



METODO RAPIDO PER MODIFICARE IL PROPRIO STATO EMOZIONALE RISPETTO AD UNA DETERMINATA SITUAZIONE

Laddove ti senti in un disagio non motivato, o semplicemente non troppo bene rispetto ad una certa situazione, a meno che essa non nasconda delle tematiche più profonde che necessitano d'essere trattate con tecniche più specifiche, troverai la seguente estremamente efficace.

Prima di tutto trovati una condizione o una situazione in cui ti senti assolutamente bene, motivato e forte, energico e così via.

Non è detto debba essere una situazione del presente, ma una che possa essersi verificata in qualsiasi momento della tua vita, compreso il tuo primo compleanno, la tua promozione alla III Elementare, o qualsiasi altra cosa. Noterai che il ricordo della situazione genera in te una determinata immagine Mentale. Se ciò non accade, trova un'altra situazione che ti dia una più forte stimolazione sensoriale.

Tieni nella tua mente quest'immagine e guardala come se stessi guardando un filmino. Ripeti questo un paio di volte, ma non necessariamente in maniera troppo curata; mantieni le cose semplici, facili e piacevoli.

In questo film che stai osservando, nota alcune cose:

Si tratta di un film, o riesci soltanto ad avere un'immagine fissa, come una foto?

I colori sono forti e nitidi?

Qual è la distanza fra te e l'immagine/film?

Quant'è grande l'immagine?

Ti senti nell'immagine come se fossi parte del film o ti puoi osservare dall'esterno, in terza persona?

Qual è la posizione dell'immagine rispetto a te?

Se ci sono dei suoni, quali sono? (tipo di Suono, volume, intensità).

Ora richiama alla mente la situazione che non ti piace o verso la quale non ti senti motivato e poniti le stesse domande che ti sei posto nella situazione precedente.

Nota le differenze fra le due immagini/situazioni.

Ora, semplicemente cambia, nell'immagine fastidiosa, tutte le modalità che sono diverse dall'immagine piacevole, ovvero prendi laddove ci sia una differenza, prendi la modalità dell'immagine piacevole e "trasportala" nell'immagine fastidiosa.

Quando hai fatto questo, semplicemente sposta l'immagine fastidiosa nella posizione (distanza e localizzazione) dell'immagine piacevole.

Quando hai fatto questo e, l'immagine spiacevole diventa più simpatica e motivante, semplicemente rendila maggiormente forte aumentandone i colori, il volume dei suoni e giocando un po' con tutte le modalità, a tuo piacere.

A questo punto potrebbe essere una buona idea proiettarti nell'immagine stessa, o nel film, e sentire fisicamente quali siano le sensazioni piacevoli che sperimenti.

Come detto già, questo tipo di tecnica ritorna utilissimo in una grande quantità di situazioni, purché non si tratti di tematiche molto profonde che richiedano un diverso intervento appropriato.