo: la mente se ne va per i fatti suoi e la parte viscerale è più forte)
- Espressivo (mimica facciale, atteggiamenti del corpo)
- Psicologico (riduzione del controllo di sé [inibizione dell'azione o aspetto dispersivo compulsivo dell'azione], difficoltà nelle azioni e riflessioni, diminuzione della capacità di metodo e di critica).

L'emozione perciò si accompagna a diverse modificazioni che riguardano il corpo a differenti livelli. Quindi, anche grazie alle teorie psicologiche, confermiamo ancora una volta che c'è una profondissima interazione tra corpo ed emozioni.

Conoscere questo profondo legame tra corpo ed emozioni è davvero importante per noi perché ci consente una prima modalità di intervento a favore dell'equilibrio emozionale.

L'importanza della consapevolezza e dell'ascolto delle sensazioni e delle percezioni

La cultura in cui viviamo ci spinge a vedere il corpo come un oggetto, a richiederogli bellezza e prestazioni, a pretendere che non invecchi, che non ci faccia male, che funzioni perfettamente secondo i nostri desideri.

Attraverso la nostra cultura apprendiamo a distaccarci dal corpo, a comandarlo e a non sentirlo, impariamo a diventare sordi ai segnali che il corpo ci manda.

Il fatto che il corpo e le emozioni siano strettamente collegati mi spinge a lanciare un messaggio profondamente in controtendenza con la nostra cultura: occorre che ci riappropriamo della nostra capacità di ascoltare il corpo e tutte le sensazioni che ci invia, se desideriamo riequilibrarci e riequilibrare le nostre emozioni.

Per questo desidero sottolineare l'importanza di essere consapevoli delle nostre sensazioni, di quello che il nostro corpo sente ogni istante in cui viviamo. Sia che si tratti di sensazioni positive sia che le sensazioni siano negative si tratta comunque di messaggi che sono collegati al nostro qui e ora, al nostro

stato del momento.

Attraverso la consapevolezza del nostro corpo e delle sensazioni che ci invia possiamo lavorare sulle nostre emozioni, entrare maggiormente in contatto con esse, accorgerci di quello che ci sta accadendo a livello emotivo prima che lo squilibrio diventi pesante al punto da ostacolare la nostra stessa vita.

Il corpo, a differenza di quanto possiamo credere, è molto saggio, sa molto di più di quello che immaginiamo, e seguendolo potremo acquisire energia ed equilibrio a vari livelli.

Un utile aiuto che ci viene offerto dal respiro

Magari non sappiamo come fare per dare più attenzione al nostro corpo e diventarne più consapevoli. Discipline come la bioenergetica o alcune tecniche di rilassamento, ad esempio, hanno tra le loro finalità quella di aiutarci a diventare più consapevoli del corpo e dei segnali che esso ci manda.

Una semplice via di accesso per cominciare a diventare più consapevoli del corpo, e delle emozioni che stiamo vivendo, è quella di ascoltare il nostro respiro.

Se facciamo un respiro profondo ascoltando le diverse parti del

corpo coinvolte nella respirazione o quelle parti del corpo che semplicemente si fanno sentire mentre respiriamo, possiamo renderci conto che, in momenti diversi, mentre viviamo emozioni diverse il nostro respiro ha caratteristiche differenti.

In alcuni momenti può essere più ampio e profondo, tanto che ci sembra di respirare dalle punte dei piedi alla sommità del capo, in altri momenti avvertiamo delle costrizioni alla gola, al petto, allo stomaco/diaframma, alla pancia oppure sentiamo dolore o tensioni da qualche parte.

Cosa determina questa variabilità del nostro respiro???

Potremmo avere la tentazione di dire che a causare dei blocchi nel respiro siano le tensioni muscolari e corporee. Io mi sento di rispondere in tutta tranquillità che a fare la vera differenza sono le emozioni.

Quando siamo tranquilli, sereni, gioiosi ecco che sentiamo di poter respirare davvero a fondo. In altri momenti in cui proviamo magari un po' di apprensione o ansia ecco che il nostro respiro si accorcia e si rende più difficoltoso e ci sentiamo compressi mentre respiriamo.

Ascoltare il nostro respiro e diventarne sempre più consapevoli diventa perciò un ottimo modo per prendere consapevolezza del

nostro stato emozionale del momento presente di cui, è possibile che non fossimo consapevoli. Vedremo tra poco come questo possa essere un punto di partenza importantissimo per lavorare sulle nostre emozioni e lasciar andare un po' di zavorra emotiva, ovvero quelle emozioni (che spesso sono associate a pensieri e credenze) che ostacolano il nostro benessere nel qui e ora.

Quando la mente mente occorre qualcosa di più: lavoriamo sull'inconscio con EFT

Abbiamo accennato al fatto che le emozioni possono essere una finestra sul nostro inconscio, ovvero su quella parte di noi che non è sotto il diretto controllo della mente cosciente, e che spesso è nascosta alla nostra mente consapevole.

Quindi per essere efficaci nel riequilibrare le nostre emozioni ci occorrono delle tecniche che consentono di andare ad interagire con il nostro inconscio, oltre che con tutto quello che è ben presente alla nostra mente conscia.

Per questo un ottimo strumento è rappresentato dalla tecnica EFT.

EFT è una tecnica che mescola conoscenze antiche e moderne: le conoscenze relative ai meridiani di agopuntura, le scoperte e le teorie della psicologia cognitiva.

EFT consiste in un automassaggio fatto con la punta delle dita su particolari punti del corpo che appartengono ai meridiani di agopuntura.

Per la mappa dei punti è possibile fare riferimento a questo link

<http://www.libertaemozionale.it/2010/01/la-tecnica-base-di-e-f-t/>

EFT è una tecnica efficace su differenti problematiche. Uno dei motti del suo fondatore, Gary Craig, è "provatela su tutto!". EFT agisce sbloccando l'energia stagnante in relazione a una problematica che stiamo considerando, permettendo all'energia di circolare nuovamente è altamente probabile che la problematica su cui stiamo lavorando diminuisca di intensità o perlomeno si modifichi.

Non è questa la sede per approfondire le basi teoriche e i principi di EFT. Per chi non li conoscesse indico alcuni riferimenti utili per fare questi approfondimenti:

il manuale di EFT:

<http://www.libertaemozionale.it/2010/12/nuovo-codice-del-benessere/>

approfondimento sulle tematiche conscio/inconscio ed EFT:

<http://www.libertaemozionale.it/2012/01/cambiare-e-possibile-con-e-f-t-bioenergetica-e-rilassamento/>

Una delle applicazioni cardine di EFT è quella sulle emozioni.

Possiamo utilizzare EFT quando siamo in presenza di un'emozione non equilibrata. Possiamo anche utilizzare questa tecnica in maniera preventiva, ovvero quando non è ancora

presente l'emozione troppo intensa, troppo duratura o mancante, con lo scopo di equilibrarci il più possibile e di equilibrare il nostro futuro.

Riequilibrare le nostre emozioni: parte pratica

Con questa parte pratica desidero introdurre alcuni strumenti e alcune modalità di lavoro utili per riequilibrare le nostre emozioni.

Premetto che ogni lavoro su di sé, richiede tempo, energia e motivazione, occorre che siamo disposti a dedicare a noi stessi buone energie per poter cambiare nella direzione che desideriamo.

Dedicare tempo ed energia a noi stessi non significa obbligatoriamente avere uno spazio sgombro da qualsiasi impegno, anche se questo aiuterebbe, ma può anche voler dire, ad esempio, che mentre vado in autobus mi concentro sulla mia situazione e cerco di lavorarci sopra. La motivazione a stare meglio ci aiuta a trovare tempi e spazi che nemmeno immaginiamo.

Vi presento adesso due approcci al lavoro per il riequilibrio emozionale, entrambi molto validi, potete scegliere quello che vi piace di più, e potete anche cambiare passando da un approccio all'altro secondo l'ispirazione del momento.

Un approccio analitico per riequilibrare le emozioni

Essere analitici significa spaccare il capello in 4, sezionare le macrostrutture fino a comprenderle nel dettaglio, elencare le caratteristiche di una problematica fino ad esaurirle.

Per aiutare la vostra analisi sullo squilibrio emozionale vi propongo una mappa fatta di domande, a cui dovete rispondere a mente o ancor meglio per iscritto, e vi suggerisco, mentre fate la vostra analisi, di picchiettarvi, senza dire nulla di speciale o preconstituito, semplicemente seguendo il filo dei vostri pensieri e dello zoom che state aprendo dentro voi stessi guidati dalle domande.

Ricordati di picchiettare i diversi punti di EFT

PASSO 1: scelta della situazione

Innanzitutto dovete scegliere una situazione che vi crea disagio o malessere emozionale, un tema che vorreste modificare, un aspetto della vostra vita in cui vorreste cambiare, avere un diverso approccio, cambiare modo di relazionarvi ad esso.

E' bene scrivervi quale tema avete scelto, sarà più facile accorgervi se siete andati fuori tema.

D'ora in poi chiameremo questo fatto, questa situazione, fatto x.

Domanda n° 1: Cosa c'è che non va nella mia vita in questo momento a livello emozionale?

Quanto mi fa soffrire questo aspetto della mia vita su una

scala da 1 a 10?

Ricordati di picchiettare i diversi punti di EFT

PASSO 2: individuare le emozioni

Ora concentratevi sulle emozioni che provate verso quella situazione. Ne siete consapevoli? Le conoscete? Le riconoscete? Se le riconoscete scrivetele, se non le riconoscete fate un picchiettamento con frasi del tipo:

“non so quali emozioni sto vivendo in relazione alla situazione x”

“riconosco un mio disagio rispetto ad x ma non so quali emozioni siano coinvolte”

“permetto a queste emozioni di emergere dolcemente”

“permetto alla mia consapevolezza di scoprire le emozioni che sto provando nella situazione x”

Domanda n° 2: Quali emozioni sto provando in questa situazione?

Ricordati di picchiettare i diversi punti di EFT

PASSO 3: individuare le emozioni squilibrate

Ora occorre distinguere, tra le diverse emozioni emerse. Da un lato ci sono le emozioni che sono appropriate per la situazione, che sono una giusta ed equilibrata reazione alla situazione, che riusciamo ad esprimere, elaborare e gestire abbastanza

facilmente. Dall'altro lato ci sono le emozioni squilibrate: troppo intense, troppo prolungate nel tempo, non vissute.

Domanda n° 3: Tra le emozioni che sto vivendo ce ne sono alcune che vivo molto/troppo intensamente, oppure per troppo tempo? Ci sono emozioni che non vivo affatto che potrebbero compensare le emozioni in eccesso?

Ricordati di picchiettare i diversi punti di EFT

PASSO 4 (da ripetere per ognuna delle emozioni squilibrate che hai individuato)

fattori di scatenamento

Domande: Come si scatena dentro di me l'emozione? Quali sono i fattori della vita che mi fanno nascere questa emozione? Quali sono gli elementi della situazione x che mi fanno sorgere questa emozione?

interpretazione/valutazione

Cosa penso della situazione x, del fatto, che mi procura l'emozione che stai provando?

Quali sono i pensieri, le credenze, la valutazione del fatto x?

Come valuto e come giudico ciò che mi sta accadendo ovvero il fatto x?

esperienza corporea

Come comincia l'emozione dentro di me? Come nasce nel

corpo l'emozione? Cosa succede nel mio corpo al nascere dell'emozione? Come inizia l'emozione? Quali sono le mie sensazioni collegate all'emozione? Quali sono i miei movimenti legati a quell'emozione? Avverto delle tensioni collegate all'emozione che sto provando? Com'è la mia respirazione in relazione all'emozione che sto vivendo?.

esperienza corporea

Come continuano quei segnali che si sviluppano e proseguono nel corpo? Come continua l'emozione nel mio corpo? Quali sono i miei stati interni, i miei comportamenti, i miei gesti legati all'emozione che sto provando?

credenze riguardo all'emozione

Cosa penso dell'emozione che sto provando? Quali convinzioni, credenze, idee, pensieri ho rispetto all'emozione che sto vivendo?

emozione sull'emozione

L'emozione che sto vivendo fa sorgere altre emozioni? All'emozione squilibrata che ho individuato cosa si affianca? Quali altre emozioni ci sono intorno, vicino, dentro, mischiate a quell'emozione?

Che emozione provo nel sentire l'emozione su cui sto lavorando?

pensieri, desideri, fantasie

Che pensieri mi arrivano mentre mi concentro

sull'emozione? Che desideri mi arrivano? Che fantasie mi arrivano?

come finisce l'emozione?

Come finisce l'emozione? In modo passivo, da sé, o faccio qualcosa perché l'emozione finisca?

PASSO 5: verifica

Ora ripensate al tema che avevate individuato al punto 1 e verificate se è cambiato qualcosa in meglio, in peggio o semplicemente ci sono state delle modificazioni nella vostra percezione.

Domanda n° 5:

Hai idee o punti di vista diversi rispetto al tema x?

(benissimo, era uno degli effetti desiderati)

Senti che stai soffrendo di meno per quello che ti sta capitando? (molto bene continua a picchiettare finché il tema x

diventa indifferente per te)

Senti un maggiore coinvolgimento e sofferenza rispetto al

tema x? (hai smosso delle resistenze a vedere il problema nella sua interezza, continua a picchiettare mi raccomando presto vedrai i risultati e inizierai a soffrire di meno per l'evento x)

Senti che non è cambiato nulla? (occorrono strategie che riescano ad eludere il tuo autosabotaggio... contattami per sapere come fare)

Ora che avete svolto questa indagine, relativamente all'aspetto della vostra vita che sentivate non funzionare bene, e che avete picchiettato tutte le emozioni squilibrate collegate a quel fatto, potete verificare cosa cambia in concreto nella vostra vita.

E per continuare a lavorare su di voi stessi potete scegliere un altro fatto e ricominciare da capo aiutati, inoltre, dalla forza e dall'energia fornite dal risultato appena raggiunto.

Un approccio intuitivo per riequilibrare le emozioni

Essere intuitivi significa seguire la punta del proprio naso, fare collegamenti di tipo non logico tra un'informazione e l'altra, tra un'idea e l'altra. Spesso l'intuito si accompagna alla percezione di forme e colori.

Anche questa volta vi propongo una mappa di lavoro fatta di passi e di domande.

Vi suggerisco di picchiettarvi fin dal primo momento e di scrivervi i passi salienti della vostra analisi introspettiva.

Ricordati di picchiettare i diversi punti di EFT

PASSO 1: scelta della situazione

Scegliete una situazione della vostra vita che vi crea disagio o malessere emozionale, un tema che vorreste modificare, un aspetto della vostra vita in cui vorreste cambiare, avere un

diverso approccio, cambiare modo di relazionarvi ad esso.

E' bene scrivervi quale tema avete scelto, sarà più facile accorgervi se siete andati fuori tema.

D'ora in poi chiameremo questo fatto, questa situazione, fatto x.

Domanda n° 1: Cosa c'è che non va nella mia vita in questo momento a livello emozionale?

Quanto mi fa soffrire questo aspetto della mia vita su una scala da 1 a 10?

Ricordati di picchiettare i diversi punti di EFT

PASSO 2: individuare le emozioni disturbanti

Ora, concentrandovi sulla situazione che avete scelto chiedetevi quali emozioni vi disturbano di più. Fate la lista di queste emozioni, che può contenere anche aspetti ed emozioni di cui non siete pienamente consapevoli.

Mettete in ordine la lista delle emozioni conosciute e sconosciute rispetto all'intensità del disagio che creano dentro di voi. La lista ora contiene le emozioni che provate nella situazione dalla più pesante a quella più leggera.

Per le emozioni a voi sconosciute date loro un nome di fantasia (esempio Pippo, Pluto...)

Domanda n° 2: Quali emozioni sto provando in questa situazione?

Ricordati di picchiettare i diversi punti di EFT

PASSO 3: da ripetere per ognuna delle emozioni individuate insieme al passo 4 e 5

n.b. Ad ogni domanda dare la prima risposta che viene in mente, anche se appare casuale e lontana dal tema che stiamo trattando

posizione

l'emozione si trova all'interno del corpo? In quale punto precisamente?

L'emozione si trova fuori dal corpo? Dove? Davanti? Dietro? In alto? In basso?

forma

che forma ha l'emozione? (vanno bene sia forme geometriche sia forme di oggetti come ad esempio ferro da stiro, mattone)

colore

di che colore è l'emozione?

dimensioni

quanto è grande la forma dell'emozione?

materiale

di che materiale è fatta l'emozione?

consistenza

che consistenza ha?

odore

che odore ha?

suono o rumore

l'emozione emette qualche suono o rumore?

n.b. Potreste non avere una risposta per tutte queste domande, va bene, potete saltare la domanda. Potreste individuare altre caratteristiche dell'emozione collegate ai sensi, sono le benvenute, aggiungetele alla lista qui presente e soprattutto alla vostra descrizione intuitiva dell'emozione che state provando.

PASSO 4: cosa fare dell'emozione da ripetere per ognuna delle emozioni individuate insieme al passo 3 e 5

Ora rimanendo connessi con l'emozione, ma soprattutto con la descrizione che avete appena percepito, decidete cosa volete farne: tenerla ancora un po' con voi, farla esplodere, lasciarla andare dolcemente come un palloncino gonfiato di elio, farla dissolvere nella luce... lasciate che sia la vostra fantasia a suggerirvi cosa fare.

Poi con l'immaginazione, la visualizzazione e il picchiettamento fate quello che avete scelto. Eseguite la trasformazione della forma/colore/dimensione/materiale/odore/rumore che avete individuato.

Domanda n° 4: Cosa voglio fare di questa emozione? Una volta trovata la risposta compio le azioni che ho deciso

attraverso l'immaginazione e il picchiettamento.

PASSO 5: riempire il vuoto lasciato da ripetere per ognuna delle emozioni individuate insieme al passo 3 e 4

Nel caso abbiate allontanato l'emozione, l'abbiate fatta sparire è importante che scegliate come riempire il buco rimasto. Potreste decidere di riempirlo con un colore che vi piace, con una luce di quel colore, con una forma. Oppure potreste desiderare di riempire il vuoto con un sentimento positivo: amore, gioia, armonia, felicità. Lasciatevi guidare dal vostro intuito e dalla vostra fantasia.

Poi con l'immaginazione, la visualizzazione e il picchiettamento fate quello che avete scelto cioè riempite il vuoto lasciato con la modalità che preferite.

Domanda n° 5: Cosa voglio metterci al posto dell'emozione che è appena andata via? Una volta trovata la risposta compio le azioni che ho deciso attraverso l'immaginazione e il picchiettamento.

PASSO 6: verifica

Ora ripensate al tema che avevate individuato al punto 1 e verificate se è cambiato qualcosa in meglio, in peggio o semplicemente ci sono state delle modificazioni nella vostra percezione.

Domanda n° 6:

Hai idee o punti di vista diversi rispetto al tema x?

(benissimo, era uno degli effetti desiderati)

Senti che stai soffrendo di meno per quello che ti sta

capitando? (molto bene continua a picchiare finchè il tema x diventa indifferente per te)

Senti un maggiore coinvolgimento e sofferenza rispetto al

tema x? (hai smosso delle resistenze a vedere il problema nella sua interezza, continua a picchiare mi raccomando presto vedrai i risultati e inizierai a soffrire di meno per l'evento x)

Senti che non è cambiato nulla? (occorrono strategie che riescano ad eludere il tuo autosabotaggio... contattami per sapere come fare)

Anche in questo caso una volta che avete terminato il percorso potete godervi il giusto riposo e la giusta soddisfazione, e anche decidere di ripartire con un nuovo aspetto della vostra vita forti dell'entusiasmo e dell'energia che vi deriva dal successo che avete appena ottenuto.

Giri di EFT per il riequilibrio emozionale

Quando non avete tanto tempo, quando non sapete bene su cosa lavorare potete utilizzare una di queste due proposte. Richiedono poco sforzo introspettivo ma possono dare grandi risultati in termini di benessere nel qui e ora.

Eft per lasciare andare un'emozione negativa che percepisco nel qui e ora

Individuare l'emozione negativa, sentire come si manifesta nel corpo, localizzare le sensazioni.

Chiedersi: quanto è intensa l'emozione su una scala da 0 (nessuna intensità) a 10 (massima intensità)?

Dare una risposta a questa domanda. Picchiettare finché l'intensità dell'emozione è andata a 0.

Punto ka: Anche se provo un sacco di emozioni negative e proprio adesso ne sto provando una, e la sento bene nel mio corpo, comunque faccio del mio meglio per amarmi e accettarmi, anche se in questo stato non è proprio facile.

Sopra Testa: questa emozione negativa che sto sentendo

Sopracciglio: sento questa emozione negativa, la percepisco

completamente

Lato occhio: sento che le sensazioni che questa emozione mi invia stanno cambiando

Sotto occhio: questo disagio che avverto nel mio corpo, mi permetto di sentirlo e di dialogarci

Sotto naso: questo disagio nel mio corpo è proprio spiacevole

Sotto bocca: questa emozione e tutto ciò che significa per me

Clavicole: questa emozione e tutti i motivi che l'hanno provocata

Sotto braccio: questa emozione che per la prima volta mi permetto di sentire

Sotto seno: queste sensazioni sgradevoli: non le rifiuto, mi permetto di sentirle

Dita mani: e mi apro alla possibilità di lasciarle andare

Punto ka: Anche se ho questa emozione negativa nel corpo mi amo e mi accetto, vado bene così come sono, e mi permetto di lasciarla andare per tornare a uno stato di vera gioia

Sopra Testa: merito di lasciar andare questa emozione

Sopracciglio: riconosco che questa emozione è un inganno della mia mente, so che la mente mente

Lato occhio: ho la capacità di essere superiore, di guardare le cose

dall'alto, questa emozione non mi tocca più

Sotto occhio: sento che questa emozione sta andando via

Sotto naso: sono sempre più felice e leggera (sentire nel corpo questa sensazione di felicità e leggerezza)

Sotto bocca: tutto l'universo cospira affinché io lasci andare questa emozione

Clavicole: e anche io collaboro con gioia per diventare sempre più felice, l'emozione che provavo è solo un brutto ricordo, anzi non la ricordo neanche più

Sotto braccio: inspiro un'aria meravigliosa carica di luce e di energia

Sotto seno: mentre espiro lascio andare tutto ciò che non mi serve più, compresi gli ultimi strascichi di questa emozione

Dita mani: ringrazio me stessa e l'universo per il bel lavoro che ho appena fatto e adatto il mio sistema a tutti questi cambiamenti che stanno avvenendo in me

Eft, il respiro e le emozioni sui meridiani

Valutazione del proprio respiro su una scala 0-10: quanto è ampio, libero il mio respiro? (0 = respiro completamente bloccato, 10 = respiro completamente libero)

Primo giro per lasciar andare gli aspetti negativi

Punto KA: Anche se c'è qualcosa che blocca il mio respiro mi amo e mi accetto completamente e profondamente, o almeno ci provo, e mi permetto di lasciar andare tutti questi blocchi aiutata dalla parte più saggia di me

Sopra Testa: qualcosa blocca il mio respiro

Sopracciglio: tutta questa insicurezza che blocca il mio respiro

Lato occhio: tutto questo rancore e rimuginio che bloccano il mio respiro

Sotto occhio: tutta quest'ansia che blocca il mio respiro

Sotto naso: tutto questo stress che blocca il mio respiro

Sotto bocca: tutte queste emozioni represses che bloccano il mio respiro

Clavicole: tutte queste paure che bloccano il mio respiro

Sotto braccio: tutta questa scarsa autostima che blocca il mio respiro

Sotto seno: tutta questa rabbia che blocca il mio respiro

Come picchiettare le dita: con pollice e l'indice dell'altra mano picchietto il dito che desidero stimolare a lato del dito alla base dell'unghia

Pollice: tutta questa tristezza che blocca il mio respiro

Indice: tutta questa rigidità che blocca il mio respiro

Medio: tutte queste ferite che bloccano il mio respiro

Anulare: tutte queste emozioni che bloccano il mio respiro

Mignolo: tutta questa vulnerabilità che blocca il mio respiro

Secondo giro positivo

Punto KA: Anche se il mio respiro è ancora bloccato, ma è un po' meglio di prima, ma vorrei che fosse ancora meglio, vorrei un respiro da 20, comunque mi amo e mi accetto, o faccio del mio meglio per farlo

Sopra Testa: sento che il mio respiro sta migliorando e tutto questo è quasi incredibile perché credevo che EFT non funzionasse ☐

Sopracciglio: il mio respiro sta migliorando ed è fantastico respirare bene!!

Lato occhio: finalmente comincio a respirare bene e più respiro bene più il mio umore migliora

Sotto occhio: sto respirando bene e gusto l'aria che entra nei miei polmoni e nutre tutte le mie cellule

Sotto naso: respiro sempre meglio e tutto questo è fantastico

Sotto bocca: ogni mia cellula è felice per quest'aria meravigliosa che la nutre e la carica di energia

Clavicole: respiro sempre meglio e me lo merito

Sotto braccio: respiro sempre meglio ed ho lasciato andare ogni emozione negativa, e ogni blocco o quasi

Sotto seno: sono un turbine di emozioni positive e respiro benissimo

Dita mani: ringrazio l'universo e mi ringrazio per il lavoro che sto facendo

Bibliografia

Carl Herman Hempen, **ATLANTE DI AGOPUNTURA**, Hoepli, Milano 2007

Bruce Lipton, **LA BIOLOGIA DELLE CREDENZE: Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula**, Macro Edizioni, Cesena 2006

Breve biografia di Cinzia Calzolari

- sono nata nel 1971 a Bologna
- da vent'anni lavoro su di me per la mia crescita ed evoluzione personale
- ho sperimentato su di me e praticato personalmente diverse tecniche di lavoro interiore: psicoterapia (Freudiana, Jungiana, psicodramma), Bioenergetica, Yoga, Theta Healing, Reiki, Voice Dialogue, E.F.T. e tecniche energetiche, ipnosi regressiva
- continuo a lavorare su di me per crescere e migliorarmi come persona, come essere umano e come professionista
- sono laureata in Matematica dal 1996
- sono laureata in Scienze della Formazione dal 2007
- sono counselor ad indirizzo psico-corporeo relazionale dal 2010
- ho studiato ed approfondito diverse tecniche tra cui: tecniche di Counseling Rogersiano, E.F.T., bioenergetica, Theta Healing, tecniche energetiche, tecniche di rilassamento e meditazione, ipnosi regressiva, Reiki
- in particolare, per quanto riguarda l'E.F.T., Sono operatrice ed insegnante di livello base e intermedio
- lavoro come counselor psico-corporeo ed operatore olistico conducendo percorsi di crescita personale e miglioramento del benessere psico-corporeo-emozionale-spirituale
- offro percorsi individuali e di gruppo per favorire:
 - una positiva, attiva e creativa gestione dei problemi, da un punto di vista sia interiore sia pratico;
 - lo sviluppo e la crescita personale su diversi livelli: fisico, emozionale, mentale e spirituale;
 - il raggiungimento dei propri obiettivi;
 - la gestione attiva e felice del cambiamento
- insegno alcune delle tecniche che pratico tra cui E.F.T.

La mia sede di lavoro principale è a San Giovanni in Persiceto (BO), svolgo attività per gruppi in tutta Italia, offro sessioni via skype.

Puoi contattarmi anche solo per informazioni ai seguenti recapiti: 3476366322 – libertaemozionale@gmail.com - www.libertaemozionale.it

