

LA PROIEZIONE DELL'IMPOSSIBILE

Superare con EFT i limiti che gli altri ti
impongono



di Paola Tranquillo



Paola Tranquillo

Sono nata nello Zambia nel 1975. Dal 2010 mi interesso di psicologia energetica utilizzandola come strumento preferenziale nel campo della relazione d'aiuto. Sono esperta nel cambiamento guidato, counselor e coach certificato del Modello ABC® ideato dal Dott. Charlie Fantechi ed operatore EFT (Emotional Freedom Technique) formata direttamente da Andrea Fredi, il maggior esperto in Italia di questa tecnica. Practitioner PNL con un Master in Ipnosi Conversazionale ora sto seguendo il percorso per operatore in Logosintesi del Dott. Willem Lammers e in PET (Provocative Emotional Technique) dei Dott. Steve Wells e David Lake.

Ho scritto l'e-book "Ho camminato verso me stessa", scaricabile gratuitamente dal sito www.paolatranquillo.com.

Mi appassiona la Fisica Quantistica e integro le scoperte di questa scienza con gli strumenti di psicologia energetica per raggiungere la consapevolezza necessaria per scrivere la mia vita, usando le penne e i colori preferiti e vivere in pienezza. Lo stesso percorso lo propongo a chi desidera compiere la stessa scoperta e vivere la vita che ha scelto o che vuole scegliere.

Concilio il ruolo di professionista nel campo della relazione d'aiuto con quello di mamma di due figli, Camilla e Riccardo.

Spesso da una frase si può intuire qualcosa in più di una persona, questa è la mia, l'ha detta Morpheus nel film Matrix (1999): "Prima o poi capirai, come ho fatto anch'io, che una cosa è conoscere il sentiero giusto, un'altra è imboccarlo." ... ad un certo punto della mia vita ho imboccato quella strada e la sto ancora percorrendo.

INDICE

INTRODUZIONE.....	pag. 4
COSA ACCADE?.....	pag. 5
LA PROIEZIONE DELL'IMPOSSIBILE.....	pag. 9
APPLICARE EFT.....	pag. 11
CONCLUSIONI	pag. 20

INTRODUZIONE

L'anno nuovo, questo 2014, è cominciato con una novità importante nella mia vita, una di quelle che si ricorda per molto tempo. Il 13 gennaio nella mia vita è entrato un ospite inatteso, ingombrante, fastidioso. A mia figlia di 7 anni è stato diagnostico il diabete di tipo 1. Non voglio annoiarvi spiegandovi cos'è questa malattia, se ne avete voglia sono certa troverete le informazioni. Dico solo che è impegnativo, che conviverci non è facile. Da questa esperienza è nata l'idea di questo webinar e questo report. Nel mio caso specifico il primo giorno di ricovero ospedaliero ci è stato detto che da questa malattia non si guarisce. Mia figlia lo porterà PER SEMPRE. Così come lo scrivo ora, mi viene in mente un paragone: lo porterà per sempre come il color castagna degli occhi, come i suoi ricci, come la "s" che strascica come fosse toscana, pur essendo nata in Veneto. Una volta attutito il colpo ho pensato: e se non fosse così? Quante storie ho sentito di cose impossibili che invece sono accadute? Tante. Quindi... l'impossibile è davvero così? Lo possiamo scoprire insieme...

COSA ACCADE?

Accade che durante la nostra vita incontriamo molte persone. In principio conosciamo la nostra famiglia. I nostri genitori, i nonni, gli zii, ci mostrano il mondo con i loro occhi, ci insegnano a distinguere il bene dal male. Ci trasmettono i loro valori e le loro convinzioni.

Poi facciamo il nostro ingresso ufficiale in società, entriamo nel mondo della scuola, ci relazioniamo con i gruppi di bambini del parco vicino casa, dell'oratorio, del doposcuola, dello sport. E qui oltre alle cose che ci hanno insegnato in famiglia subentrano anche modi diversi di approcciarsi alla vita. Gli educatori che incrociamo nel cammino a loro volta ci trasmettono convinzioni che gli appartengono e ci mostrano il mondo con i loro occhi.

A questo punto abbiamo un bagaglio di convinzioni e di valori tra cui scegliere.

**Ma tra i valori e le convinzioni ci è stata trasmessa anche la
possibilità della scelta?**

Forse sì, forse no. O forse dipende. Dipende dall'argomento. Magari ci hanno convinto che possiamo scegliere cosa indossare al mattino, ma non a chi dare la nostra fiducia.

Chi è degno di ricevere la nostra fiducia?

Questa dignità è frutto di una serie di considerazioni e valutazioni che abbiamo imparato a fare oppure in via del tutto arbitrario certe "categorie" di persone hanno diritto di ricevere la nostra totale fiducia?

Facciamo qualche esempio. Vi chiedo di porvi le seguenti domande e rispondere in modo sincero (tanto la risposta la tenete per voi).

Il medico, con il camice, lo stetoscopio al collo, dietro la scrivania, riceve la vostra fiducia sempre? In modo incondizionato?

Un prete, con il collarino bianco, con la spilletta della croce sul petto, può dirvi come condurre la vostra vita e avere la vostra fiducia sempre? In modo incondizionato?

Vostro padre (o vostra madre), può ancora dirvi cosa è bene fare e cosa no, nonostante abbiate da un po' raggiunto l'età della ragione?

L'insegnante di vostro figlio, ha sempre ragione, qualunque cosa dica?

Gli esempi che ho riportato sono solo alcuni, e non hanno l'intenzione di sminuire nessuna delle figure che ho usato. I medici, i preti, i genitori, gli insegnanti, sono persone degne di rispetto e fiducia, ma in quanto persone (e quindi non sarà sempre così) e non per il ruolo che ricoprono.

Eppure sono convinta che ci sono figure che fanno parte del nostro vissuto che ancora hanno il potere di farci spegnere il cervello quando le incontriamo. Non usiamo tutte le esperienze che la vita ci ha messo di fronte, per giudicare il da farsi, ma inneschiamo la modalità "automa" e agiamo per abitudine. Come fossimo spenti. Se fossimo su un aereo lo chiameremo **PILOTA AUTOMATICO**.

Perché di fronte ad un qualsiasi amico che ci racconta la sua storia e magari ci fa vedere una parte di noi per aiutarci a risolvere una questione, usiamo il cervello, usiamo l'esperienza, per valutare le sue parole e magari di fronte al papà che ci dice che non combineremo mai nulla nella vita, subentra il Pilota Automatico? Come possiamo fare ad accantonarlo (il pilota automatico)?

LA PROIEZIONE DELL'IMPOSSIBILE

Non ci riuscirai mai.

Così non funziona.

Così è impossibile.

Non si può.

Non lo ha mai fatto nessuno.

In quel modo non si fa.

Sono familiari queste frasi?

Sono vere?

Dipende.

E da cosa dipende?

Se parliamo di andare su Marte, forse sono vere per i prossimi 20 anni.

Ma riesci a trovare una cosa, un pensiero, per cui si può affermare con assoluta certezza che è impossibile e che lo sarà per sempre?

Le cose che hai trovato ci contano sulle dita di una mano?

Per tutte le altre quindi, significa che si può.

Ma scommetto che una vocina dentro di te ti dice che non sarà così per nel tuo caso, che per te vale la regola "è impossibile"...

Proviamo ad uscirne?

Pronti, via, picchiettiamo.

APPLICARE EFT

Per prima cosa ti chiedo di scegliere un tema, un ricordo, una convinzione per cui senti che sarà impossibile, e soprattutto che quest'idea in realtà ti è stata "regalata" da qualcun altro.

Potresti rileggere gli esempi fatti prima, che riguardano la scuola, il tuo ambiente familiare o che riguardano figure per te autorevoli.

Quindi quello che faremo sarà trattare il tema di un limite che ti è stato imposto da qualcuno che non sei tu. Perché, come se non bastassero già i limiti che ci auto-imponiamo, ci facciamo carico di quelli che gli altri ci hanno messo davanti.

I motivi per cui ci sono stati imposti possono essere svariati: per proteggerci, per ignoranza, per invidia e molti altri...

INIZIA A STIMOLARE I PUNTI E NON FERMARTI!

Ti proporrò alcune domande per aiutarti a scovare i limiti.

Lascio dello spazio, così se hai stampato questo report, puoi rispondere direttamente scrivendo accanto.

COSA...

Cosa è impossibile per te?

Cosa vedi che per altri lo è e non per te?

Cosa gli altri continuano a ripeterti che non si può fare?

Cosa un tempo pensavi fosse realizzabile e ora pensi non lo sia più?

Qual è quella cosa per cui hai smesso di provare?

Cosa hai accantonato? Su quale convinzione ti sei seduto?

Qual è quel limite che ti infastidisce ma al tempo stesso ti procura vantaggi? Per cosa hai paura di provare perché non sopporteresti il fallimento?

CHI...

Chi ti ha detto che non si può fare?

Dove lo hai sentito?

Dove lo hai letto?

Chi ha voluto proteggerti dal fallimento?

Chi ha voluto frenare il tuo successo?

Chi ha cercato conferme che non si potesse fare?

Chi ha voluto trovare compagnia nei propri limiti?

Chi ti sta tenendo legato al palo per non farti volare libero?

Chi vuole che tu resti fermo dove sei?

Chi desidera proteggerti oltre ogni limite?

Chi desidera che tu fallisca?

Ora dovresti aver trovato il ricordo, la convinzione ecc... Se hai risposto alle domande continua a "scavare". Potresti aver già capito di cosa si tratta, altrimenti continua qui sotto, ti darò altri spunti...

Per focalizzarti potrebbe esserti utile ricordare dov'eri nel caso fosse un ricordo, cosa stavi facendo, chi c'era con te.

Se riguarda una convinzione osserva da dove arriva, chi te l'ha passata, è una persona, sono più persone, cosa rappresentano per te.

Se si tratta di una fantasia, della paura che accada qualcosa, focalizzati su di essa. Come si esprime questa fantasia? E' un'immagine, tipo film o foto, oppure sono delle parole che ti sono state dette e che senti ancora. O cosa'altro?

L'obiettivo di tutto questo è entrare in comunicazione con questo limite. Più sei **focalizzato** su di esso, attraverso i cinque (o sei??) sensi, più sarà veloce e facile lo scioglimento del limite stesso. O si apriranno altri temi su cui praticare EFT e pian piano ti dimenticherai di aver mai avuto queste limitazioni.

Nella mia esperienza capita spesso che man mano che si procede lungo la propria evoluzione personale, ci si dimentica anche da dove si è partiti. Questo è indice di **PRESENZA**. Significa che si è presenti nel qui ed ora. A volte però è piacevole constatare quanta strada si è percorsa ed accorgersi dei cambiamenti che sono avvenuti in noi.

Se penso a quante cose mi limitavano fino a qualche anno fa mi sembra a volte IMPOSSIBILE essere dove sono ora. Non nego di provare una certa soddisfazione, sicura che questo cammino è dipeso da me soltanto. E mi do una bella pacca sulla spalla. Mi serve anche per quei momenti in cui è più difficile percorrere quella strada, guardo indietro e penso che ho fatto tanto, che spesso mi è sembrato impossibile e invece il presente è la prova che non lo era. Diciamo che aiuta, ecco.

Un altro suggerimento che mi sento di buttar lì è anche quello di registrarsi in file audio mentre si procede con l'auto-aiuto tramite EFT. Ormai in molti hanno uno smartphone che può anche registrare degli audio. Risentire la propria auto-sessione può essere d'aiuto in un secondo momento, se magari ci si ritrova ad un punto morto. Ascoltando da fuori, come una terza persona si possono trovare diversi spunti su cui poi andare ad indagare, che magari nel momento della sessione ci sono sfuggiti, perché eravamo presi dalle nostre emozioni.

Detto questo quindi il primo passo è focalizzarsi su questi limiti, da qualunque cosa essi siano rappresentati, e da chiunque ce li abbia "regalati". Una volta focalizzati osserviamo ciò che accade in noi.

Poniamoci molte domande. Per portare avanti una sessione da soli è davvero importante farsi tanti quesiti. In un primo momento può sembrare che questo ci distolga dal tema, può sembrare razionale, ma quando avrete trovato la domanda giusta lo capirete. Sarà la domanda che vi apre l'accesso alla soluzione, sarà quella che vi fa entrare direttamente nel focus.

Che tipo di domande?

Che emozioni emergono in me?

Come mi fa sentire focalizzarmi su questo tema?

Cosa mi sto dicendo in questo momento?

Cosa sento/percepisco nel mio corpo?

Cosa accade il mio respiro, al battito del cuore, ai muscoli?

Cos'è in questo momento che mi stressa di più?

E' qualcosa che sento, come un rumore, una voce, un suono?

E' qualcosa che vedo, una scena, come fosse un film o una foto?

E' qualcosa che percepisco, una sensazione dentro di me, sul mio corpo?

E' un gusto, un odore, un profumo?

Se ci sono più fattori che stressano, scegliamo quello che ci stressa di più.

Può essere utile calcolare lo stress su una scala da 0 a 10... quello con il voto più alto lo scegliamo per primo.

Focalizziamoci su ciò che ci provoca lo stress.

Di seguito formulerò alcuni esempi di verbalizzazione da fare mentre si stimano i punti EFT, che possono essere usate così, o adeguate, da utilizzare come spunto. **Osservate** ciò che accade, quali cambiamenti sono in corso, quali altre emozioni emergono, dopo ogni frase.

Anche se questa cosa (mettete ciò che vi stress) mi provoca queste emozioni (metteteci le vostre), osservo ciò che accade in me e resto in ascolto dei cambiamenti.



**Anche se focalizzarmi su questo limite mi fa sentire.....
(impotente, fragile, stupido, triste, arrabbiato, ecc..) scelgo di
osservare questo limite che lentamente, con i miei tempi, si
sposta, fino a dissolversi.**



**Anche se è difficile lasciar andare questo limite, perché mi fa
sentire... (sicuro, al riparo, protetto, ecc.), scelgo di osservare
cosa accade se lo lascio lentamente andare.**



**Anche se lasciar andare questo limite mi espone a... (delusione,
rancore, paure, fantasie, ecc.) osservo ciò che accade in me.**



**Anche se convivo con questo limite da molto tempo, posso
lasciarlo andare e ritornarlo al suo proprietario, a colui che me lo
ha imposto.**



**Anche se non so neppure come ci si possa sentire senza questo
limite, quali porte potrebbero aprirsi per me, accolgo con fiducia
le novità che arriveranno una volta sciolto questo limite.**



Anche se credevo che la persona che mi ha convinto di questo limite fosse... (tosta, in gamba, degna di fiducia, amorevole, ecc.) ho le capacità di scegliere da me ciò che posso o non posso fare.



Anche se riconosco che la persona che mi ha imposto questo limite volesse ... (proteggermi, farmi vacillare, farmi fallire, mettermi in guardia, ecc...) riconosco a me stesso la capacità di giudicare da solo quali possono essere i miei limiti.



Anche se questo limite mi protegge dal fallimento e dalla delusione, sono in grado di far fronte anche alle sconfitte, alle salite e alle difficoltà.

CONCLUSIONI

Ammettiamolo: è un tema scottante quello dei limiti dell'impossibile. Tanto scottante quanto ricco di soddisfazioni una volta ritrovata la propria strada. Già, perché in fondo si tratta proprio di questo.

Percorrere ognuno la propria via, e sentirsene pienamente responsabili.

Non c'è modo più felice di vivere.

Buon taping.

RESTIAMO IN CONTATTO

Per farlo puoi trovarmi facilmente su Facebook o puoi visitare il mio sito www.paolatanquillo.com.

Nel sito potrai scaricare gratuitamente l'e-book "Ho camminato verso me stessa". Per percorsi personali contattami a questa e-mail paolatanquillo@gmail.com.