

Stefano Grassini

Vorresti vincere ma te la fai sotto?

Migliora la tua prestazione e supera gli ostacoli
per la vittoria con EFT

Alcune delle infinite possibilità dell'applicazione di EFT
nella prestazione sportiva e non solo.



EFTwebcamp 2014

Report di approfondimento al webinar

Vorresti vincere ma te la fai sotto?

Migliora la tua prestazione e supera gli ostacoli per la vittoria con EFT.

Un webinar a tutto tondo sull'applicazione di EFT
nella prestazione sportiva e non solo.

“Il viaggio non è un sacrificio: è il necessario percorso per affinare se stessi, comprendere e superare i propri limiti”

Nel mio lavoro di coach energetico e soprattutto nel mio accompagnamento al tiro istintivo con l'arco ho SEMPRE trovato ottimi risultati nell'equilibrio dell'energia.

Equilibrio che anche se non è ogni volta orientato alla vittoria è un ottimo ammortizzatore della sconfitta che non viene più vissuta come una disfatta personale, ma come una accettazione di stato del proprio livello in quel momento.

Questa accettazione permette di vivere i necessari passaggi di livello (campioni non si nasce, si diventa) non più come una frustrazione, ma come stimolo per migliorarsi.

I progressi a volte sono così piccoli che sembrano non esserci affatto ma spesso è necessario metabolizzare tanti piccoli miglioramenti per permettere un salto prestazionale.

Ci sono inoltre aspetti che a volte ci sfuggono e che se sottovalutati ci portano a perdere il contatto con ciò che stiamo facendo, per esempio se a me piace tantissimo tirare con l'arco al punto che voglio trasformare la mia passione in una attività sportiva, devo valutare e riconoscere attentamente quali sono le mie motivazioni altrimenti corro il rischio di trasformare un sano divertimento in una sofferenza prestazionale.

In questo report vi illustrerò alcune delle possibili applicazioni di EFT partendo dal riconoscimento dei propri limiti e convinzioni e vi condurrò fino all'accettazione della vostro potenziale e delle infinite possibilità di vittoria.

EFT è un prezioso alleato nella trasformazione dei blocchi, nella fatica e ripetitività dei necessari allenamenti, nella gestione dello stress da gara e nel superamento dei propri limiti, fino alla conquista della vostra vittoria.

Le possibilità che EFT ci offre con la sua semplicità ed efficacia sono un tesoro inestimabile nel bagaglio di ogni atleta di qualsiasi disciplina.

L'Energia non si crea nè si distrugge, ma si trasforma, passando da una forma a un'altra.

primo principio della termodinamica

In questa parte vi voglio illustrare alcuni principi che sottointendono l'efficacia di questa tecnica.

Consideriamo noi stessi come un corpo composto da tante parti: abbiamo un sistema strutturale composta da ossa e muscoli, un sistema nervoso che coordina comanda e pilota tutte le funzioni vitali e gestisce gli stimoli esterni, un sistema respiratorio, uno sanguigno, un sistema linfatico e anche un sottile sistema energetico che distribuisce e fa circolare l'energia necessaria alla nostra vita.

Questa scintilla vitale è presente in ogni forma di vita e per quanto ne sappiamo solo nell'uomo può essere diretta e indirizzata consapevolmente.

Ipotizziamo di avere a disposizione 1000 unità di energia, e che questa energia rimanga inalterata in noi per tutta la nostra vita, perché l'unica differenza tra un corpo vivo ed uno morto sta soltanto nel soffio vitale, l'energia appunto.

Quindi quando ci sentiamo svuotati non è che l'energia se ne è andata fuori di noi, si è soltanto concentrata e bloccata da qualche parte oppure è impegnata a sostenere in opposizione qualche parte di noi che non vuole le stesse cose che noi vogliamo.

Con EFT tramite la stimolazione del nostro sistema energetico e la focalizzazione mentale di ciò che intendiamo affrontare riusciamo a connetterci con gli strati a volte profondi del nostro sistema e far così

emergere soluzioni ai nostri piccoli o grandi problemi.

Questa connessione ripristina energia bloccata o destinata a sostenere situazioni spiacevoli o emotivamente dolorose del nostro bagaglio di vissuto, rendendo questa energia nuovamente disponibile per il nostro vivere nell'adesso, consentendoci di superare i limiti che ci ostacolano.

Faccio un esempio: supponiamo che da piccoli ci siamo impegnati in qualcosa di più grande di noi e qualcuno al cospetto del nostro insuccesso ci abbia detto la simpatica frase: "ma cosa fai? non vedi che non sai fare niente".

Cosa che sarà senz'altro successo a quasi tutti noi, diciamo che in questo la nostra parte bambina ha metabolizzato "con dolore" questo valore di incapacità e che quindi ogni volta che noi intendiamo fare qualcosa che va oltre i nostri limiti, il messaggio che sta scolpito nel nostro profondo doloroso inconscio si riaffacci prepotentemente e prenda il comando delle operazioni facendoci ragionare come un incapace bambino ferito invece di un preparato e motivato atleta.

Questo già da se spiegherebbe molti e incomprensibili successi sfuggiti a un millimetro dal trionfo o drastici cambiamenti di prestazione tra allenamenti perfetti e gare deludenti, o anche crolli verticali al primo errore durante una competizione.

Con questo non voglio ammettere che ogni prestazione al disotto delle possibilità sia da attribuire a un retaggio dell'infanzia o a un trauma psichico di qualsiasi genere ma piuttosto che è possibile correlare la nostra performance all'igiene del nostro sistema energetico.

Gareggiamo tutti principalmente per migliorare la nostra accettazione da

parte degli altri e intendiamo "inconsciamente" il successo come il tetto massimo dell'accettazione.

Non a caso molti dei più grandi atleti o performers in tutti i campi provengono da contesti di accettazione difficoltosi, in cui la motivazione "mi devo far accettare" è più forte della difficoltà oggettiva da cui è generata (ceto sociale, povertà, razza, credo religioso, famiglia ecc.)

In base a questo principio i primi ostacolo che devo superare sono legati all'immagine di me stesso, ovvero come mi vedo io e di riflesso come penso che mi vedano gli altri.

Riuscirò a fare meglio, di più e con maggiore equilibrio quando saprò con certezza da dove parto, da come mi vedo e mi considero e dalle mie fantasie su come mi mostro al mondo.

Non appena avrò ristabilito un buon legame con la mia immagine inizierò a proiettarlo anche all'esterno e magicamente le difficoltà diverranno immediatamente più piccole e gli avversari saranno sempre meno imbattibili marziani.

Un tema grande come la nostra auto-realizzazione può avere bisogno di un lavoro a volte molto grande perché molti possono essere i blocchi e molto radicati in noi, quindi il processo potrebbe richiedere diverse sedute e un bel pò di auto-trattamento, ma quello che voglio proporvi nello spazio di questo webinar è appunto valutare e sperimentare la possibilità di cambiamento dal didentro con l'augurio che i vostri blocchi si possano mollare o trasformare all'istante.

Applicare EFT.

Ho potuto evidenziare tre grandi blocchi rispetto al tema della vittoria

- 1) Accettazione di se stessi
- 2) Accettazione da parte degli altri
- 3) Accettazione nel meritare la vittoria.

Ognuno di questi blocchi può attivare un sistema di sabotaggio che mi impedisce di fatto di raggiungere un obiettivo a prescindere dal mio livello di preparazione.

Iniziamo ad applicare la tecnica per riconoscere e sbloccare l'energia congelata in questi possibili temi.

Legenda:

La partecipazione ad EFT web Camp presuppone che tu abbia già una minima conoscenza di EFT, in questo report indico un giro base pensato per i meno esperti quindi questa legenda vuole essere un aiuto per localizzare i punti di stimolazione energetica.

PK: Punto Karate

ST: Sopra la Testa

MO: in Mezzo agli Occhi

LO: Lato Occhio

SO: Sotto Occhio

SN: Sotto la Naso

SM: Sopra il mento

CL: Clavicole

SA: Sotto Ascella

MA: Mani

Accettazione di Sé Stessi.

EFT in questo ci da un grande aiuto perché nella frase di preparazione richiede una verifica del nostro grado di auto-accettazione, quindi vi invito a pronunciare la seguente frase, cercando di percepire che cosa provoca in noi.

PK: Mi amo e mi accetto anche se non mi considero un vincente.

Se nel solo dire mi amo e mi accetto suona in voi un campanello d'allarme abbiamo già a questo livello un ottimo spunto su cosa lavorare.

Io credo che ognuno di noi abbia già un ottimo rapporto con l'accettazione di se stessi ma comunque un bel giro su questo tema non guasta mai e quindi iniziamo così.

Fatevi la domanda: **“Quanto mi accetto e mi stimo per come sono?”**
date adesso un valore in scala da 0a 10 al vostro sentire riguardo all'accettazione.

0 non vi accettate per niente 10 siete al massimo dell'accettazione.

Set up

PK: Anche se ho una qualche difficoltà ad accettarmi così come sono

PK: Anche se da una parte di me mi accetta rispetto ed riconosco come mie anche le parti che non lo fanno.

PK: Anche se qualcosa in me non v'è proprio come io lo desidero sono pronto ad accettare come mie anche queste parti.

PK: *Anche se posso comprendere di non essere perfetto ad ogni mio livello accetto questa imperfezione come mia.*

PK: *Anche se amarmi ed accettarmi in questo momento non fa per me mi apro alla possibilità di poterlo fare in un altro qualsiasi momento.*

ST: *Non mi accetto completamente*

MO: *Non mi accetto completamente per quello sono*

LO: *So di essere imperfetto*

SO: *So di avere parti di me che non mi piacciono*

SN: *So di dover convivere con parti di me che cambierei immediatamente*

SM: *So che comunque tutte le mie parti mi hanno consentito bene o male di arrivare fin qui*

CL: *So che se riconoscessi e accettassi anche queste parti forse vivrei meglio*

SA: *So che comunque se veramente voglio posso trasformare queste parti in qualcosa che mi piace di più*

MA: *So che comunque io adesso sono così e che così in una qualche maniera vado bene anche per me stesso.*

Conclusione:

Ciò che abbiamo appena fatto non è altro che prendere contatto con le nostre convinzioni riguardo al nostro livello di accettazione ovvero quanto riusciamo a percepire ed accettare le nostre parti non proprio ottimali e in che rapporto siamo con esse.

Infatti molte volte i blocchi energetici sono creati da nostre convinzioni inconsce su noi stessi.

Se nel corso della nostra vita abbiamo elaborato convinzioni limitanti sul nostro successo o qualcuno le ha inserite nel nostro sistema è ovvio che nel momento in cui dobbiamo dare il massimo di noi stessi e abbiamo bisogno di tutta la nostra energia a disposizione queste convinzioni diventano un freno per la nostra performance.

Adesso testiamo se questo piccolo lavoro ha avuto un effetto provate a dire a voi stessi “che vi accettate per come siete” e date un valore da 0 a 10 a questa affermazione.

Se il valore è variato rispetto a prima avremo compiuto già un piccolo passo verso una migliore visione di noi stessi.

Ascoltate sempre che cosa succede in Voi questo è il migliore indicatore che avete a disposizione per dirigere il vostro lavoro di miglioramento.

Poniamo che adesso la nostra accettazione sia migliorata e che riusciamo a concludere la fase di preparazione senza particolari problemi possiamo passare ad un altro aspetto.

Accettazione da parte degli altri.

Molte volte la motivazione inconscia che ci spinge a ricercare il successo e la competizione è legata a questo tema, ovvero più dimostrerò di essere bravo e più gli altri mi riconoscono e mi considerano.

Il tema è ampio e spinoso da potersi definire addirittura un archetipo legato alla sopravvivenza nei tempi antichi in cui l'esclusione dalla comunità significava morte certa.

Senza andare a scomodare i nostri antenati e le nostre memorie preistoriche si fa presto a dire che l'accettazione anche al giorno d'oggi è comunque un valore sociale.

Immaginiamo quindi che se io aderisco a questa convinzione:

“per essere accettato devo essere il migliore” esercito un'energia che non dipende dal mio equilibrio ma che è continuamente squilibrata da fattori esterni, cosa pensano gli altri di me o cosa posso fare per dimostrare di essere il migliore...

Questo aspetto potrebbe essere anche una ottima molla motivazionale a patto che venga utilizzato consciamente e moderatamente, se è la nostra unica motivazione inconscia purtroppo non funziona molto bene.

Ponetevi la domanda: Per chi è che sto affrontando questa competizione per me o per altri?

La domanda di solito genera una sensazione o un'emozione date un nome a questa sensazione e in una scala da 0 a 10 date un valore alla vostra sensazione.

Set up

PK: Anche se non ho mai pensato a perché voglio vincere io mi accetto per quello che sono

PK: Anche se non so perché ho fatto così tante cose per prepararmi alla vittoria io mi accetto comunque

PK: Anche se non mi sono mai posto la domanda per chi è che mi metto in competizione io mi amo lo stesso

PK: Anche se non so se ho un valido motivo per continuare a competere io mi accetto lo stesso e accetto e onoro la mia decisione in questo senso.

PK: Anche se forse la mia voglia di competere è legata al fatto di farmi accettare dagli altri accetto completamente me stesso e questa affermazione.

ST: Per chi sto gareggiando? Per me o per gli altri?

MO: Chi sta dirigendo le operazioni? Io o gli altri?

LO: Da chi voglio farmi accettare? Da me stesso e da gli altri?

SO: So che non potrò mai piacere a tutti, anche se sono il migliore in qualcosa.

SN: Sono cosciente che competere al massimo delle mie forze potrebbe non essere sufficiente a farmi accettare da tutti

SM: So che posso anche attraversare tanti insuccessi e sconfitte.

CL: So che io sono io indipendentemente dai risultati che raggiungo

SA: mi apro alla possibilità che essere riconosciuto per quello che sono non sempre passa attraverso il successo

MA: So che io sono io qualunque cosa faccia e qualunque sconfitta o vittoria debba affrontare

Conclusione:

Con questo set-up dovremmo aver attivato quantomeno una profonda riflessione sulla motivazione che ci spinge a competere e se le risposte che vi sono arrivate corrispondono ad uno stimolo esterno potremmo trattare alla stessa maniera ciò che emerso.

Lo scopo principale di questo lavoro è di recuperare l'energia che disperdiamo per compiacere agli altri mentre ciò che facciamo dovrebbe essere per soltanto a nostro esclusi beneficio e nascere da una nostra intima motivazione.

Questo aspetto quando si mostra nella vita piuttosto che nello sport potrebbe essere motivato anche da alcuni bisogni, per esempio la competizione professionale potrebbe originare da una necessità finanziaria, faccio carriera così guadagno di più...

La motivazione è ottima e lecita ma se vivo la mia vita lavorativa in perenne competizione con gli altri spostando in continuazione l'asticella, probabilmente ho un nervo scoperto riguardo all'accettazione da parte degli altri perché cerco in una affermazione professionale o nell'elevazione sociale alcune certezze che sono carenti in me.

In natura tutto tende all'equilibrio, mentre l'uomo vive spesso di eccessi che non fanno troppo bene alla sua qualità di vita e conseguentemente al suo benessere.

Bene se ricordate adesso quale era la vostra sensazione alla domanda:

Per chi è che sto affrontando questa competizione per me o per altri?

Qual'era il valore che avevate dato a questa sensazione, provate adesso a rivalutarla e a considerare che cosa è cambiato.

Passiamo adesso al terzo aspetto che abbiamo preso in considerazione in questo laboratorio ovvero l'accettazione del merito.

“Il cammino dell'arco è il cammino dell'allegria e dell'entusiasmo, della perfezione e dell'errore, della tecnica e dell'istinto.

Ma tu lo imparerai man mano che scoccherai le tue frecce.”

Paulo Coelho

Accettazione nel meritare la vittoria.

Molti atleti assai convinti delle loro capacità ed anche preparati per la competizione che devono affrontare, soffrono di quello che per esempio nel tiro con l'arco viene definito "target panic" ovvero la paura di far centro.

Questa sindrome colpisce solitamente nel bel mezzo di una competizione e quasi sempre durante una performance ottima: improvvisamente l'arciere non sa più tirare le sue frecce, letteralmente non vede più il bersaglio e quindi non è più in grado di far centro.

Ho lavorato su questo aspetto con e ho scoperto che una delle principali cause di questa debacle è legata all'accettazione del merito.

Se io ho in me una convinzione relativa al non meritare di vincere questa convinzione viene attivata al momento che mi avvicino a un risultato vincente, trasformando le mie capacità in fallimento.

Inoltre questa dinamica può far precipitare atleti fortissimi, in un tunnel di frustrazione che molte volte si risolve con l'abbandono dell'attività sportiva.

La soluzione come sempre sta nell'equilibrio energetico, dissolvimento dei blocchi e recupero dell'energia impegnata a sostenere i nostri limiti relativi al non meritare.

La domanda che pongo in relazione a questo aspetto è:

"chi sono io per meritare di vincere?" se abbiamo un problema relativo a questo o ricordi sopiti che portano ad insuccessi infantili o adolescenziali o a scarsi incoraggiamenti ricevuti, probabilmente avremo una sensazione o emozione correlata.

Date forma nome e valore da 0 a 10 a questa sensazione.

Set up

PK: *Anche se non so se mi merito di vincere mi accetto e mi stimo completamente e profondamente lo stesso.*

PK: *Anche se non so se mi merito di essere il migliore io mi stimo lo stesso*

PK: *Anche se non so perche proprio io dovrei essere il numero uno accetto e rispetto questa affermazione.*

PK: *Anche se qualche parte di me mi dice che io non merito di vincere accetto questa parte di me e la onoro per le motivazioni che mi fornito.*

ST: *Non mi merito di vincere*

MO: *Mi hanno sempre detto che non ero buono a niente*

LO: *Ho sempre saputo che non sono migliore degli altri*

SO: *Che cosa ho io di speciale per meritarmi di essere il numero uno?*

SN: *Perché proprio io dovrei essere il migliore?*

SM: *Perché proprio io dovrei meritare di vincere?*

CL: Perché non dovrei meritare di vincere?

SA: Sono preparato a vincere solo se penso di poterlo meritare

MA: Merito e mi permetto di raggiungere tutte le vittorie alla mia portata.

Conclusione:

Se qualcuna di queste affermazioni (volutamente provocative) ha fatto emergere qualcosa in te, adesso hai dell'ottimo materiale con cui poter lavorare.

Tenete conto che comunque in qualsiasi caso la stimolazione dei punti già di per se realizza una tonificazione del nostro sistema energetico e tende al suo riequilibrio, quindi se vi si pone una domanda o emerge una emozione/ sensazione in qualsiasi momento o luogo potete aiutarvi con il tapping.

Con il tempo e la pratica diverrete dei fantasiosi picchiettatori e potrete utilizzarla con discrezione ovunque vi troviate.

Come vi ho già detto l'argomento è vastissimo e a volte ostico ma lo scopo di questo webinar è dimostrare la validità di EFT su tematica ad alto contenuto emozionale e la sua efficacia nel rilascio dei blocchi energetici e la trasformazione dei limiti in opportunità.

Per ogni vostra domanda scrivetemi o contattatemi ai recapiti indicati e sarò ben lieto di rispondervi.

Vi auguro una buona vita con EFT ed il tapping.

“Riconoscete il vostro valore e quello gli avversari come indispensabili elementi del gioco e non come ostacoli al vostro successo.”

Stefano Grassini:

grassini.ste@gmail.com

info.archerylab@gmail.com

info@laviadellafreccia.it

skype: atoioo

tel. 335.8168514

Chi sono:

Mi ritengo un appassionato ricercatore ed un esploratore della dimensione dell'uomo, sono infatti convinto che l'essere umano possa ambire ad un ruolo ben più alto e soddisfacente di quello del parassita planetario nel quale è attivamente impegnato al momento.

Credo nelle enormi potenzialità dell'uomo e nel suo risveglio da questo incubo collettivo e cerco con tutte le mie forze di promuovere questa rinascita individuale, che porta libertà e benessere nella vita di ognuno.

Promuovo con il mio lavoro la riscoperta del valore dell'istinto e del ruolo che l'uomo può avere nei confronti della natura.

Aiuto persone, sportivi e performers che desiderano evolvere e riconoscere i loro talenti e potenzialità portando loro nuove conoscenze e approcci.

Sono un operatore Olistico diplomato con livello Trainer presso la scuola Elenora e Paul di Bressanone e riconosciuto ai sensi della legge nr. 4/2013 dalla SIAF.

Mi occupo di Tecniche Energetiche e della loro divulgazione.

Sono un istruttore di tiro istintivo con l'arco e utilizzo questo stupendo strumento nel mio lavoro attraverso gli eventi della "Via della Freccia"

Ho fondato "Archery Lab" il primo laboratorio evolutivo per arcieri istintivi in Italia.

Sono disponibile per coaching in sedute individuali in presenza o via Skype.

"Nessuno può esplorare la tua mente se non gli apri la porta del tuo cuore"