

**Manuel Dalla Pozza**

# **L'intensità dell'emozione: la tua rovina o la tua benedizione?**

Con EFT puoi vincere in ogni caso!



**EFTwebcamp 2014**

**Report di approfondimento al webinar**

# **L'intensità dell'emozione: la tua rovina o la tua benedizione?**

Con EFT puoi vincere in ogni caso!

Ciao e un caloroso benvenuto a te che stai leggendo.

Mi chiamo Manuel Dalla Pozza e sono un ragazzo comune come tanti altri. Ho solo una passione enorme per la crescita personale che mi ha permesso di arrivare dove sono... ovvero riprendere il controllo della mia vita.

Tutto è incominciato ormai più di 7 anni fa, quando frequentavo l'università. All'inizio del secondo anno "incappai" nel periodo più brutto della mia vita, l'amico che mi ero fatto nel corso del primo anno sparì senza dire nulla e non lo vidi più. Al posto di essere felice poiché ero in una bella città, da solo e libero rispetto a quando si andava alle superiori, mi sentii molto solo... fino a quando i miei pensieri diventarono più cupi, fino ad arrivare al pensiero più brutto che possiate immaginare.

Iniziai a fare delle ricerche online per uscire da questa situazione e incontrai una persona che si offrì di farmi una seduta di eft gratis... chiesi in giro e tutti mi dissero "se non è certificato non fare nulla... ci sono tanti truffatori in giro"... bè, lui mi disse "no, non sono certificato, scegli tu se fidarti".

Ci pensai un po' e alla fine decisi. "Ok, vengo!"

È stata la mia prima svolta di vita :)

Da lì, iniziai ad appassionarmi alla crescita personale, alla formazione, sperimentai corsi di eft e abbondanza, primo livello di reiki, millionaire mind di T.H. Eker e via dicendo fino ad arrivare ad oggi in cui mi sto dedicando ad una serie di progetti tra cui uno in cui aiutiamo le persone a trasformare la loro vita imparando a conoscersi ed uscendo ogni giorno dalla propria zona di comfort.

## EFT E L'INTENSITÀ DELL'EMOZIONE

Nel corso del tempo in cui ho applicato eft ho notato un particolare molto interessante, ovvero l'aspetto dell'intensità delle emozioni.

Ti ricordi la domanda “valuta l'intensità da 1 a 10”? :)

Bene, praticamente tutti dicono di portare a zero l'intensità e pure io sono concorde a patto che non diventi letteralmente una maledizione!



Si, hai capito bene. L'intensità dell'emozione può essere la tua benedizione o la tua maledizione, te lo spiego subito.

### **Benedizione.**

Se tu usi il discorso di portare a zero l'intensità per impegnarti a trattarti e scavare fino a portarla a zero.

### **Maledizione.**

Se la usi come “scusa” per non agire!

Te lo dico perché so benissimo per esperienza personale una cosa: ci sono problemi in cui è relativamente facile portare a zero l'emozione mentre altri in cui è più difficile... talmente difficile che non se ne esce più.

E ahimè, la mente gioca brutti scherzi e non permette facilmente di uscire dalla zona di comfort... d'altronde si sta così bene nella nostra zona :)

Fregare la mente, evitare di dare sbocchi alla “scusite, rimandite”!

### **IL TRUCCO**

Il trucco consiste nel portare l'intensità ad un livello in cui riesci ad agire.



Mi spiego con un esempio.

Hai paura dell'acqua?

Intensità: 10 – non riesci quasi nemmeno a pensarci

Ti tratti con Eft fino a quando riesci ad arrivare in piscina (metto un 4 come ipotesi).

In questo modo non puoi dire a te stesso “non è a zero, non faccio nulla fino a quando non l'ho portata a zero” (magari mai!).

Andando nel dettaglio, ecco il processo descritto nelle prossime righe.

## **IL PROCESSO**

Talmente banale e talmente efficace allo stesso tempo (esempio acqua):

- 1) Porti l'intensità ad un livello che ti permetta di fare qualche azione in direzione del tuo obiettivo (superare la paura dell'acqua)
- 2) Vai incontro al problema piano piano (magari arrivi in piscina, o cammini vicino al bordo della piscina)
- 3) In questo modo succedono 2 cose:
  - hai agito e di conseguenza hai un'esperienza reale che ce la puoi fare!
  - Ti vengono alla mente altri pensieri che *prima erano nascosti*
- 4) Ti segni tutti i nuovi pensieri e li tratti con eft
- 5) Continui il processo a piccoli passi fino alla completa risoluzione del problema.

Fare queste 5 semplici azioni ti impedisce di fallire! Ti impedisce di ammalarti di scusite e rimandite!



## 2 SEMPLICI PASSI PER FACILITARE IL CAMBIAMENTO

Nel corso degli ultimi mesi, grazie all'aiuto di un caro amico, Andrea Magrin, ho sperimentato un metodo per facilitare il cambiamento in una persona.

Andrea un giorno mi disse: impara ad incastrarti.

Io pensavo tra me e me. "Che cazzo vuol dire?" tanto dopo c'è la mente che, assieme alla paura, ti frega.

Bè, con l'aggiunta di un fattore fondamentale son riuscito pian piano a mettere in pratica questo meccanismo che è di una potenza inaudita, seguendo questi semplici passi che ti elencherò nelle prossime righe.

Prima però, devo spiegarti il significato del termine :)

**INCASTRARSI:** mettersi volutamente in una situazione in cui non hai via d'uscita, se non fare quell'azione di cui hai tanta paura, ovvero metaforicamente “bruciare le navi arrivati all'isola: o vinci o muori!”



Ecco i 2 semplici passi:

1. **Prendersi l'impegno pubblico.** Dire a tutto il mondo quello che stai per fare, soprattutto alle persone con cui senti un senso di responsabilità di non deludere o fare una figura di merda (esempio: se hai dei collaboratori ed hai un intervento pubblico in cui loro portano delle persone estranee a cui devi fare colpo, se dici l'intervento lo tengo io, tranquilli e poi non ti presenti, hai perso tutto e hai fatto la figura del codardo)
2. **Accettare** l'ansia, la paura. Rassegnarsi (in senso buono), tanto lo devi fare, va bene sentire paura e ansia, è normale. Combatterla e cercare di nasconderla non serve ad un cazzo.

Perché funzionano così bene assieme e quasi nulla da soli?

1.L'impegno pubblico non è sufficiente, ci sono cose che fanno talmente paura che il rischio di scappare è forte comunque, oppure rischi di farlo ma in maniera in piena tensione, perché inconsciamente cerchi di sopprimere l'ansia e la paura.

2.Accettare l'ansia se la tua mente sa che non è obbligata, tende comunque a non fare l'azione, perché l'emozione nel vero momento dell'azione, ha il picco e senza l'impegno pubblico il cervello vede una via di fuga e la mette in azione, punto.

Ovviamente, se si è bravi, si possono usare anche solo uno dei 2 metodi e riuscirci, ma con tutti e 2 si ottimizzano le possibilità di riuscita, ovvero uscire dalla zona di comfort.

Potete combinare anche Eft a questi passi, soprattutto se al momento dell'azione potete picchiettarvi, è utile per smorzare la tensione o almeno alleviarla proprio quando ha il picco.

## **ZONA DI COMFORT? NO GRAZIE!**

Ecco un setup di Eft che può sbloccare qualche brutta paura sul cambiamento:

### Punto Karate

1.Anche se ho paura di cambiare perché da xyz anni (metti il numero giusto per te) che sono così e alla fine sto bene nella mia piccola zona di comfort, mi amo e mi accetto ora, in questo preciso momento!

2. Anche se questa zona di comfort è così tranquilla e sicura e sento una paura enorme al solo pensiero di fare esattamente quella cosa che mi terrorizza, adoro ogni singola parte di me, compresa quest'emozione di paura!

3. Anche se il cambiamento è una brutta parola, mi piace di più tranquillità, adoro tutto di me e mi amo profondamente!

### **Giro Negativo (problema)**

Sopracciglio – per me è impossibile cambiare

Lato occhio – ci ho già provato mille volte e torno sempre al punto di partenza

Sotto occhio – non mi rompere i maroni, ti ho detto che è impossibile cambiare!

Sotto naso – non ce la farò mai!

Mento – gli altri si, io no!

Clavicole – Mi son rotto i coglioni di provarci senza riuscirci, è meno stressante non provarci più!

Sotto il braccio – sono uno sfigato e rimarrò questo per tutta la vita!

Testa – vaffanculo tutto e tutti, lasciatemi in pace nella merda!

### **Giro positivo (soluzione)**

Sopracciglio – sento dentro di me una forza inarrestabile!

Lato occhio – adoro sentire la paura dentro di me e andare addosso alla paura, perché cresco!

Sotto occhio – ho questa bellissima abitudine di fare una cosa di cui ho paura, OGNI GIORNO!

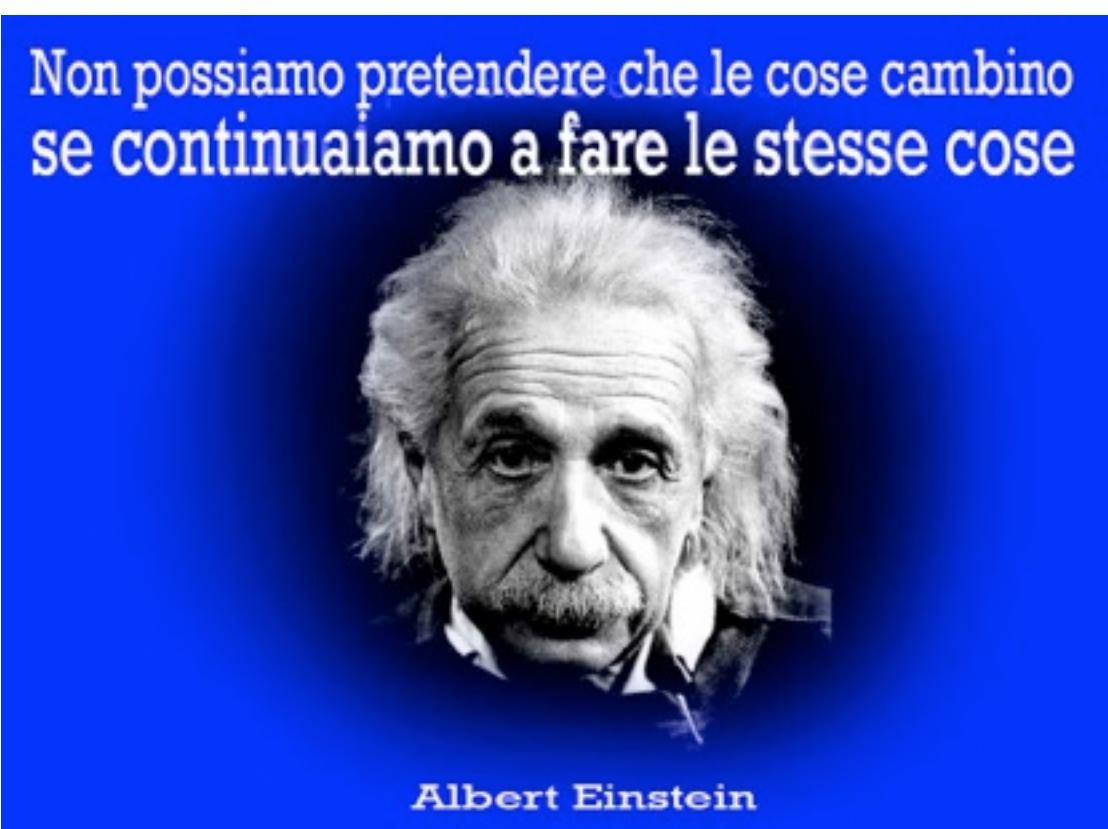
Sotto naso – se ci è riuscito lui, posso farcela anche io tranquillamente!

Mento – Mettermi in difficoltà è il segreto per il successo!

Clavicole – Sono in pace con me stesso, accetto l'ansia e la paura, è una cosa bellissima!

Sotto il braccio – Ahhhh che sensazione di pace ora che accetto!

Testa – Vivo ogni istante nello stato senza mente!



## IL NUOVO PERCORSO DEL FUTURO

A me eft ha permesso di conoscere questo mondo, di attraversarlo, conoscendo persone meravigliose fino ad adesso in cui stiamo portando avanti un progetto rivoluzionario perfetto per questa tipologia di persona:

- chi vuole qualcosa di più dalla vita;
- chi è stufo di essere in balia degli eventi e vuole prendere il controllo della propria vita;
- chi vuole dare un futuro migliore ai propri cari (marito, moglie, figli etc...);
- chi vuole diventare libero in tutti i sensi (dalla gabbia della mente ed anche economicamente);
- chi vuole crescere, superare i propri limiti e mettersi in gioco!

In questo progetto imparerai a conoserti, aiuterai migliaia di persone partendo da te.

Se vuoi conoscermi e saperne di più aggiungimi su facebook, mi trovi scrivendo così:

- [Manuel El Dalla Pozza](#)

Non vedo l'ora di conoserti :)

Il mio blog → <http://miglioriamociadesso.com/benessere>

Ti invito a scaricare la PRIMA STORICA CONFERENZA...

# **EFT & ABBONDANZA**

**(oltre 384 persone l'hanno già ascoltata, più di 60 persone in diretta live)**

Per chi vuole cambiare vita facendo del bene, clicca qui sotto (preparati al mondo delle meraviglie!!)

## **PROGETTO CAMBIA VITA**