

EFT WEB CAMP 2012

Report di :

SILVIA PALLINI

***Il Successo sta aspettando TE...
e TU dove guardi..?
E.F.T. per la TUA REALIZZAZIONE***

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

Che cos'è il successo?

Fino a poco tempo fa avrei fatto parlare il mio emisfero sinistro, la mia ragione, e mi sarei lanciata in una dettagliata spiegazione di cosa io credo che funzioni per realizzare gli obiettivi che ci poniamo davanti.

Certamente questo è un discorso importante e serio e, mi riprometto, di farlo dopo. Sono convinta che abbia il suo valore e produca realmente risultati rilevanti, ma posso rimandarlo perché, per me, è la parte più facile, è l'energia con cui sono sempre in contatto.

Adesso invece voglio partire dalla parte più difficile per me, voglio dare spazio all'emisfero destro, a quella parte di me che sono molto brava a nascondere, e che quindi quando emerge, devo prendere al volo, perché a volte sta mesi interi senza farsi sentire.

Ha relazione tutto questo con il successo?

Sì, moltissima; ha relazione con il successo quello vero, quello dell'anima che si sente appagata e grata di tutto quello che "accade" intorno a lei.

Proprio così, in questo momento per me, successo significa sentire la gratitudine profonda per tutta la mia vita, significa sentire che sono esattamente dove devo e voglio essere, e che sono condotta da un "Amore più grande" che sa meglio di me quello che in questo momento mi serve davvero, anche se quello che mi serve davvero può essere molto doloroso.

Quindi adesso sento che tutto ciò che fino ad ora mi sono descritta come successo (tenere grandi seminari, avere molti clienti, avere una struttura mia, una casa in collina ecc..) è in realtà soltanto uno stratagemma per non sentire il bisogno che si nasconde sotto a tutto ciò.

Faccio tutto quello che faccio per sentirmi brava, speciale, unica, indispensabile ecc..., e lo faccio in maniera compulsiva, faccio e strafaccio, e ottengo risultati, ma poi mi sento stanca, sfinita, usata e consumata.

Adesso mi chiedo: è questo il successo che voglio? Quanto mi è costato fino ad ora? Quanta vita mi costerà ancora?

Per ora mi sento come spezzata, e c'è ancora una parte di me che crede di avere assolutamente bisogno di ottenere tutte quelle cose per essere felice.

Ma, e dico per fortuna, c'è anche una parte che sa che nessun obiettivo raggiunto mi farà veramente felice, e che se solo mi fermo e apro gli occhi, solo se mi permetto adesso di assaporare cose che ho sempre snobbato e considerato poco importanti, o addirittura una perdita di tempo, solo in questo caso sono viva adesso, e lo sento nel corpo, sento amore, gratitudine e soddisfazione in ogni cellula. E non ho bisogno di altro.

Ho sentito l'esigenza di fare questa premessa per onestà, perché non me la sento di promettere di avere una ricetta facile, che se messa in pratica, funziona per tutti.

Non lo credo. Credo invece che ognuno di noi sia una bellissima Luce venuta su questa terra per splendere e che il vero successo si possa raggiungere solo quando si è connessi con la propria luce, il che significa che si VIVE esattamente lo scopo per cui siamo venuti su questa terra.

È facile? Affatto.

È possibile? Assolutamente sì.

Ma non viene da solo, non è automatico, chiede volontà e coraggio.

Volontà: perché c'è una parte in ognuno di noi che non vuole assolutamente che facciamo questo tipo di percorso (e questa parte è buona e giusta, lo fa solo perché crede di proteggerci)

Coraggio: perché può essere molto doloroso affrontare tutte le parti di noi stessi che abbiamo sempre cercato di nascondere.(per me diventare consapevole che quello che faccio lo faccio non per nobiltà d'animo ma per rispondere ai miei bisogni, è ancora molto doloroso).

So che questo è un processo che ha bisogno di tempo e che ognuno trova, se veramente cerca, la propria strada e le proprie risposte.

Io posso solo raccontare cosa ha funzionato per me e quali strumenti ho trovato utili.

Parto da dove sono ora per poi andare a ritroso fino agli inizi del mio lavoro alla ricerca di me stessa.

Credo che dentro ognuno di noi si agitano forze potenti, che agiscono sotto il livello della coscienza, che ci spingono in varie direzioni. Noi ci lasciamo trascinare da queste forze, e anzi, ci raccontiamo che siamo noi a scegliere. Siamo ipnotizzati, e ovviamente non abbiamo colpa. Ma paghiamo il prezzo.

Credo che sia necessario diventare consapevoli di quali sono queste forze che agiscono in noi.

Credo che quello che ci impedisce di ammettere l'esistenza di queste forze (o parti di noi che non ci piacciono) sia il giudizio su noi stessi. Più una parte di me non mi piace, più manifesto ed esibisco l'esatto opposto, e non voglio assolutamente riconoscere a me stessa di avere dentro di me quel mostro.

Ma, ho sperimentato su me stessa, più mi impegno per nascondere qualcosa, più questa parte di me mi spinge coattivamente a comportamenti non utili né per me né per altri.

Possiamo chiamare questo meccanismo auto sabotaggio, io l'ho chiamato così per tanto tempo, oggi invece credo che quella parte che, per esempio, mi procura un incidente o una malattia, sia una parte estremamente "saggia", che sa il fatto suo e sa come fare, vuole essere ascoltata e trova il modo per farlo.

Nel mio caso la malattia era quello che ci voleva per fermarmi, altrimenti avrei continuato a creare obiettivi, magari anche a raggiungerli raccontandomi di aver avuto successo, per ripartire subito dopo con l'obiettivo successivo. Intanto la vita svaniva dalle mie mani senza che me ne accorgessi.

Quindi trovo molto utile andare a scovare e accettare tutte le parti, specialmente quelle più “brutte”, quindi più repressse.

Chiaramente ogni parte che chiamiamo “brutta”, ogni maschera che indossiamo ha uno scopo, serve per coprire una ferita. Tanto più è grande e precoce la ferita tanto più attiva sarà la parte di noi che vuole reprimerla.

Esempi:

ho paura di non avere abbastanza, di rimanere senza – mi giudico avido – mi presento agli altri come una persona estremamente generosa

sono arrabbiato con il mondo intero, sono una vittima e ce l’hanno tutti con me – mi giudico pericoloso – mi presento agli altri come una persona pacata e sempre perfettamente sotto controllo.

È tutta colpa mia, non dovrei esistere – mi giudico un mostro – mi presento agli altri come un santo, altruista, disinteressato.

Mi sento profondamente inadeguato, incapace, inferiore a tutti – mi giudico un fallito – mi presento agli altri come uno che sa sempre tutto e insegna a tutti.

Ecc ..

Credo che nella memoria delle nostre cellule noi portiamo tutte le parti rifiutate dei nostri genitori, nonni, zii, insomma di tutti i nostri antenati. Ciò che è stato giudicato e non accettato, per lealtà e amore inconscio, noi lo rappresentiamo.

Se guardo la cosa da questo punto di vista è facile accettare che in ogni essere umano, quindi anche in me, possano convivere:

- La rassegnazione di mio padre
- La paura di mia madre
- Il senso di indegnità di mia nonna
- L'inadeguatezza di mio zio
- Ecc...

Portiamo tutto questo dolore dentro, tutti quanti, e lo consideriamo un male. Adesso invece io credo che sia, se elaborato, proprio la nostra risorsa.

A questo proposito mi viene in mente la storia vera di una donna, che ho sentito raccontata da un docente della scuola di costellazioni familiari di Hellinger.

Questa donna, quando era piccola è stata prostituita dalla madre, da quando aveva sei anni fino a dodici. È ovvio che quando ha iniziato la terapia fosse arrabbiata con la vita e con la madre, ma questo processo di scoperta di se stessa e di guarigione l'ha portata a diventare molto, molto competente nel suo attuale lavoro di aiuto alle vittime di abusi. Lei ora sente nel suo cuore che la Vita, attraverso sua madre, l'ha preparata perfettamente per lo scopo per cui è venuta sulla terra.

Tutto ciò mi commuove e mi fa sentire che è tutto perfetto così com'è, e che esiste un ordine silenzioso che tiene insieme tutte le cose. E questo ordine io lo chiamo AMORE.

Credo che il lavoro di una vita sia proprio espandere questa coscienza e ricongiungersi a questo AMORE. Certamente lo faremo quando lasceremo la materia, ma se possiamo anche solo assaggiarlo finché siamo nel corpo fisico, la vita diventa un arcobaleno di mille sfumature diverse, ma tutte bellissime.

Trovo quindi molto utile nel mio lavoro la veduta sistemica di Hellinger. Attraverso le costellazioni familiari possono emergere le

dinamiche nascoste del sistema familiare, dinamiche che noi, senza saperlo, portiamo scritte nella memoria delle nostre cellule e tendiamo a ripetere nelle nostre vite.

Per chiarire cosa intendo faccio uno degli esempi che incontro spesso nella pratica del mio lavoro.

Una donna conduce una vita di insoddisfazione; le si aprono diverse possibilità, lei ci si butta dentro e fino ad un certo punto riesce anche a raggiungere certi risultati, ma poi, per i motivi più vari, tutto il suo lavoro sfuma. Eppure aveva fatto bene, aveva fatto scelte sagge, ma sembra che, quando deve raccogliere i risultati, Qualcosa si metta nel mezzo. Questo schema si è ripetuto, con modalità diverse, varie volte nella sua vita.

Sembra che dentro di lei ci sia una forza potente che la vuole punire.

La costellazione ci mostra che la madre di questa donna ha scelto di abortire un suo fratello, forse lei questa cosa non la sa neanche. Cioè la sua mente non la sa, ma la sua anima la sa, eccome, e non le permette di godere la vita, altrimenti si sentirebbe troppo in colpa nei confronti di questo fratello non nato. È un amore cieco, una lealtà inconscia che in realtà non serve a nessuno.

Come se ne viene fuori?

Diventando consapevoli del sentimento di fondo, in questo caso senso di colpa. Infatti, quando ci sentiamo in colpa, preferiamo pagare e punirci, questo perché stare bene e goderci la vita farebbe crescere il senso di colpa a livelli insopportabili.

Ognuno di noi, a causa di tanti diversi fattori, può tollerare un certo livello di benessere e stabilisce il limite che si consente. Oltre quello non può andare.

Nella mia esperienza ho osservato che il limite può riguardare in maniera particolare un determinato settore della vita, infatti c'è chi si può permettere un certo successo, per esempio nelle relazioni affettive ma non può concedersi nessuna soddisfazione nel campo lavorativo, oppure viceversa; poi c'è anche chi non se lo può

concedere in nessun campo. Le variabili sono infinite. C'è chi realizza molto e poi perde tutto e chi non parte mai. C'è chi vive una malattia cronica che gli impedisce di fare la vita che avrebbe voluto e chi non si ammala mai e poi incappa in una malattia mortale.

Perché? Mi chiedevo prima, e aggiungevo “non è giusto”.

Adesso mi sembra di guardare da una posizione un po' più tranquilla e quello che vedo è semplicemente una legge sempre in funzione. La legge dice: TUTTO QUELLO CHE SEMINIAMO RACCOGLIAMO. Quindi tutto quello che raccogliamo l'abbiamo seminato noi. E non è ne' giusto ne'sbagliato; ne' buono ne' cattivo; semplicemente è. Non c'è nessun premio e nessuna punizione, solo una legge: causa ed effetto.

Veniamo su questa terra per brillare, per espandere la nostra luce, per celebrare il nostro dono in maniera unica: la nostra.

Se, elaborato il dolore, ci lasciamo sospingere da questa forza d'Amore, siamo sulla frequenza della vita, e, per la legge di causa ed effetto la vita ci dà tutto quello che ci serve.

Se rimaniamo nella frequenza della paura la Vita ci risponde in conseguenza e ci dà tutte le conferme della nostra ragione di avere paura. Niente di strano, sempre la solita legge, causa ed effetto: la legge dell'Amore.

La frequenza del nostro cuore, dei nostri sentimenti è il programma che crea la nostra realtà materiale. Questo è molto bello, in quanto noi possiamo non essere consapevoli di quale frequenza emaniamo ma la vita ce lo fa vedere attraverso la realtà materiale che creiamo, sempre.

A questo riguardo trovo molto utili le affermazioni positive, ma so che non bastano.

Posso affermare che mi amo e mi accetto anche cento volte al giorno, ma se non è vero la vita troverà il modo di farmelo vedere, lo farà per Amore, affinché io possa, piano piano, arrivare a vedere la verità, cioè quella ferita profonda nascosta da qualche parte del mio corpo e del mio cuore. Quella ferita che si è sviluppata quando non avevo gli

strumenti per elaborarla: nella pancia della mamma, durante il parto e nel primo anno di vita.

Queste ferite incidono la nostra "morbida" psiche e restano impresse come un'impronta sul cemento fresco. E come un'impronta dopo 40 o 50 anni ci sono ancora. Infatti quelle prime esperienze creano un programma, come i solchi su un disco. Sono come schemi che ciclicamente si ripresentano nelle nostre vite.

Un altro strumento importante che ho trovato nel mio percorso è il Lavoro emotivo e corporeo.

Questa è una tecnica di lavoro sul corpo che facilita il rilascio di energia bloccata, per spiegarmi meglio faccio un esempio:

immaginiamo un bambino picchiato dai genitori; chiaramente il piccolo non può fare niente per impedirlo e non può neanche restituire le botte, cosa che invece il suo impulso gli direbbe di fare. L'energia della paura e della rabbia rimangono bloccate nel corpo del bambino, potrebbero essere calci non tirati, pugni trattenuti, lacrime non piante o urla non urlate.

Il corpo mantiene la memoria e quando si sente sicuro ci guida verso la possibilità di tirare fuori fisicamente queste energie bloccate. Che liberazione!!

Un buon modo per avviare questo tipo di percorso per me è stato la tecnica di EFT.

EFT è una tecnica semplice e molto efficace, può funzionare come un apripista, nel senso che porta l'attenzione su se stessi, sul proprio modo di percepire e poi reagire al nostro mondo, siano essi mariti, mogli, figli, colleghi o altro.

Si comincia con il rendersi conto che i "problemi" non sono lì fuori, sono qui dentro. E per fortuna, altrimenti saremmo impotenti, costretti a subire i capricci della vita fino al momento in cui moriremo. Non è una bella prospettiva.

TANTI DIVERSI LIVELLI DI CONSAPEVOLEZZA

Tornando al nostro tema, il successo, il primo passo nella direzione giusta è sapere quello che si vuole.

Sembra semplice ma non lo è affatto.

Come dicevo prima, molto spesso quello che crediamo di volere in realtà è semplicemente un “ciuccio” che ci solleva momentaneamente.

Fino a che perseguiamo obiettivi non nostri faremo fatica a raggiungerli e, anche se li raggiungiamo non riusciamo a goderli.

E allora che fare?

Ci sono due strade,

ascoltare veramente se stessi, in fondo in fondo al cuore

oppure

provare e vedere come sto quando lavoro per un obiettivo e quando lo raggiungo.

La via diretta è ovviamente la prima, recita così:

fai quello che ti piace davvero, qualunque cosa sia. Fallo solo per il gusto di farlo e non aspettarti nulla in cambio, (il godimento è nel farlo). Il guadagno sarà un’inevitabile conseguenza.

Come ho già detto sembra semplice, ma non lo è.

Non è semplice avere abbastanza silenzio dentro da poter ascoltare quella vocina in fondo al cuore.

Non è semplice, anche se la sento, permettermi di crederle.

Non è semplice, anche se le credo, cominciare a FARE quello che la vocina chiede.

Non è semplice ma è possibile.

Per me è stato un punto d'arrivo ascoltare la mia vocina. Fino ad allora ho fatto tanto credendo che fosse veramente quello che volevo. Ma poi ero infelice. Quindi mi raccontavo balle.

Se sei infelice ti stai raccontando balle. E va benissimo, tanto prima o poi te ne accorgerai.

L'altra strada è più lunga ma più semplice, si tratta di una sorta di prova ad esclusione. Cominci da dove credi e poi ti accorgi se va bene per te oppure no.

È comunque una strada che porta al centro di se stessi

Io ho percorso questa fino ad ora. E funziona, quindi adesso parlerò di questa.

Vediamola per passi:

1 – stabilisco un obiettivo

2 – capisco e accetto che il raggiungimento dipende esclusivamente da me, e non ci sono cause esterne (nel senso che tutte le circostanze avverse le ho attratte io con la mia frequenza)

3 – mi guardo dentro e mi chiedo cosa sto sentendo rispetto a quell'obiettivo.

4 – mi guardo dentro e mi chiedo che vantaggio ho nel non raggiungerlo.

5 – mi chiedo quali passi concreti posso cominciare a fare nella direzione del mio obiettivo

6 – li faccio

7 – osservo il risultato assumendomi completamente la responsabilità, mi chiedo cosa mi ha impedito di arrivare dove voglio, ascolto come mi sento, quale frequenza/informazione sto emanando; se necessario lecco le mie ferite e ...

8 – riprovo

9 – così via per un'innumerabile numero di volte, sapendo che ogni passo ulteriore è un passo verso me stesso

EFT è uno strumento formidabile per questo tipo di indagine.

Infatti il primo passo è diventare consapevoli delle proprie dinamiche interiori, lo si può fare osservando le nostre CONVINZIONI.

Abbiamo convinzioni su tutto, assolutamente su tutto, che queste derivino dal modo in cui siamo nati, dalle emozioni non espresse di un nostro antenato o da esperienze che abbiamo fatto nella primissima infanzia, fa poca differenza. Adesso il punto è questo:

tutto quello che crediamo crea una frequenza e questa frequenza crea la realtà che sperimentiamo come la nostra vita. Nessuno ce l'ha con noi, nessuno ci punisce ne ci premia. Semplicemente stiamo eseguendo un programma inconscio. Causa ed effetto.

La realtà materiale è la concretizzazione o materializzazione delle nostre convinzioni.

E, mi ripeto, questo è un bene, in quanto solo se le vedo le posso cambiare.

Ci dobbiamo deprogrammare, in realtà non dobbiamo fare altro che questo, in quanto il "programma" autentico, il nostro, quello che ci porta alla pienezza e alla gratitudine è già impiantato saldamente dentro ognuno di noi, basta solo, solo per modo di dire, togliere tutta la spazzatura che ci è stata messa sopra.

Osservare le proprie convinzioni è un ottimo modo per iniziare questo lavoro di pulizia interiore.

È molto utile anche la scala di intensità, senza preoccuparsi di quanto sia attendibile, è sufficiente che un numero appaia alla coscienza, prendilo per buono e lavora su quello, se poi c'è altro il tuo guaritore interno te lo farà sapere a tempo debito.

Adesso siamo pronti per fare una prova generale, devi solo scrivere il primo numero che ti appare, da 0 a 10, dove 0 significa che non ci credi per niente e 10 significa che ci credi completamente.

La vita è dura

Bisogna accontentarsi

Il mondo è pieno di male

Va tutto alla rovescia

L'ingiustizia regna sovrana

Mi sento senza via d'uscita

Il successo non è per tutti

Il denaro è sporco

Queste sono convinzioni generali, che riguardano il filtro attraverso cui ti spieghi il mondo, osservandole già ti rendi conto del perché la tua vita può essere tanto faticosa

Poi possiamo passare alle convinzioni su te stesso

Conoscere il proprio mondo interiore è il primo passo indispensabile per decidere di metterci mano, oppure no, ovviamente.

Possiamo fare una sfilza infinita di convinzioni e, gradualmente, possiamo avere un quadro di come funzioniamo, per la mia esperienza ogni convinzione che ci limita ha radici più o meno profonde e richiede quindi interventi diversificati e a più livelli, possiamo dire che via via che saniamo una radice si evidenzia quella successiva.

Adesso possiamo passare al lavoro pratico, le pagine che seguono possono essere usate come un protocollo di lavoro, infatti è proprio così che le uso quando faccio gruppi sul tema del successo.

La mia indicazione è di stamparle e lavorarci con EFT, secondo me ci si può lavorare per mesi interi, lo si può fare da soli, ma è un po' più difficile, poiché la resistenza inconscia regna sovrana ...

Allora può essere utile farsi un programma di lavoro con qualcuno, può essere un operatore ma va benissimo anche un amico che condivide i nostri interessi.

IL SUCCESSO

Prenditi molto tempo per riflettere, organizzati mettendo vicino a te un foglio e una penna, oppure un registratore, così potrai fermare le risposte che salgono alla tua coscienza.

Adesso rispondi a queste domande creando uno stato meditativo.

Funziona molto bene se chiudi gli occhi e fai un po' di respiri profondi, poi fai la domanda immaginando di farla alla parte divina di te, lo puoi chiamare SE' superiore, rimani rilassato e ascolta tutto quello che affiora, qualunque cosa sia non giudicarla, anzi prendine nota, anche se una parte di te dice che sono stupidaggini, anche se sono cose in contraddizione l'una con l'altra, tu ascolta tutto.

Tutto quello che tu credi, che sia nella mente conscia o inconscia o nel tuo spirito, è assolutamente importante. È utile per te averlo chiaro.
ASCOLTA.

Se ti sembra di non saper ascoltare o di non sapere cosa ascoltare, ti posso dire "abbi pazienza", ci vuole tempo e silenzio, e poi, piano piano la voce dentro di te, anzi le varie voci dentro di te, diventeranno sempre più chiare.

Tu conosci i punti su cui picchiettare, quindi inizia a farlo e continua a ciclo continuo, soffermandoti dove senti l'esigenza, oppure rallentando o accelerando.

Ricordati che non c'è un modo sbagliato, comunque sia il TUO modo è perfetto e funziona, quindi picchietta mentre senti la domanda e mentre affiorano le varie risposte dentro di te.

Non c'è niente che deve succedere, non ci sono miracoli, è sufficiente che diventi consapevole di come funzioni. È questo il miracolo!!

Ok. La prima domanda su cui riflettere è

Cosa è per me il successo?

Mentre picchietti pensa “ il successo per me è “

Fai diversi giri e poi segnati cosa emerge ...

In campo economico il successo per me è?

Ancora diversi giri,

“in campo economico per me il successo è”

Ok

“in campo affettivo per me il successo è “

Prendi nota

Adesso pensa ad una persona che consideri uno sfigato, una persona che ti urta e che giudichi. NON bleffare neanche con te stesso, non fare il buono altrimenti perdi tempo.

Ok. Scrivi il nome di quella persona su un foglio e poi scrivi tutto quello che disprezzi di lei, (esempio è arrogante, invadente, sa tutto lei, è un perdente, è un fallito, ecc ..)

Non preoccuparti se adesso non hai tanto tempo, scrivi la prima cosa che ti viene in mente, tanto potrai rifare questo esercizio tante e tante volte. E ti consiglio di farlo, per me ha funzionato alla grande, lo

faccio ancora molto spesso, ogni volta che sento emozione verso qualcuno.

Adesso avrai una lista di “brutte caratteristiche”

Metti un numero da 0 a 10, dove 10 è quella che ti infastidisce di più

Prendi quella con il numero più alto e comincia a picchiettare dicendo

IO SONO (per esempio arrogante) quando

lascia che salgano alla coscienza tutte quelle volte in cui ti senti proprio così (nel nostro esempio arrogante)

nei confronti di chi ti comporti o ti sei comportato così?

Picchietta mentre sale la risposta

Pensa a una situazione vissuta in cui ti sei comportato così E picchietta

Lascia che salga l'emozione e, mentre picchietti semplicemente diventa consapevole di cosa senti, dalle un nome (potrebbe essere dolore, rabbia, nostalgia, delusione, ansia, ecc ...) e ricordati che qualunque cosa tu senta è giusta e legittima.

Ok. Prendi nota di quello che hai visto e sentito.

Adesso forse hai bisogno di bere un bicchiere d'acqua ...

Adesso prendi quella con il numero successivo ed iniziamo di nuovo il processo ...

Vai alla caratteristica con il secondo numero più alto ...

PROCESSO

Le altre puoi farle da solo

Adesso ti spiego perché secondo me questo lavoro è indispensabile per ottenere il successo.

Quello che ti disturba in un'altra persona rappresenta una parte di te che non vuoi assolutamente vedere, la giudichi e la reprimi.

La regola è la seguente:

TUTTO CIO' A CUI TI OPPONI DIVENTA SEMPRE Più GRANDE E POTENTE

Tutte le parti di te che giudichi e reprimi sono ostacoli "micidiali" al tuo successo, in qualunque settore.

Se ti senti sporco, perdente, fallito, inadeguato, bastardo, cattivo, ecc ... certamente troverai, ma probabilmente hai già trovato, un modo per punirti e ostacolare le cose a cui tieni di più.

Certo quello che ti sto proponendo è un lavoro che chiede coraggio, ma per quello che ho sperimentato io, funziona alla grande.

Come avrai capito non è facile osservare se stessi, ma Dio ci mette davanti tanti specchi in cui possiamo guardarci, e questo è facile, possiamo farlo tutti.

Adesso procediamo, pensa bene ad una persona che ti piace tanto, può essere anche un divo del cinema o dello sport, o il personaggio di un film ...

Scrivi il suo nome

Adesso scrivi quali caratteristiche ti piacciono di quella persona

Adesso avrai una lista di "belle qualità"

Di nuovo metti un voto da 0 a 10

Prendi quella con il punteggio più alto e comincia a picchiare

Io sono ...(generoso ...)

Cosa senti? Come si chiama questa emozione?

Ascolta le voci nella testa, cosa dicono? Picchiata

Adesso lascia che emerga dalla coscienza una volta in cui ti sei sentito così, rivedi la scena, chi c'era con te?

Quanti anni avevi?

Cosa stava succedendo? Cosa hai fatto tu?

Come ti sei sentito? Come ti senti adesso nel ripensarci?

Cosa senti nel corpo? Descrivilo e picchietta

Diventa consapevole di quale espressione c'è in questo momento sul tuo volto.

Non giudicare e non cercare di cambiare niente, solo osserva.

Ti consiglio di ripetere questo processo più e più volte con tutte le caratteristiche positive che hai evidenziato.

A cosa serve questo?

Io credo che ognuno di noi abbia molta resistenza ad ammettere le proprie parti buie, i difetti che non ammette neanche a se stesso, ma accettare le proprie doti, o meglio il proprio potenziale o talento è ancora più difficile.

Quasi sempre le persone non hanno la più vaga idea di quali siano i loro doni, ecco che allora il meccanismo dello specchio ci viene in aiuto.

Se una caratteristica ci attrae è perché ci appartiene, fa parte dei nostri talenti, della nostra luce e vuole brillare.

Resistere alla propria luce crea una sofferenza enorme, niente ci appaga.

Gli esseri umani nascono tutti con una normale propensione al successo (la loro strada), e non c'è niente che possiamo fare per migliorare questa propensione, perché è già perfetta. Il successo è il nostro "destino spirituale".

Serve invece accorgersi di quello che facciamo per OPPORCI alla nostra realizzazione.

Perfetto, come ti senti adesso?

Mentre rispondi continua a picchiettare, prova ad essere il più dettagliato possibile, cosa sento fisicamente? Osserva

Cosa sento emotivamente (sereno, speranzoso, deluso, incapace, triste ecc.)?

Quali pensieri mi stanno ora girando nella testa? Fermali e guardali

Adesso rimettiti rilassato/a, respira e lascia che salga alla tua memoria una situazione del tuo passato che ti ha creato sofferenza.

La prima che sale è perfetta, non cercare di cambiarla con una che credi migliore.

Picchietta

Dove sei?

Quanti anni hai?

Chi c'è con te?

Cosa sta succedendo?

Cosa senti?

Dove lo senti?

Dagli un'intensità (mi fa male 10, mi vergogno 8, ho paura 6 ecc...)

Respira in questa emozione e picchietta

Quale è il particolare che ti attiva di più (lo sguardo della maestra, le urla di mio padre ecc...)?

Cosa avrei voluto dire o fare che non ho detto o fatto?

Adesso mentre picchietti immagina di dirlo o di farlo
respira e prenditi il tempo di sentire cosa cambia nel tuo corpo ...

Ripensa a tutta la situazione e chiediti di cosa ti sei convinto a seguito di questo episodio

Facendo questo lavoro io mi sono accorta di avere tutta una serie di memorie a cui non davo importanza, ma che in realtà mi avevano convinta di essere fondamentalmente stupida.

Metti un valore da 0 a 10 alle seguenti affermazioni

- Sono stupido
- Sono sbagliato
- Sono diverso
- Sono debole
- Sono poco capace
- Sono stronzo

Prendi quella con il valore più alto e iniziamo di nuovo il processo

Fai a te stesso l'affermazione:

io sono

Lascia che salga alla memoria un'occasione in cui ti sei sentito così

Chiudi gli occhi ed entra dentro la memoria, continua a picchiettare

In quale luogo ti trovi?

Cosa vedi intorno a te?

Quanti anni hai?

Ci sono altri con te?

Cosa sta succedendo, descrivilo a parole e, se riesci, vedilo come se fosse un film

Che emozione senti?

Da 0 a 10 quanto?

Chiediti: di cosa avrei avuto bisogno in quel momento?

Invece cosa hai fatto o detto?

Respira e picchietta

Osserva se è cambiato qualcosa nella tua percezione, sei ancora convinto di essere?

Forse avevi solo un bisogno che non ha trovato risposta ...

Conosci questa cosa nella tua vita?

Quanto ti è costata fino ad ora?

Ti va bene lasciare che le cose proseguano ancora così?

Se non ti va bene chiediti cosa avresti potuto fare di diverso in quella situazione?

Forse avresti potuto dire di no, oppure avresti potuto esprimere il tuo punto di vista, oppure avresti potuto andare via fisicamente ecc ...

A questo punto probabilmente hai capito che con questo protocollo puoi lavorare mesi e anni, troverai continuamente altre situazioni che emergeranno.

Quello che posso dirti è che via via che rimuovi gli ostacoli il successo arriva da se, senza bisogno di sforzo.

Farai solo quello che ti dà piacere, lo farai con gioia, senza sentire pesi, ti sentirai appagato e grato di tutto quello che entra nella tua vita.

Con questa frequenza potrai raccogliere solo doni meravigliosi.

Buon lavoro!!