

# Giorno 22



**Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.**

Sono le emozioni che indicano che tipo di pensieri fai, che tipo di convinzioni hai.

È difficile accorgersi del pensiero e ancora più difficile accorgersi della convinzione, ma l'emozione sentita nel corpo ci indica la qualità dei nostri pensieri.

Le emozioni influenzano la tua giornata, basta pensare ad una giornata cominciata male, quando ti alzi con "il piede sbagliato" e tutto va storto. Oppure al contrario: una giornata cominciata benissimo, nella quale ti senti pieno di energia ed entri in uno stato di totale fiducia in te stesso: nulla sembra impossibile! Anche gli eventi che ti capitano sono tutti positivi.

# Giorno 22



Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.

Non sempre è facile essere ottimisti. Specialmente quando sei sotto stress, arrabbiato, deluso oppure sopraffatto dalle preoccupazioni e delle insicurezze. In queste condizioni le emozioni negative si impossessano del tuo stato d'animo creando in te uno stato di enorme frustrazione.

Più a lungo durano, maggiore è la frustrazione.

Le emozioni come lo stress, la rabbia, la paura, l'ansia, danneggiano la tua mente e creano squilibrio nel tuo benessere psicofisico. Creano le tensioni muscolari, provocano dolori e gonfiori intestinali, alterano il respiro.

# Giorno 22



**Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.**

In questi giorni impara a gestire le emozioni.

Per far ciò devi prima imparare a riconoscere le emozioni negative.

---

Oggi guarda questi 2 video:

17 livelli di consapevolezza. Parte 1 e 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=47CCUCiquis&t=462s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2AOq5N7vP-4&t=34s>

# Giorno 22



**Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.**

## ***ESERCIZIO DEL GIORNO!***

Osserva le tue emozioni.

Puoi scrivere nel tuo quaderno quali emozioni provi nell'arco della giornata e quanto spesso si ripetono.

Quali sono le tue emozioni dominanti?

Quali persistono più a lungo?



# Giorno 23



**Siamo delle vittime o siamo noi che influenziamo la nostra realta' ?**

Normalmente si pensa che gli episodi esterni della vita giocano un ruolo decisivo su come stiamo, come ci sentiamo e sulle possibilità che abbiamo.

Secondo questo principio siamo delle vittime di quello che ci circonda.

La nostra felicità a questo punto dipende, da quello che succede.

Quante volte hai sentito le frasi:

- "Se mio marito fosse, ..... sarei contenta."
- "Se avessi i soldi per ....., sarei felice."
- "Se i miei genitori avessero fatto/non avessero fatto ..., avrei potuto fare..."

# Giorno 23



**Siamo delle vittime o siamo noi che influenziamo la nostra realta' ?**

- "Se potessi fare..., sarei libero."
- "Se gli altri mi capissero, ... poteri fare grandi cose."
- "Se vivessi in un altro posto/società..., potrei godermi la vita."
- e così via...



# Giorno 23



**Siamo delle vittime o siamo noi che influenziamo la nostra realta' ?**

Siamo inclini a credere in tutto questo, perché viviamo in una società che ci impone questo tipo di convinzioni.

Ma non sono gli eventi esterni a generare le emozioni bensì sono le emozioni che creano le situazioni esterne!

Da noi dipende che tipo di reazione abbiamo di fronte a una determinata situazione e come ci relazioniamo con essa.

**Gli episodi esterni o le azioni di altre persone non hanno alcun valore finché non sei tu a dar loro quel potere.**

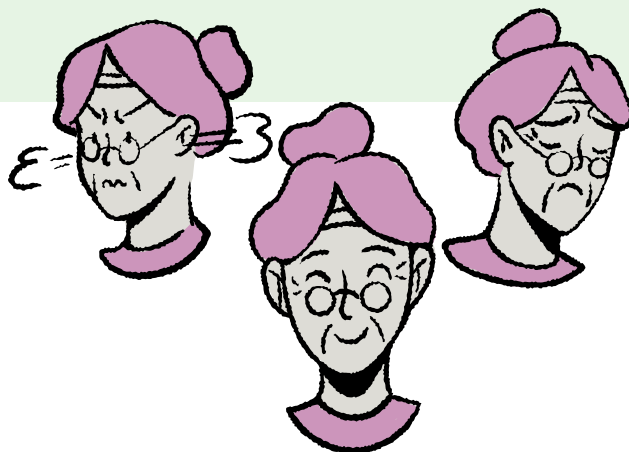
# Giorno 23



**Siamo delle vittime o siamo noi che influenziamo la nostra realta' ?**

## ***ESERCIZIO DEL GIORNO!***

Continua ad osservare le tue emozioni in modo consapevole. Le emozioni che hai accumulato per tutta la vita attraggono le persone e gli eventi che ti fanno vedere che tipo di emozione sei abituato a vivere.



# Giorno 24



**I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.**

Hai notato quanto diversa può essere la tua reazione allo stesso evento negativo quando hai l'umore buono?

Prova ad immaginare un sabato sera, quando stai guidando, ascoltando la tua musica preferita, tornando a casa dopo aver passato la serata in ottima compagnia, con delle persone care.

Ti sei divertito, rilassato, stai proprio bene.

All'improvviso, una macchina ti taglia la strada e sei costretto a frenare bruscamente. Qual è la tua reazione? Probabilmente non dai nessun peso all'accaduto.

Continui a guidare ascoltando la musica.

# Giorno 24



**I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.**

E se invece la stessa cosa ti accadesse dopo una furiosa litigata con una persona molto importante per te? Prova ad immaginare il probabile scenario.

Le emozioni sono fondamentali per la qualità della tua vita, per i tuoi livelli di guadagno, per le relazioni che crei.

**Facciamo sempre il meglio possibile con le risorse che abbiamo a disposizione in un dato momento.**

Solo che a volte abbiamo poche risorse: manca la conoscenza, siamo stanchi, stressati, frustrati.

Ci capita spesso di dire o fare delle cose con rabbia, cose che non avremmo voluto dire o fare, e dopo, ci pentiamo di aver parlato o reagito in quel modo.

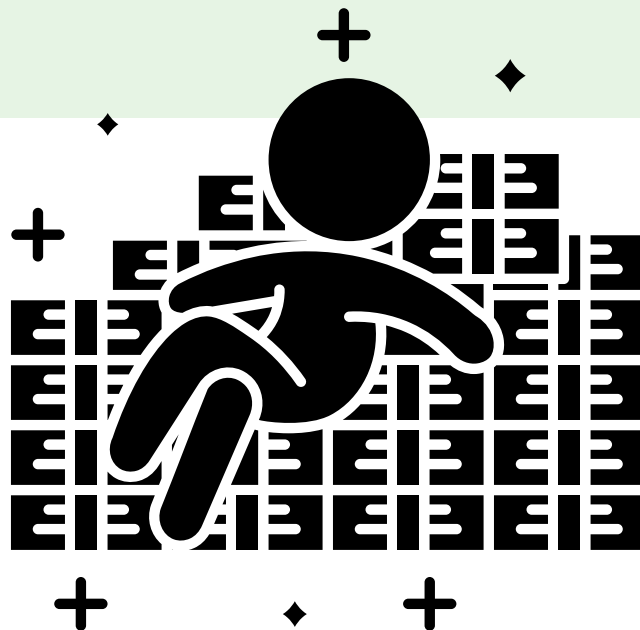
# Giorno 24



I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.

Le persone di successo, quelle che hanno raggiunto l'eccellenza sono maestre nel gestire i propri pensieri e le proprie emozioni.

Sanno utilizzare al massimo le proprie risorse con il minimo sforzo, ed è questo che li distingue dagli altri.



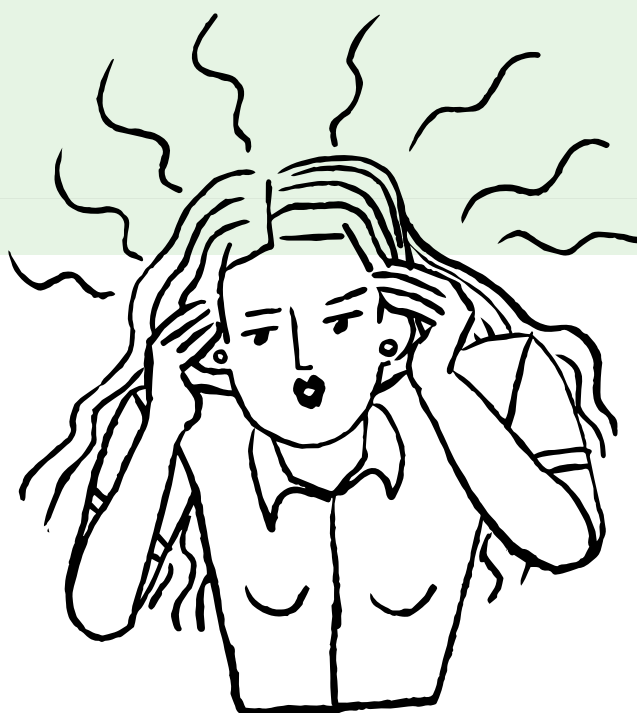
# Giorno 24



**I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.**

## ***ESERCIZIO DEL GIORNO!***

Ricorda un momento della tua vita, quando eri in uno stato d'impotenza, quando avevi la sensazione che le cose fossero molto difficili da fare, tutto sembrava più grande di te, pensavi che non ce l'avresti fatta.



# Giorno 24



**I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.**

## ***ESERCIZIO DEL GIORNO!***

E adesso al contrario: ricordati un momento in cui eri in uno stato di grazia: tutto andava benissimo, avevi la sensazione di poter scalare le più alte montagne, eri pieno di energie, avevi la sensazione di riuscire in qualsiasi cosa!

**Hai notato le differenze tra questi due stati? Come mai se sei la stessa persona, le sensazioni sono così diverse?**

La differenza sta nell'accesso a risorse diverse, dipende con quale frequenza ti sintonizzi.

Le tue capacità non cambiano, sei sempre la stessa persona.

**Cambia dove poni la tua attenzione.**

# Giorno 25



**Normalmente non siamo capaci di cambiare le nostre emozioni.**

Elementi esterni determinano i nostri stati d'animo e noi reagiamo in modo automatico.

Vediamo qualcosa, sentiamo qualcuno e reagiamo in maniera automatica, mettendoci in uno stato d'animo, che può essere vantaggioso o no.

Oppure al contrario: quante volte la nostra impulsività ci ha creato tanti problemi?

La differenza tra quelli che falliscono e quelli che riescono a raggiungere i propri obiettivi è nell'essere capaci di gestire la propria mente e le proprie emozioni.

# Giorno 25



**Normalmente non siamo capaci di cambiare le nostre emozioni.**

---

Saper cambiare lo stato di ansia, rabbia, impotenza, depressione o paura, in uno stato di tranquillità, saper mantenere costantemente uno stato di fiducia, sicurezza e abbondanza è un requisito fondamentale per entrare e mantenere il flusso dell'abbondanza.

Saper essere coraggiosi, motivati, produttivi, propositivi è fondamentale per il tuo successo in qualsiasi campo della vita.

**Solo mantenendo alte le energie vitali puoi rimanere nel flusso dell'abbondanza.**

## ***ESERCIZIO DEL GIORNO!***

Scrivi le emozioni e le situazioni che ti abbassano i livelli di energia vitale nel presente.



# Giorno 26



**Quello che sei oggi, come ti comporti, in che ambiente vivi è il frutto del percorso che hai fatto fino ad ora.**

Tutte le tue azioni e reazioni sono state determinate dalle esperienze che hai fatto in tutta la vita.

Sicuramente molte volte ti sei pentito di certi comportamenti e adesso, ripensandoci, li vorresti cambiare se fosse possibile.

Spesso succede che abbiamo sensi di colpa, perché abbiamo reagito in un certo modo.

A volte ci piacerebbe tornare indietro nel tempo per fare scelte diverse.

# Giorno 26



**Quello che sei oggi, come ti comporti, in che ambiente vivi è il frutto del percorso che hai fatto fino ad ora.**

Ma quello che è fatto, è fatto.

E sono sicura che in queste situazioni hai fatto il meglio che potevi con le tue risorse di allora.

Spesso pensando agli eventi sgradevoli, che si sono svolti nel passato, ancora oggi abbiamo la risposta emozionale negativa: rabbia, dispiacere, vergogna, senso di abbandono, sensi di colpa.

Tutti questi eventi influenzano la nostra salute psicofisica e sono come zavorre che non ci permettono di sintonizzarci con la frequenza di gioia, sicurezza e abbondanza.

# ***ESERCIZIO DEL GIORNO!***

Scrivi le emozioni e le situazioni del passato che influenzano ancora oggi il tuo livello di energie.



# Giorno 27



**La nostra mente e il nostro corpo sono strettamente uniti. Non possono funzionare l'una senza l'altro.**

Se mente e corpo sono allineati tutto funziona bene.

Gli stati emotivi negativi, come lo stress, la rabbia, le paure, l'ansia, danneggiano la nostra mente e il nostro corpo e creano uno squilibrio del benessere psicofisico.

Questi squilibri col tempo vengono accumulati, somatizzati ed alla fine si manifestano come dolori fisici.

A questo punto tentiamo di sistemare le cose prendendo dei farmaci.

# Giorno 27



**La nostra mente e il nostro corpo sono strettamente uniti. Non possono funzionare l'una senza l'altro.**

Agiamo sul dolore fisico: mal di testa, cervicale, mal di schiena, dolori muscolari, indigestione e così via. In questo modo cerchiamo di neutralizzare l'effetto, ma la causa del malessere, ossia l'emozione negativa, rimane al suo posto.

In questo modo nascono i dolori cronici e le malattie più importanti.

Nel nostro corpo c'è il flusso dell'energia vitale. Le emozioni non sono altro che energie in movimento.

Quando facciamo qualcosa che ci entusiasma, qualcosa che amiamo, siamo pieni di energie e abbiamo accesso al potenziale illimitato.

# Giorno 27



**La nostra mente e il nostro corpo sono strettamente uniti. Non possono funzionare l'una senza l'altro.**

Nel caso delle emozioni negative accade esattamente il contrario.

---

Basti pensare a come si sente una persona depressa, scoraggiata, impaurita o delusa: non ha voglia, non ha forza di agire, non è interessata a nulla, vorrebbe solo dormire.

Dal punto di vista energetico si verifica una caduta verticale.

E cosa succede quando parliamo di rabbia, stress, ansia? Anche in questi casi abbiamo a che fare con un calo di energia?

# Giorno 27



**La nostra mente e il nostro corpo sono strettamente uniti. Non possono funzionare l'una senza l'altro.**

Tutto al contrario!

Basti solamente pensare, quanto siamo carichi nel momento in cui siamo arrabbiati.

Si, d'accordo, c'è un'esplosione di energie, ma dopo? Spesso, quando è passato il momento di rabbia, siamo stanchi e abbiamo un senso di vuoto e malessere.

Questo succede perché:

**Ogni emozione negativa crea un'interruzione nel sistema energetico del corpo.**

# Giorno 28



## Emotional Freedom Techniques - EFT

EFT - è una tecnica energetica che permette di eliminare in modo permanente e rapido le emozioni negative.

---

Secondo l'**Antica Medicina Cinese** la nostra salute è determinata dal bilanciamento del flusso di energia vitale che circola in tutti gli esseri viventi.

L'**agopuntura** insegna che l'energia vitale circola attraverso 12 maggiori vie energetiche, chiamate meridiani e collegate con specifici organi interni.

# Giorno 28



## Emotional Freedom Techniques - EFT

Negli anni '50 **Toshio Nakatani** ha dimostrato che misurando la resistenza elettrica dei punti sulla pelle, collocati lungo un meridiano, corrispondente ad un organo malato, scopriamo che essa è notevolmente più bassa rispetto alla cute intorno.

Ha scoperto che il valore della resistenza elettrica in questi punti può variare nell'arco della giornata, con la temperatura dell'ambiente, con l'attività della persona e con il **suo stato emotivo**.

Nella seconda metà degli anni '70 Dr. **Robert Becker** e dei suoi collaboratori, basandosi sul fatto che la superficie della pelle ha una polarità (la superficie ha la carica negativa, l'interno positiva), ha scoperto che i punti del passaggio di meridiani hanno un potenziale più forte.

# Giorno 28



## Emotional Freedom Techniques - EFT

Quando in questi punti, lungo i meridiani corrispondenti agli organi malati, viene inserito un ago sotto la pelle, si crea una specie di corto circuito che bilancia il flusso di energia vitale e di conseguenza se ne stimola la guarigione.

Negli anni '90 **Dr. Roger Callahan** lavorava con una paziente sulla fobia dell'acqua.

La paziente avvertiva la sua paura come uno blocco allo stomaco. Il Dr. Callahan ha stimolato quindi un punto sulla via di meridiano collegato con lo stomaco.

Il blocco della paziente è sparito e come conseguenza del "trattamento" la paziente non provava più la paura dell'acqua!

Da qui dopo uno studio approfondito è nata la **TFT - Tought Field Therapy**.

# Giorno 28



Ripeti spesso a te stesso: ho più soldi di quanti ne posso spendere!

Nel 1995 uno studente del Dr. Callahan, **Gary H. Craig** sviluppò una tecnica molto simile e la chiamò **Emotional Freedom Techniques**.

Nel 2003 e 2004 ho studiato EFT direttamente con Gary Craig.

La tecnica consiste nel ripristino del flusso energetico mentre ci stiamo immergendo in un determinato problema, richiamando l'emozione negativa. Il bilanciamento del flusso energetico avviene attraverso il tapping – il picchiettamento – di determinati punti sul viso, corpo e mani, gli stessi dell'agopuntura. Si potrebbe paragonare l'**EFT** ad una specie di **agopuntura psicologica**, senza aghi.

# Giorno 29

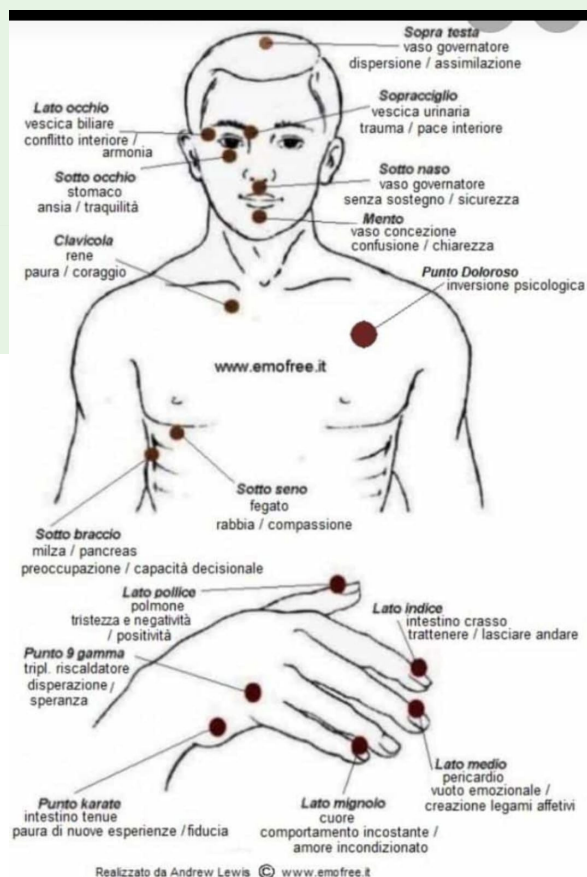


## Corso Gratuito sulle Emozioni : EFT

Oggi ti invito a seguire il corso gratuito sulla gestione delle emozioni, ossia EFT e memorizzare la procedura:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=OlfBepgoQgE&list=PLPcaBMq8_64G257GnLRQd1E)

[v=OlfBepgoQgE&list=PLPcaBMq8\\_64G257GnLRQd1E](https://www.youtube.com/watch?v=OlfBepgoQgE&list=PLPcaBMq8_64G257GnLRQd1E)  
[TAr SaazIm](#)



# Giorno 30



**EFT elimina le interruzioni energetiche causate dalle emozioni negative.**

## **EFT permette di:**

- eliminare le emozioni negative, come: ansia, nervosismo, rabbia, dispiacere, sensi di colpa, tristezza;
- eliminare il ricordo emotivo collegato ai traumi del passato;
- gestire lo stress;
- accrescere l'autostima attraverso il percorso di eliminazione delle paure, del giudizio di sé stessi e auto accettazione;
- alleviare o neutralizzare il dolore fisico;
- eliminare le paure e le eccessive risposte dell'organismo tipiche delle fobie;

# Giorno 30



Creedere è la base per Manifestare !

- mantenere il peso forma ottimale;
- migliorare le prestazioni sportive;
- migliorare i rapporti interpersonali;
- sbloccare la creatività;
- ottenere maggiore apertura mentale;
- superare i propri limiti;
- andare oltre i meccanismi della scarsità.

Regola generale per applicare EFT:  
**sii molto specifico e provalo su tutto!**

# *ESERCIZIO DEL GIORNO!*

Comincia il percorso dell'equilibrio emozionale:

[https://www.youtube.com/watch?v=7\\_SWuVQzPxE&list=PLPcaBMq8\\_64G257GnLR\\_Qd1ETAr\\_SaazIm&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=7_SWuVQzPxE&list=PLPcaBMq8_64G257GnLR_Qd1ETAr_SaazIm&index=3)

