

WEBINAR GRATUITO
LA PAURA



Questo e-book nasce a supporto all'incontro sulla "Paura".

Questo e-book non vuole essere in nessun modo un sostitutivo né di medicinali né di terapia.

COS'E' LA PAURA

La paura è una delle emozioni che noi proviamo, una tra le più forti.

COME NASCE

L'essere umano, sin dall'inizio dei tempi, si è trovato a far fronte a mille difficoltà: proviamo solo a pensare alla necessità di sopravvivere, procurarsi del cibo, un riparo per la notte, la necessità di difendersi dai nemici. Il nostro cervello è programmato da migliaia di anni per assicurare la nostra sopravvivenza, renderci pronti davanti ai pericoli, pronti a reagire.

Siamo programmati per aspettiamo il peggio, semplicemente perché questa attitudine ci ha permesso di sopravvivere per migliaia di anni,

ma oggi siamo essere evoluti, non viviamo più in una caverna o in una tenda, non abbiamo bisogno di proteggerci da animali feroci o nemici pronti ad attaccarci.

Il problema è che il nostro cervello non lo sa, e pensa di essere rimasto ai tempi delle caverne, quindi lui continua con le stesse impostazioni, tenderà sempre a spingerci verso il negativo.

Le paure non sono altro che pensieri e i pensieri possono essere cambiati.

**MA PER CAMBIARE I PENSIERI DOBBIAMO VEDERE BENE COME NASCONO,
come li creiamo**

Ti ricordi l'esempio del BURRONE? Oppure un pensiero di Paura che produciamo noi anche se non avviene un evento esterno

- C'è Stato un evento: il BURRONE oppure un pensiero che abbiamo fatto
- da qui nasce UN PENSIERO: è pericoloso posso farmi male, molto male
 - qui è nata un EMOZIONE : nel caso nostro LA PAURA
 - Questa emozione guiderà la NOSTRA PAROLA e le NOSTRE AZIONI

RIASSUMENDO

Evento (esterno o interno)

Pensiero

Emozione

Parola

Azione

RICORDATI CHE LA MENTE NON RICONOSCE LA FINZIONE DALLA REALTA'

Quanto ancora vuoi lasciare che la paura prenda il sopravvento su di te?

PER CAMBIARE I NOSTRI PENSIERI DA DISFUNZIONALE A FUNZIONALE, CI SONO VARI METODI, TRA CUI IL PENSIERO POSITIVO.

LE REGOLE per creare DEI PENSIERI POSITIVI:

Come si scrivono le affermazioni positive

- In prima persona
- al presente
- in forma positiva
- come un dato di fatto
- devono coinvolgere solo noi – non è possibile interagire con la libertà degli altri
- non usare la parola NON – SE - MA
- devono essere in rispetto dell'equilibrio universale – ovvero non danneggiare altre persone
- devono essere precise, ben dettagliate

VALUTA LA TUA PAURA:

Scrivi quanti più pensieri negativi ti vengono in mente rispetto alla tua paura

Poniti queste domande:

- E' proprio vero?
- Esistono prove a sostegno di ciò?
- In che direzione mi stanno portando questi pensieri?
- È dove voglio andare?
- Da dove arrivano?
- Dove ho imparato a pensare così?
- Cosa stanno cercando di comunicarmi?
- Quale paura o insicurezza stanno esprimendo?
- Come posso rassicurarmi?

Ora che hai scritto i tuoi pensieri e li hai analizzati, cerca di soffermarti a capire da dove scaturiscono.

IDENTIFICA I TUOI “INNESCHI”

Cos'è un innesco: ci sarà sicuramente una canzone che quando ti capita di riascoltarla, ha la capacità di riportarti in un determinato luogo e momento della tua vita, ti riporta alla memoria un ricordo e di conseguenza un pensiero che ti darà un'emozione ecc.

Questo viene chiamato innesco, noi ne abbiamo tantissimi e legati a qualsiasi cosa.

Alcune persone, situazioni e circostanze possono mettere in moto un flusso infinito di pensieri negativi per cui è importante esserne consapevoli e riconoscerli.

Quando sei a conoscenza di ciò che ti fa “scattare”, puoi prepararti e avere più controllo sui tuoi pensieri piuttosto che ricadere nei vecchi schemi di pensiero negativo.

ESERCIZIO:

Ti potrà essere molto utile scrivere cosa ti ha portato a ricadere nei vecchi schemi di pensiero negativi.

Scrivi quali sono i tuoi inneschi, rileggili e analizzali.

RECITA UN MANTRA

Recitare un mantra o un'affermazione positiva è un ottimo modo per uscire dal baratro dei pensieri negativi ed immergersi nel momento presente.

Puoi scegliere qualsiasi parola o frase che ti aiuti a stare nel presente e che ti ricordi di concentrarti maggiormente su ciò che è positivo.

Ecco alcuni suggerimenti:

- Io sono forte
- Sono perfettamente in grado di affrontare qualsiasi situazione
- Ho tutto quello che mi serve per affrontare questa situazione

CAMBIA IL TUO AMBIENTE

A volte i tuoi pensieri possono essere stimolati da fattori fisici presenti nel tuo quotidiano, la cosa migliore da fare è cambiare il tuo ambiente fisico:

Fai una passeggiata nella natura, fai una corsa o incontrati con un amico.

L'importante è impegnarsi in qualcosa di diverso rispetto al ciclo di negatività in modo che tu possa tornare sul problema in un secondo momento quando ti sarai schiarito la mente.

Grazie di aver partecipato al webinar sulla Paura.

Ti ricordo che puoi trovare il calendario di tutti i webinar di Crescita Personale e quelli relativi alle Visualizzazioni e Meditazioni a questo link: **Webinar**

Il workbook: “**Guida 2 Convivere con le Emozioni**”
di supporto sulle emozioni lo trovi in vendita tu amazon