

Laura Bersellini

Sii EffeTtivamente te stesso



EFTwebcamp 2014

Report di approfondimento al webinar

Sii EffeTtivamente te stesso

La scelta del titolo di questo report nasce proprio dal desiderio di sottolineare lo stretto legame fra l'ESSERE SE STESSI e la pratica di EFT, almeno per quanto riguarda la mia esperienza con questa semplice ed immediata tecnica di libertà emozionale.

Una sera di tre anni fa , partecipai ad una presentazione di EFT e in quell'occasione scelsi di trattare un problema fisico che da tempo mi creava disagi; durante la serata il dolore si trasformò e il giorno seguente addirittura scomparve, lasciando emergere emozioni di cui non ricordavo l'esistenza.

Da quel giorno ho iniziato a praticare EFT in maniera costante, testandolo su tematiche importanti (disturbi fisici, stati d'animo, emozioni) ed in maniera giocosa l'ho applicato anche su questioni apparentemente più superficiali. La modalità del divertimento mi ha permesso inoltre di insegnare ai miei figli questi " picchettamenti magici " ... perché la magia è trasformazione ed EFT appunto è, fra gli strumenti che io conosco, quello che più trasforma.

Proprio come accade qui nell'EFTWEBCAMP, dove si ha l'opportunità di seguire operatori che guidano sessioni di EFT su vari argomenti , anche io ho iniziato a trattare le mie personali tematiche che via via emergevano : paura, perdono, sensi di colpa, insicurezza, superare gli ostacoli, rapporti personali , ...etc etc e ancora oggi prosegua sperimentando con entusiasmo ed i cambiamenti sono evidenti : come per esempio, la mia presenza come relatrice ad un evento superando il mio forte imbarazzo nei confronti della videocamera!

I cambiamenti, le trasformazioni che vivo quotidianamente sono i miei successi; ed è proprio la trasformazione consapevole , di un'emozione o di un disagio che ci aiuta, sempre che sia arrivato il momento giusto per farlo, a lasciar andare. Questo "processo di snellimento emotivo" porta inevitabilmente e gioiosamente alla RISCOPERTA DI SE STESSI.

Mi piace pensare ad una divertente, a volte estenuante, caccia al tesoro, in cui il prezioso bottino è manifestarsi così come siamo e le tappe che dobbiamo attraversare, superare per raggiungere il prezioso baule , sono tutte le emozioni congelate, le convinzioni limitanti, le paure che ci appartengono o anche ereditate, i condizionamenti a cui permettiamo di frenare il nostro cammino, le maschere che indossiamo per timore di essere, incatenandoci

invece nell'apparire... sono tappe che vanno attraversate per arrivare, finalmente, a dissotterrare lo scrigno col tesoro.

Quando ci troviamo davanti allo scrigno scopriamo con grande stupore che il tesoro non c'è !!! Il baule è vuoto e il tesoro dove è?? E' dentro di noi , ed è sempre stato lì insieme a noi : avevamo semplicemente bisogno di percorrere quelle tappe per scoprirlo, esprimere e condividerlo.

LA SCELTA.

Perché scegliere di essere se stessi ?

Perché io non posso essere ALTRO che me stessa!

Provate a pensarci ... tutto ciò che non sono io, è in verità una proiezione di ciò che mi arriva dall'esterno.

Come per esempio :

- Ciò che gli altri vogliono che io sia.
- Ciò che io penso che gli altri vogliano che io sia.
- Ciò che io non mi permetto di essere perché gli altri mi riconoscerebbero più.

Prima di iniziare a fare dei giri di EFT su questo primo aspetto , vi chiedo la cortesia di prendervi qualche minuto per ... respirare profondamente e pensare ai BAMBINI (voi stessi da bambini oppure anche dei bambini che conoscete)

Adesso vi chiedo di ripetere le seguenti parole e ascoltare cosa emerge, potete aggiungere liberamente altre parole a quelle che ho scritto, ve ne sarei grata.

SPONTANEITA'

CURIOSITA'

DETERMINAZIONE

MERAVIGLIA

CAPACITA' DI DECIDERE

GIOIA

SEMPLICITA'

MANIFESTAZIONE DEGLI STATI D'ANIMO

CONDIVISIONE DEI SENTIMENTI

TRASPARENZA

SORRISO

DIVERTIMENTO

Adesso vi chiedo di accogliere la consapevolezza di essere stati anche voi dei bambini, esatto proprio dei bambini con tutte queste risorse!!!

Lo so , potrà sembrarvi sciocco, ma credetemi ci siamo dimenticati TUTTI di esserlo stati e ancor peggio ci siamo scordati di avere, ancora e per sempre, dentro ognuno di noi queste incredibili e meravigliose qualità , capacità ... possibilità!

Adesso , con questa ritrovata presa di coscienza (che mi auguro portiate con voi anche dopo aver letto questo report), possiamo dare inizio ai giri di EFT sul primo aspetto che ho scelto di trattare : scegliere di essere se stessi.

PUNTO KARATE

1) ANCHE SE A VOLTE NON SONO ME STESSA E NON CONOSCO IL MOTIVO, MI APRO ALLA POSSIBILITÀ DI FARLO EMERGERE, QUI E ADESSO.

2) ANCHE SE NON MI COMPORTO COME VORREI E NON DICO E NON FACCIO CIO' CHE DESIDERO VERAMENTE, MI APRO ALLA POSSIBILITÀ DI TRASFORMARE QUESTI COMPORTAMENTI E ASCOLTARE ME STESSO /ME STESSA IN QUESTI GIRI DI EFT.

- - ASCOLTARE ME STESSA
- - NON RICORDO NEANCHE L'ULTIMA VOLTA CHE MI SONO ASCOLTATA DAVVERO.
- EPPURE SO ASCOLTARE GLI ALTRI
- LI ASCOLTO CON ATTENZIONE
- SO PERFETTAMENTE COSA GLI ALTRI SI ASPETTANO DA ME
- ADDIRITTURA RIESCO A SENTIRE , IMMAGINARE, PENSARE CIO' CHE GLI ALTRI VOGLIANO CHE IO SIA
- RIESCO A PREVENIRLI FORSE PER TIMORE DI NON FERIRLI.
- MIA MADRE SI ASPETTA CHE IO SIA ORDINATA ...
- I MIEI AMICI VOGLIONO VEDERMI SORRIDENTE
- IL MIO DATORE DI LAVORO VUOLE CHE IO SIA EFFICIENTE
- LA PROFESSORESSA VUOLE CHE IO SIA ATTENTA E PREPARATA
- L'AMICA VUOLE CHE IO LA ASCOLTI
- I MIEI FIGLI VOGLIONO CHE IO SIA GIOCHERELLONA
- (aggiungete le frasi che emergono , quelle che più vi appartengono)

ANCHE SE A QUALCHE LIVELLO NELLA MIA VITA HO GENERATO QUESTE SITUAZIONI , RECUPERO TUTTA L'ENERGIA CHE HO COSTRUITO PER MANTENERLE E LA RIPORTO IN ME STESSA .

PUNTO KARATE

1) ANCHE SE SONO BRAVA NELL'ASCOLTARE GLI ALTRI.... ECCO SONO COSÌ BRAVA, COSÌ' IMPEGNATA NELL'ASCOLTARE GLI ALTRI CHE NON TROVO MAI IL TEMPO PER ASCOLTARE ME STESSA.

2) ANCHE SE DA QUALCHE PARTE NEL MIO SPAZIO C'E' LA CONVINZIONE DI NON AVERE IL TEMPO PER ASCOLTARMI , MI APRO ALLA POSSIBILITÀ CHE QUESTO POSSA CAMBIARE , ANZI STA' GIA' CAMBIANDO MENTRE NE DIVENTO CONSAPEVOLE.

- NON TROVO IL TEMPO PER ASCOLTARE ME STESSA
- PER ENTRARE IN CONTATTO CON CON ME STESSA
- PER ENTRARE IN CONTATTO CON CIO' CHE DESIDERO E MANIFESTARLO.
- DESIDERI MA I DESIDERI ESISTONO SOLO NELLE FAVOLE , MICA SI AVVERANO NELLA REALTA'!!!
- DESIDERARE è COME CHIEDERE
- COSA CHIEDO A ME STESSA ?
- ADESSO SCELGO DI CHIEDERE A ME STESSA COME POSSO SENTIRMI LIBERA DI MANIFESTARE CIO' CHE SONO ...
- POSSO COMINCIARE COL DIRE CIO' CHE PENSO ... EDUCATAMENTE EH ... SENZA OFFENDERE NESSUNO CHIARAMENTE ...
- MI APRO ALLA POSSIBILITÀ DI COMUNICARE QUELLO CHE PENSO
- SI MI PIACE ... E POI E' SICURAMENTE PIU' SEMPLICE MANIFESTARE CIO' CHE IO PENSO PIUTTOSTO CHE DIRE , QUELLO CHE GLI ALTRI PENSANO O SI ASPETTANO DA ME ...
- ANCHE PERCHE' MI RENDO CONTO ADESSO CHE E' DAVVERO FATICOSO...
- E' UN LAVORO ESTENUANTE ... UNA GRANDE DISPERSIONE DI ENERGIA ...
- POI E' PRATICAMENTE IMPOSSIBILE ACCONTENTARE TUTTI !!!
- COSA POSSO FARE PER IMPARARE NUOVAMENTE A MANIFESTARE CIO' CHE SONO?
- COME QUANDO ERO PICCOLA ... ERO UNA BAMBINA CHE FACEVA DOMANDE!!

In questo giro sono emersi due importanti termini, almeno per quanto riguarda la mia esperienza : desideri e domandare.

Desiderio è diventata una delle mie parole magiche : provate ad inserirla nel vostro vocabolario personale . Non è come dire vorrei, né tanto meno voglio , bensì D E S I D E R O ... ha tutto un altro suono!!!

Il secondo termine è DOMANDARE : l'importanza delle domande è per me fondamentale . Il piacere di conoscere e di scoprire si esprime proprio attraverso le domande; e proprio grazie alle domande possiamo trovare un sistema semplice per sostenerci nella manifestazione di noi stessi.

Immaginate di trovarvi di fronte ad un amico che vi chiede un favore. Prima di entrare nei vecchi schemi di pensiero (lui si aspetta da me che io lo aiuti o altro), provate a porvi una di queste semplici domande:

- Lo voglio fare oppure no?
- Mi piace questa cosa ?
- Desidero comportarmi in questo modo ?

E poi scegliete la vostra risposta.

Riuscite a sentire la differenza ? Immagino di sì , anzi ne sono certa !

Attenzione: non si tratta di egoismo , bensì un modo per ascoltarsi prima di rispondere ad un qualsiasi input / richiesta/ stimolo (sia che queste provengano dall'esterno o dall'interno di noi stessi) e soprattutto ci aiutano ad interrompere quel comportamento abituale : adesso l'attenzione è rivolta ai nostri desideri, alle nostre responsabilità , alle nostre scelte ... a noi stessi appunto.

Se lo desiderate potete fare un breve giro di EFT con la seguente frase :

- SCELGO DI LASCIAR FLUIRE QUESTE NUOVE DOMANDE E ACCOLGO IL CAMBIAMENTO CHE QUESTE POSSONO PORTARE .
- ARMONIZZO TUTTI I MIEI SISTEMI AL CAMBIAMENTO .

LOTTA ? NO GRAZIE.

Essere se stessi non significa liberarsi delle caratteristiche o comportamenti che non ci piacciono; non devo liberarmi di niente in verità : quando entro in questo meccanismo non faccio altro che creare un conflitto , ed è una lotta senza possibilità di successo.

Per anni ho combattuto “contro” me stessa e questo mi ha, ovviamente , allontanato dall’essere me stessa.

Ho compreso che nel preciso istante in cui scelgo di accettare ed integrare una parte di me , colgo la possibilità di trasformarla e in alcuni casi , se sono disponibile e lo desidero , riesco a lasciar andare ciò che sento come eccessiva.

Ho imparato che mi servono tutti gli ingredienti del mio impasto, quindi : ogni esperienza di debolezza, forza, paura, coraggio , successo , fallimento, dubbio ... e amalgamare insieme questi elementi mi permette di apprezzare il mio contributo unico.

Ho scoperto , infine, che tutti gli elementi per costruire la vera me stessa erano appunto già lì , presenti!

Ecco alcune frasi con cui potete iniziare :

PUNTO KARATE

- 1) 1) ANCHE SE PER MOLTO TEMPO HO CERCATO DI LIBERARMI DI ALCUNI ASPETTI DI ME CHE NON MI PIACEVANO O NON PIACEVANO AD ALTRI , MI APRO ALLA POSSIBILITÀ DI ACCETTARLI QUI ED ORA... ED ANCHE DI APPREZZARLI , PERCHE' NO?
- 2)
- 3) 2) ANCHE SE HO LOTTATO CONTRO ALCUNI MIEI COMPORTAMENTI E ANCHE SE UNA PARTE DI ME E' RIMASTA NELLA CONVINZIONE , NELLA FANTASIA CHE AVREI DOVUTO FARE QUALCOSA DI DIVERSO , SCELGO CHE OGNI SINGOLO ASPETTO DI ME E DELLA MIA VITA E' INGREDIENTE ESSENZIALE E MI PERMETTO DI ACCOGLIERLO COSÌ COME E' .
- 4)
- 5) ANCHE SE MI E' DIFFICILE ACCOGLIERE OGNI ASPETTO DI ME , MI APRO ALLA POSSIBILITÀ DI FARLO, POICHÉ SOLO CONOSCENDO ED ACCOGLIENDO ME STESSA POSSO RIUSCIRE A MANIFESTARE CiO' CHE SONO, NON HO BISOGNO DI ALTRO : DENTRO DI ME C'E' TUTTO ! CI SONO INFINITE RISORSE CHE HANNO SOLO BISOGNO DI ESSERE RICONOSCIUTE, MANIFESTATE E CONDIVISE.
- 6)
- 7) ANCHE SE HO ANCORA QUALCHE RESISTENZA A PERCEPIRE ASPETTI DI ME COME RISORSE, MI APRO ALLA POSSIBILITÀ CHE QUESTO POSSA

CAMBIARE E SI STA GIA' TRASFORMANDO MENTRE NE DIVENTO CONSAPEVOLE.

8)

5) ANCHE SE DA QUALCHE PARTE NEL MIO SPAZIO C'E' ANCORA LA FANTASIA CHE ESSERE ME STESSA POSSA NON PIACERE AGLI ALTRI , RECUPERO TUTTA L'ENERGIA CHE LA COMPONE E LA RIPORTO NEL MIO CENTRO.

- DENTRO DI ME C'E' TUTTO CIO' DI CUI HO BISOGNO.

- - SCELGO DI ACCOGLIERE OGNI ASPETTO DI ME E DELLA MIA VITA' POICHE'
 - E' ESSENZIALE.
- DESIDERO INTEGRARE OGNI ASPETTO
- DESIDERO ARMONIA ED EQUILIBRIO , MI ACCETTO E MI APRO ALLA POSSIBILITÀ DI AMARE ANCHE GLI ASPETTI DI ME CHE FINO AD OGGI HO NEGATO/ COMBATTUTO/ NASCOSTO/ OSTEGGIATO...
- ACCOLGO... TRASFORMO ... LASCIO FLUIRE LE MIE EMOZIONI....

A questo punto potete ascoltare le emozioni che emergono e cominciare nuovi giri di EFT per trasformare l'intensità con cui si manifestano.

Potrà accadere di percepire paura per il cambiamento , timore di non essere pronti e tatno altro ; continuate a picchiettare su questi stati d'animo.

LE CONSEGUENZE.

Per quanto riguarda le conseguenze , dobbiamo distinguere fra le nostre e quelle del mondo che ci circonda.

Per quanto riguarda la persona che sceglie di intraprendere questo percorso alla riscoperta di se stessi, posso affermare che la vita cambia radicalmente: una grande forza / energia , una sensazione di gioia immensa, la riscoperta di talenti che per anni erano rimasti nascosti (proprio come il tesoro interrato) , una spontaneità ritrovata e quella speciale sensazione di libertà nell'essere Effettivamente se stessi , senza pre-occuparsi di come si viene visti, da chi e perché, etc etc .

Gli altri potranno invece reagire in modi diversi. Ci saranno persone che vi apprezzeranno in maniera altrettanto genuina e altri invece avranno difficoltà ad accogliere la vostra scelte e con frasi del tipo “ma come sei cambiata” - “non ti riconosco più” - “ma sei diventata strana” ... ci faranno compagnia per un po’ di tempo.

Con questi ultimi, il mio consiglio , è di essere molto pazienti ed anche comprensivi: lasciamo loro il tempo per adattarsi alla nostra trasformazione.

Non vi nascondo che ci potranno essere momenti anche particolarmente complessi: alcune persone che vivono la nostra trasformazione dall'esterno potrebbero aver paura di perdervi e vi sentiranno distanti : non spaventatevi e cercate di rimanere centrati nel vostro equilibrio interiore, se lo desiderate potete tranquillizzare chi vive accanto a voi, ma non dimenticatevi, per favore, di “ASCOLTARE VOI STESSI”.

Vi ringrazio per aver scelto di leggere questa mia esperienza e vi saluto con un pensiero di Alejandro Jodorowski , che alla domanda qual'è il senso della vita, ha risposto :

“La vita non ha senso, solamente la si deve vivere.

La ricerca del senso della vita è una ricerca intellettuale, ma la vita non è intellettuale; la vita è tutto ma non intellettuale...così dobbiamo viverla.

E come dobbiamo viverla? Essendo se stessi e non ciò che gli altri vogliono che tu sia “ .

Buona Vita.

Laura Bersellini