

Il Metodo della Scelta con EFT

Con questa procedura, parti da un problema specifico, che può essere una paura, un'emozione, una situazione in cui ti senti limitato, e poi sei tu a trovare una possibilità, un'altra opzione, sei tu che inizi a scegliere come vorresti sentirti a riguardo. Se ad esempio sei triste, scegli di sapere che la felicità esiste, se ti senti impotente, scegli di trovare dentro di te la tua forza, se provi paura, scegli di sapere che quella paura è passeggera e che sei in grado di trovare il tuo coraggio. Questo esercizio non richiede molto tempo, bastano pochi minuti e lo puoi usare quando vuoi “uscire” da uno spazio energetico che non ti è utile, che è limitante per iniziare a muovere le energie. Un'altra cosa molto bella è che tu inizi a ri-prenderti il tuo potere, perché sei TU che inizi a scegliere cosa vorresti per te.

Ecco un esempio della tecnica. Tu dovrai solamente sostituire e usare le frasi indicate con le tue. Questa è una pratica che potrai usare in molte situazioni; è un modo veloce per cambiare energia e renderti conto che abbiamo possibilità di scelta.

1. Picchietta sul punto karate e pronuncia la frase che ti risuona in questo momento, ripetendola per tre volte: • “ANCHE SE HO PAURA DI....(qua inserisci quello su cui vuoi lavorare, può essere una paura, o qualsiasi altra emozione, una situazione –), SCELGO DI SENTIRMI TRANQUILLA, RILASSATA E DI GODERMICI “. Anche qua, scegli tu quello che vorresti. Puoi creare una frase generica, per esempio “*scelgo di essere rilassata*” o puoi essere più specifico/a con per esempio “*scelgo di trovare la mia calma quando parlo con il mio datore di lavoro, sapendo che ho ragione io e devo solo trovare il modo migliore per parlargli*”



2. prosegui picchiettando gli altri punti

- sopra la testa: *ho paura di....*
- inizio sopracciglio: *ho paura di....*
- lato occhio: *questa cosa mi crea....*
- sotto l'occhio: *ho questa sensazione di*
- sotto il naso: *ho paura di ...*
- sul mento: *ho questa sensazione sgradevole*
- la clavicola: *ho paura di ...*
- sotto il braccio: *ho questa cosa che mi provoca ...*
- pollice: *ho paura di ...*
- indice: *ho questa emozione*
- medio: *ho questa sensazione*
- mignolo: *ho paura di ...*
- punto karate: *ho paura di ...*

3. ripeti la sequenza di picchiattamento sui punti

- sopra la testa: *scelgo di sentirmi tranquilla, rilassata e di godermi ...*
- inizio sopracciglio: *scelgo la pace*
- lato occhio: *scelgo di sapere che questa è una emozione e passa*
- sotto l'occhio: *scelgo di trovare il mio centro*
- sotto il naso: *scelgo di stare con me*
- sul mento: *scelgo di sapere che c'è la possibilità di stare bene*
- la clavicola: *scelgo di sentirmi tranquilla, rilassata e di godermi ...*
- sotto il braccio: *scelgo di sapere che ci sono infinite possibilità*
- pollice: *scelgo di mettere i pensieri da parte*
- indice: *scelgo di stare qua con me e respirare*
- medio: *scelgo di trovare pace dentro di me*
- mignolo: *scelgo di sentirmi tranquilla, rilassata e di godermi ...*
- punto karate: *scelgo di sentirmi tranquilla, di sapere che ho infinite possibilità*

4. ripeti la sequenza di picchiettamento sui punti (in questa ultima parte si alterna la parte “difficile” con la “scelta” in modo da ristabilire un’equilibrio su vari livelli.

- sopra la testa: *ho paura di ...*
- inizio sopracciglio: *scelgo di sentirmi tranquilla, rilassata e di godermi ...*
- lato occhio: *ho questa sensazione scomoda*
- sotto l’occhio: *scelgo di trovare pace dentro di me*
- sotto il naso: *ho paura di ...*
- sul mento: *scelgo di sentirmi tranquilla, rilassata e di godermi ...*
- sotto la clavicola: *ho paura di ...*
- sotto il braccio: *scelgo di sapere che mi posso prendere un po' di tempo e un po' di spazio*
- sotto il braccio: *ho questa sensazione fastidiosa che mi crea ...*
- pollice: *scelgo di sentirmi tranquilla, rilassata e di godermi*
- indice: *ho paura di ...*
- medio: *scelgo di volermi bene e sapere che troverò una soluzione*
- punto karate: *scelgo di sentirmi tranquilla, rilassata e*

5. Ripeti questa procedura quando noti che c’è un disagio che emerge dentro di te!

Buon lavoro