



UNIVERSITA' POPOLARE
SCIENZE UMANE
ISTITUTO DI FORMAZIONE E RICERCA SCIENTIFICA
DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE APPLICATE

Gestire lo Stress

Docente: Dott. Samorindo Peci

ALL'INIZIO. . .

Nello stesso modo in cui la gente è "colpita" da qualsiasi "malattia" sociale, tutti noi, crescendo, abbiamo assimilato le convinzioni dei nostri genitori, prendendole come un atto d'amore. Essi ci amavano, o dicevano di amarci, noi li amavamo, o credevamo di amarli. Sicuramente essi si aspettavano che noi li amassimo e noi ci aspettavamo il loro amore. Quale rapporto è più intimo di quello tra un bambino e i suoi genitori? Sia esso basato sull'amore o sulla rigida disciplina, questo rapporto dura più della maggioranza dei matrimoni.

E, mentre resta difficile immaginare che qualsiasi adulto possa consapevolmente creare confusione in una mente infantile, quale genitore evita di farlo?

Tutti siamo alla mercè della nostra ignoranza e del pregiudizio in certi dati periodi di tempo.

E' stato sufficiente vivere con i nostri genitori per assimilare i loro Sistemi di Credenza.

Loro parlavano e noi ascoltavamo. Vero o falso, quello che dicevano per noi era legge. Anche se non eravamo d'accordo, accettavamo la maggior parte delle loro convinzioni come verità, troppo ovvie per essere messe in discussione.

Nel nome dell'amore, essi si aspettavano che ci comportassimo secondo la loro idea di perfezione. In nome dell'amore, ci sforzavamo di essere perfetti.

Ma, nonostante i nostri sforzi più sinceri, siamo forse mai riusciti ad essere perfetti agli occhi dei nostri genitori, e più tardi, dei nostri insegnanti?

Qualcuno di noi è mai riuscito ad accontentarli sempre e comunque?

No, naturalmente, non in modo assoluto. Loro ci volevano perfetti alla loro maniera; noi eravamo perfetti come potevamo, alla nostra maniera.

Inevitabilmente dovemmo affrontare esperienze dolorose, sentimenti feriti, vergogna e biasimo.

Molti di noi, specialmente i maschi, alla fine smisero di esprimere sentimenti, piuttosto che rischiare ulteriori critiche, correzioni o condanne.

Alcuni di noi arrivarono a credere che fare del nostro meglio non bastava, così cominciammo a trovare il modo di fare meno possibile e di farla franca comunque.

Che razza di alternativa era per noi l'accettare le credenze di un'autorità solo per sentire quelle esattamente opposte di un'altra? Davanti a tanti dati contraddittori, come potevamo evitare di confonderci? Come potevamo aver fiducia in qualcuno e ancor meno in noi stessi? Nessuno insegna ad un bambino la capacità di affrontare e combattere l'ansia o la depressione.

Entusiasmo, senso di sicurezza ed equità, venivano gettati dalla finestra. Al loro posto trovavamo ostilità, paura di perdere, dolore e senso di colpa e siccome è duro convivere con queste emozioni, le sopprimevamo per sostituirle con antagonismo, collera e risentimento.

Perchè no? Non avevano fatto la stessa cosa gli adulti? In realtà, noi seguivamo il loro esempio e, peggio ancora, imparammo a fare di PIU'.

Se mentivano, imparavamo a mentire; se reprimevano i loro sentimenti, li reprimevamo pure noi. Se avevano "vuoti dislessici" di percezione, ciò rappresentava un esempio da seguire. Se avevano difficoltà d'apprendimento, era GIUSTO che le avessimo anche noi. Se non tenevano fede ai loro impegni, perchè lo dovevamo fare noi? Se vivevano di paura e di collera, noi imparavamo che si doveva fare così.

Se erano ostili, lo eravamo pure noi.

Usavano l'amore come premio o punizione, quindi perchè non lo dovevamo fare anche noi?

Se loro erano crudeli con noi, noi trasmettevamo quella crudeltà ai bambini più piccoli, agli animali, agli insetti. Anche se avevamo obiezioni verso il loro contegno di adulti, avevamo imparato che si doveva fare così per sopravvivere nel mondo.

Poi vennero la televisione e il cinema.

Se i nostri genitori non erano dei violenti, degli assassini e nemmeno dei bruti, certamente imparammo che questi esistevano.

E il sesso? Ancora messaggi contrastanti!

Da un lato l'esempio dei nostri genitori, dall'altro la TV e i film che narravano una storia tutta diversa.

E la religione? E la politica? Crescere ebreo, cristiano, maomettano o buddista implica un altro corredo di credenze, di pregiudizi e di rigide leggi che influiscono su ogni altro aspetto della vita.

Prima che compissimo i sei anni, il dado era tratto. Il "loro" comportamento divenne il nostro, e così pure le loro attitudini ed abitudini.

In modo molto più esteso di quanto ognuno di noi supponesse, i nostri genitori, gli insegnanti, la televisione e i nostri compagni ci insegnavano "la verità del mondo".

Oh, se solo ci fossimo resi conto allora che quelle abitudini inutili, quegli atteggiamenti e quei comportamenti sarebbero restati con noi tutta la vita (Fino a che non avessimo scelto qualcosa di diverso, naturalmente)!

Ma da bambino, chi di noi si è mai reso conto di avere davvero facoltà di SCELTA, tranne quella di resistere?

Risultato? La maggior parte di noi crebbe con una convinzione: "C'è qualcosa di sbagliato in me". Ed avevamo ragione! Infatti eravamo costretti a sopprimere la conoscenza di quanto eravamo sbagliati davvero!

Così andavamo avanti, prigionieri dell'infanzia come dei forzati incatenati, peggiorando, non certo migliorando, con tutte le nostre sofferenze basate sui temi della perfezione e della prestazione di alto livello.

La perfezione e l'elevato rendimento: le due preoccupazioni immaginarie più grandi della vita. Ci perseguitano sin dall'infanzia.

Sì, abbiamo imparato a giocare il gioco della vita secondo regole vecchie di secoli che provocano solo paura, senso di colpa, indifferenza e separazione. Trasmesse di generazione in generazione, quelle antiche regole non hanno mai funzionato

per favorire la felicità o lo sviluppo della persona. Tradirono i nostri avi, tradirono i nonni, i nostri genitori e tradiranno anche noi.

E se, da piccoli, qualcuno ci avesse detto che ogni uomo può SCEGLIERE a che cosa credere, e che i Sistemi di Credenza cambiano con l'esperienza e la conoscenza?

Se qualcuno ci avesse detto che ogni essere umano è un individuo unico, che ha una struttura genetica diversa da chiunque altro al mondo?

Se qualcuno ci avesse insegnato che ammettere di sbagliare è una virtù e che cambiare idea è una cosa del tutto naturale?

Se i genitori ci avessero insegnato che come individuo ognuno di noi ha in sé l'unica FONTE della felicità, della salute e del miglioramento?

Se ci fossimo resi conto che ognuno di noi tesse la trama delle proprie esperienze di vita con le proprie credenze e aspettative?

Se avessimo potuto liberarci dall'atteggiamento che ci rinchioda nelle aspettative altrui?

E se avessimo avuto la forza di accettare i suggerimenti del Sistema di Credenza di qualcun'altro solo quando essi aderivano alle nostre idee generali sulla vita?

Se avessimo saputo che l'universo fisico da noi percepito è il riflesso del nostro Sistema di Credenza? Se avessimo saputo dal profondo dell'anima la potenza assoluta della nostra mente cosciente di porsi dei traguardi che il Sè interiore può portare a frutto?

Ecco, questo è il fulcro del nostro libro e lo scopo del nostro corso: riconquistare MAGGIORMENTE la nostra autorità e la sua potenza interiore.

Trovammo che il modo migliore per fare ciò è identificare ed eliminare i traumi passati che limitano la nostra percezione attuale.

Il modo migliore è DARE alla gente una SCELTA in quelle aree dove adesso sentono di non avere SCELTA.

Sia che queste limitazioni di percezione si manifestino come "difficoltà di apprendimento" o come comportamenti inappropriati (o addirittura distruttivi), il Sistema che usiamo funziona. La gente migliora e quei cambiamenti sono permanenti.

All'inizio, molti trovano il nostro sistema a dir poco anticonvenzionale.

Tuttavia gli approcci convenzionali alla creazione di cambiamenti positivi nel comportamento, e per quanto riguarda la salute, non hanno dato grandi risultati, non è così? Nonostante i progressi scientifici della nostra epoca, la gente è ancora contorta come lo era seimila anni fa.

L'autorità esterna continua a detenere il potere.

I governi ignorano ancora quale sia l'interesse vero del loro popolo; la guerra sta in agguato. Tutto ciò accade perchè neghiamo la nostra autorità individuale.

Pochi di noi hanno davvero dato fiducia al proprio Sè come sola sorgente valida nelle SCELTE che influiscono sulla propria

vita. Ma che cos'altro ci resta da fare per "stare meglio"? Abbiamo tentato di tutto. Perché trascurare ciò che è ovvio?

Questo seminario significa integrazione del corpo, della mente e dello spirito.

Quando integriamo questi tre aspetti del Sè, abbiamo la certezza di cambiare la nostra vita per il meglio; la certezza sufficiente per influire positivamente sulle vite di quanti amiamo e, attraverso il loro "miglioramento", abbiamo il potere di trasformare questo pianeta in un mondo di cui essere davvero orgogliosi.



GLI STRUMENTI DEL MESTIERE

Useremo i seguenti strumenti per l'identificazione della percezione bloccata:

TEST MUSCOLARE DI PRECISIONE

meccanismo biologico a retroazione - o biofeedback - di cui voi stessi siete la fonte principale di informazione.

Per mezzo del Test Muscolare scopriremo dove vive la vostra situazione nel **BAROMETRO COMPORTAMENTALE**, una creazione che vi permette di scoprire ciò che volete o non volete e come vi sentite al riguardo. Inoltre, con il Test Muscolare, scopriremo la **PERCENTUALE** di **CARICA EMOZIONALE NEGATIVA** e **POSITIVA** che avete investito in quelle situazioni. La Carica Negativa evidenzia la qualità di auto-dubbio che causa blocchi nel funzionamento normale del corpo, mentre la Carica Positiva mostra il grado di motivazione che avete per "stare meglio".

Per defondere l'emozione negativa che ha rinchiuso quei blocchi nel sistema energetico del vostro corpo, useremo:

- **IL CONTATTO FRONTALE/OCCIPITALE**, un reintegratore del cervello.
- **L' IMMAGINAZIONE CREATIVA**: infondere un'immagine positiva per sostituire il programma negativo che vi ha impedito di raggiungere le mete desiderate.
- **LA RECESSIONE DI ETA'**: ricordare un momento passato in cui avete preso decisioni che influiscono sulle vostre **SCELTE** del **PRESENTE**;
- **LA PROGRESSIONE DI ETA'**: visualizzazione di cambiamenti positivi di comportamento.

Occupiamoci di ciascuna di queste tecniche una per una.

TEST MUSCOLARE DI PRECISIONE

Il solo modo noto per superare il Sistema di Credenze e arrivare alla nostra verità personale è il test muscolare.

Se siete già pratici del test muscolare, conoscete il feedback assolutamente stupefacente che esso fornisce in termini di informazioni sul corpo e sulla mente. Se siete invece agli inizi della vostra scoperta di questo mezzo per ricavare il feedback dal corpo-mente, state per avere una grande esperienza.

Il test muscolare vi mette a contatto diretto con tutti i livelli dell'autoconsapevolezza. Esso dimostra chiaramente che ciascuno di noi è la sola fonte di informazioni sulle nostre esperienze individuali di vita.

E PERCHE' NON "SOLTANTO CHIEDERE?"

Una domanda schietta e onesta non ci garantisce una risposta altrettanto onesta e schietta. Le risposte cosce non parlano delle verità che abbiamo rinnegato e soppresso nel subconscio. Ci sono molte limitazioni in quello che abbiamo SCELTO di ricordare e nel COME abbiamo scelto di ricordare.

Noi concepiamo le nostre risposte CONSCE allo scopo di apparire il "più perfetti possibile", secondo il nostro Sistema di Credenze corrente.

Una risposta davvero diretta e onesta deve coinvolgere sia ciò che la mente cosciente crede ora, sia ciò che la mente subconscia rinnega a causa di passate PAURE, dolori e paura del dolore. Una risposta diretta e onesta deve riconoscere l'intera nostra esperienza di vita, dal concepimento al momento presente.

I nostri Sistemi di Credenze dominano la coscienza, e si basano sul "dover essere perfetti e sul dover adempiere ai propri doveri". "Ciò che vogliamo credere può non essere ciò che davvero crediamo."

E se le nostre credenze coscienti fossero in conflitto diretto con una realtà subconscia molto più potente?

Per esempio, a livello di consapevolezza cosciente voi potete credere: "Sono una persona buona". Eppure, al di sotto di questa convinzione cosciente può giacere l'idea "Devo essere buono perchè sono così indegno", oppure "Perchè è il solo modo per venire accettato", oppure "Perchè non piacerei a nessuno se sapessero come sono realmente".

Un altro esempio è la credenza cosciente che "io sgobbo per essere ricco". E se il subconscio dicesse: "Non sono mai stato nessuno" oppure "il mondo mi è ostile", oppure "I soldi sono il male", oppure "Sono come mio padre che non aveva mai soldi". Che cosa avviene quando la mente conscia e quella subconscia hanno conflitti del genere? Autolesionismo, indecisione, fallimento e confusione. Per questa ragione possiamo avere le idee chiare su un problema a livello conscio, ma non riuscire a ottenere alcun miglioramento.

Per esempio, una donna dopo aver partecipato a un nostro corso, ci scrisse: "Ho speso centinaia di ore e migliaia di dollari con il mio analista per un periodo di vent'anni. In tutto quel tempo non è mai saltato fuori che avevo paura di stare in mezzo alla gente. Adesso che questa paura è stata individuata e defusa, tutta la mia vita è cambiata, e così pure le mie reazioni e sensazioni quando sto con la gente. Adesso, per la prima volta nella vita, mi sento una persona completa.

Il sistema ONE BRAIN tratta ogni livello di coscienza, non solo quello conscio. Nel fare, promuove la comunicazione e l'accordo tra questi livelli in maniera che possa realizzarsi davvero un cambiamento positivo.

Il biofeedback corpo-mente non dà doppie risposte ambigue. Il suo "input" ci permette di riconoscere e di difendere le emozioni negative sopresse che sabotano i cambiamenti positivi che desideriamo ottenere nella nostra vita.

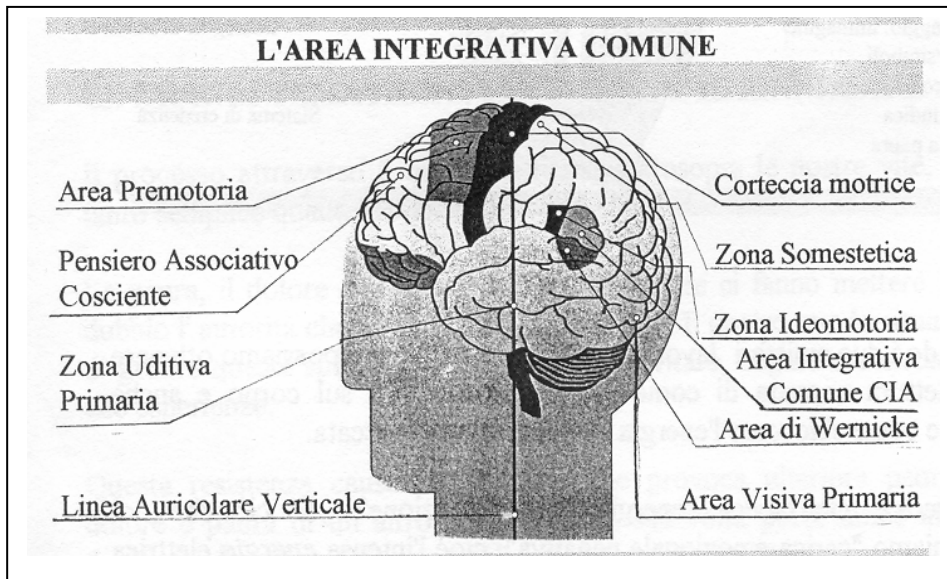
IL TEST MUSCOLARE E' UN TEST DEL CERVELLO.

Il test muscolare di precisione non è finalizzato ad ottenere informazioni sui muscoli, ma mette alla prova gli emisferi cerebrali.

Ecco perchè eseguiamo il test su entrambe le braccia, contemporaneamente: vogliamo assicurarci che ci sia un accordo fra gli emisferi destro e sinistro. Un accordo fra gli emisferi del cervello?

Giusto. L'Emisfero Sinistro contiene l'Area Integrativa Comune, che fa la sintesi di tutti i dati sensoriali entranti e li integra con il nostro corrente Sistema di Credenze, affinché reagiamo in accordo con ciò che crediamo essere nel nostro miglior interesse. Quest'area integrativa è la zona di corteccia cerebrale dove "vivono" l'immagine che abbiamo e la stima che nutriamo verso noi stessi. La sua funzione è di far sopravvivere quello che siamo in questo momento, ovvero una funzione principalmente di controllo. Basandosi sulle nostre esperienze di vita, ci offre la quintessenza di ciò che "noi già sappiamo".

L'AREA INTEGRATIVA COMUNE (CIA)



L'Emisfero destro ha un compito totalmente diverso e un punto di vista del tutto differente: si dedica alla creatività e alla consapevolezza NON basate sulla "realtà" che crediamo vera nel momento presente.

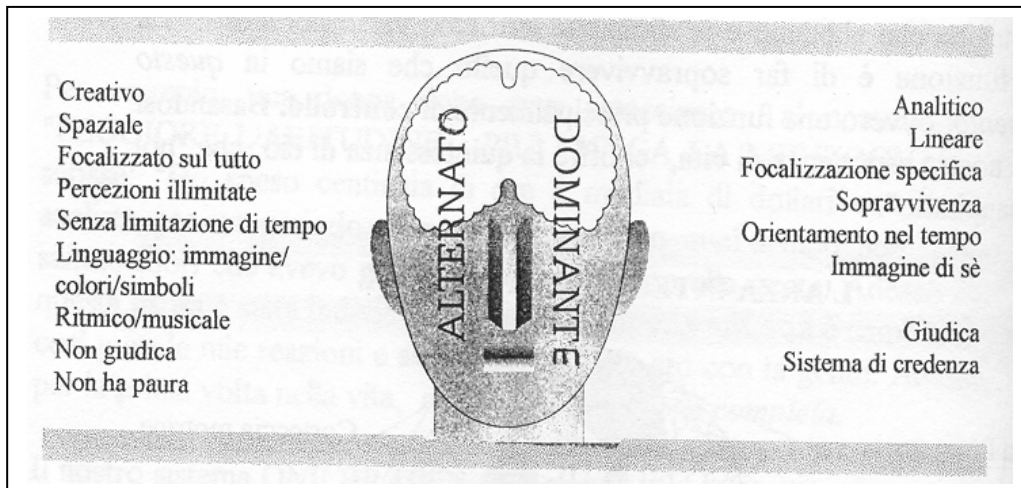
Non s'interessa delle paure passate, dei dolori, delle credenze o delle limitazioni, ma ci offre "tutto il resto"; inoltre è un "testimone onesto" di tutti i nostri ricordi, ricorda la verità intera, non soltanto quella parte di verità che vogliamo ricordare. Si basa sulla verità di fatto della nostra vita, e ci offre la quintessenza di quello che "potremmo diventare".

Tenendo presente tutto ciò e, come ulteriore garanzia, il fatto che il test muscolare produce informazioni della più alta qualità

possibile, eseguiamo il test su entrambe le braccia simultaneamente, in ogni circostanza.

Facendo il test simultaneamente sul braccio destro e sul sinistro, attiviamo entrambi gli emisferi cerebrali per ottenere la risposta di TUTTO IL CERVELLO.

Ciò elude ogni "interferenza sulla linea" dell'attuale Sistema di Credenze della persona e/o qualsiasi discorso ambiguo del Subcosciente. Ci fornisce anche una risposta equilibrata ad ogni problema, proprio perchè abbiamo l'accesso a entrambe le banche della memoria, quella di destra e quella di sinistra.



Quando i due emisferi lavorano in modo equilibrato, possiamo ottenere una lettura corretta di come l'emozione influisca sul corpo e anche sapere come sbloccare l'energia e la percezione bloccata.

Che cosa blocca l'energia e la percezione? E' ciò che noi chiamiamo "carica emozionale negativa", cioè l'intensa energia elettrica dell'emozione negativa e del dubbio verso di sè.

La carica emozionale negativa produce una reazione muscolare negativa, cioè debole.

Per esempio, quando una persona ci porta una cattiva notizia, per prima cosa ci suggerirà. "Perchè non ti metti seduto?". Che gentilezza! Ma in effetti, se non lo facciamo, potremmo cadere per terra! Questa antica debolezza delle ginocchia è un forte indizio di quanto un'emozione negativa influisca sull' integrità dei nostri muscoli.

Ma quel grado di stress emotivo non si limita ai quadri estremi di shock fisico o mentale. Il semplice udire una PAROLA che ha per noi una forte carica emotiva, può causare in noi una momentanea reazione emotiva negativa, che influisce sull' integrità muscolare. Ciò avviene anche se vediamo qualcosa che ci sconvolge o se ricordiamo delle esperienze traumatiche.

IL TEST MUSCOLARE E' DELICATO E SICURO

Il nostro punto di vista evidenzia chiaramente che la persona sottoposta al test è sempre al COMANDO. Noi non pretendiamo di essere depositari di tutte le risposte, non siamo "l'autorità". Solo il teste possiede le informazioni che ha bisogno di conoscere. Lui solo conosce la verità. Le nostre opinioni non significano niente in confronto a ciò che il corpo di quella persona sa di "volere".

Il nostro compito è quello di portare la gente all'autoeducazione e ad un'accresciuta consapevolezza. Noi vogliamo che le persone riconoscano e defondano le credenze e i timori che hanno impedito loro una vita pienamente realizzata.

LE GRANDI TEMATICHE: L'EVITARE E RINNEGARE

Il processo attraverso il quale mettiamo sottosopra le nostre vite, è tanto semplice quanto devastante.

La paura, il dolore e la paura di un altro dolore ci fanno mettere in dubbio l'autorità che abbiamo sulle nostre vite. Il nostro modo usuale di gestire queste spiacevoli emozioni, ci fa evitare, negare o resistere alle esperienze.

Questa resistenza causa un conflitto che provoca ulteriore paura, dolore e paura di un altro dolore. Ciò a sua volta ci porta infine alla decisione di evitare o negare quella situazione o rapporto.

Se questo non bastasse, è proprio ciò che evitiamo o neghiamo, che finiamo per attrarre continuamente. Queste esperienze negative, ripetute, che attiriamo su noi stessi, non fanno che indicare ciò che abbiamo negato, e alla fine ci fanno sentire intrappolati nel nostro ambiente.

Proprio perchè rinneghiamo o sfuggiamo questi fattori, ci sentiamo impotenti a fare qualcosa per risolverli, e così finiamo nella sofferenza.

Una volta che avremo compreso questo processo, potremo imparare a decidere il come, il che cosa e il quando necessari a dirigere le nostre vite. L'esperienza serve ad insegnarci e ad evolvere e l'esperienza ripetuta ha solo lo scopo di persistere finchè è necessaria.

Quando si arriva alla comprensione, il ripetersi delle esperienze negative non è più necessario e siamo liberi di procedere.

Nel momento in cui realizziamo questo, ci troviamo disposti a prendere in considerazione nuove opzioni ed alternative.

REVISIONE

Il nostro programma vi prepara a trattare le importanti tematiche di fondo della nostra vita fisica ed emotiva.

Qui trovate la possibilità di "star meglio" e starete meglio.

Quanto meglio, però, dipende interamente da voi.

La base PIU' fondamentale è il Test del muscolo a circuito libero. Questa è la chiave per ogni uso personale e professionale di questo "lavoro".

Questo tipo di test muscolare è una procedura semplice.

Cominciate a identificare UN muscolo indicatore "di qualità" per la persona che si sottopone al test.

IL MUSCOLO DA SOTTOPORRE AL TEST

I muscoli delle braccia sono i più facili da sottoporre al test per la maggioranza delle persone. Abbiamo trovato che il DELTOIDE ANTERIORE e/o il GRANDE PETTORALE CALVICOLARE sono i più adatti ad agevolare la persona nel procedimento del TEST.

CHIEDERE SEMPRE IL PERMESSO

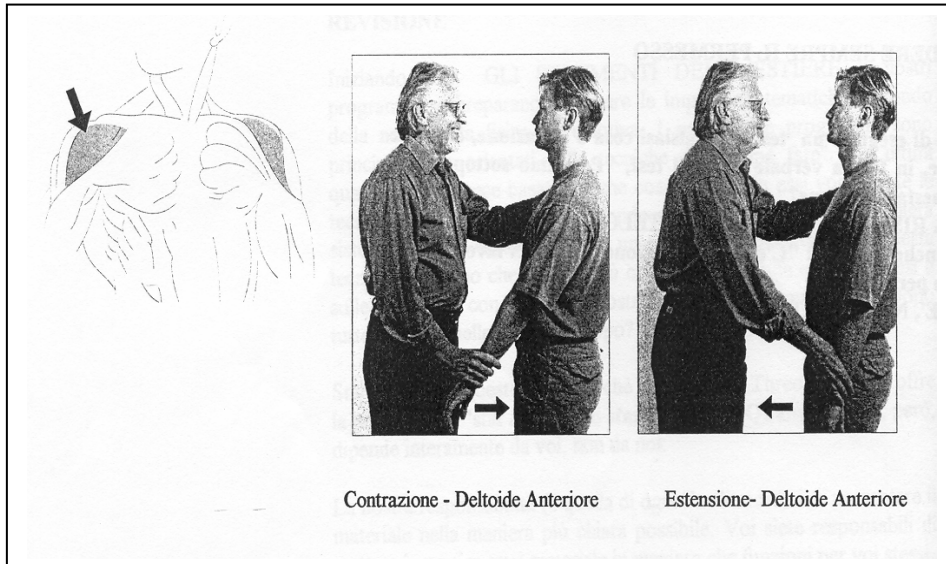
Prima di eseguire un test su qualsiasi cosa o situazione, chiedete sempre, in forma verbale e con il test, "Possiamo sottoporre al test questa situazione?" SE LA RISPOSTA E' NO, NON FATELO.

Fate anche il test su: "C'è qualche ragione per NON lavorare con questa persona?" SE C'E', NON LAVORATE.

DELTOIDE ANTERIORE

Contrazione: posizione del braccio in avanti alzato a 30 gradi, col palmo in giù. Applicare una delicata pressione verso il basso e indietro, verso la posizione di estensione.

Estensione: braccio giù diritto, palmo all'indietro. Con una pressione leggera e delicata tirate in avanti e in su, verso la posizione di contrazione.



Definizioni:

"Contrazione" significa che l'origine e il punto d'inserzione di un muscolo sono il più vicino possibile.

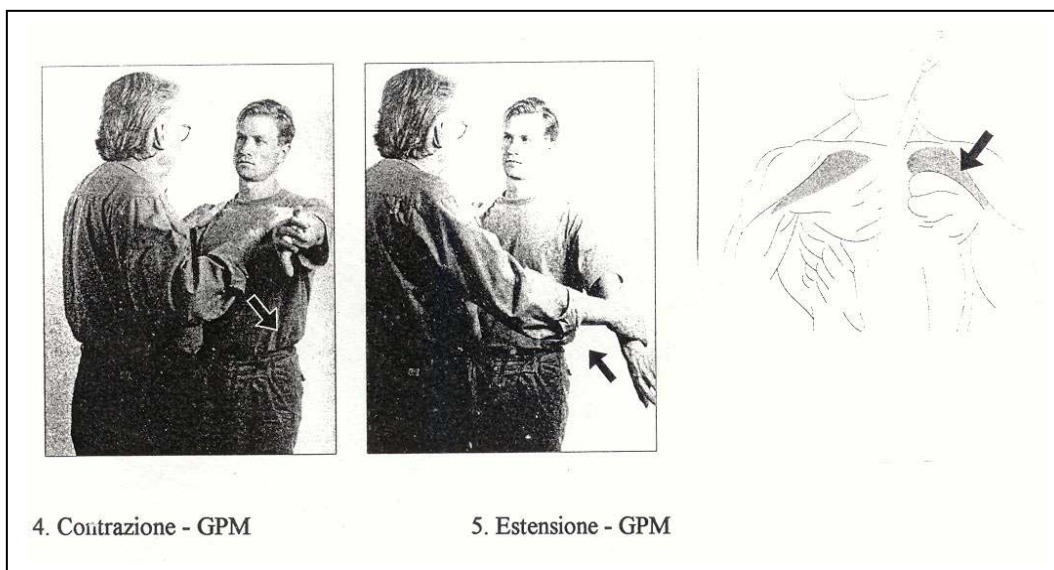
"Estensione" significa che l'origine e il punto d'inserzione del muscolo sono stati allontanati ed estesi il più possibile.

Durante il test, Contrazione ed Estensione si riferiscono a due diverse posizioni del test per lo stesso muscolo.

GRANDE PETTORALE CLAVICOLARE

Contrazione: braccio dritto in avanti, rispetto al tronco e all'altezza della spalla (parallelo al pavimento), il pollice è rivolto verso il basso e il palmo verso l'esterno. Applicare una delicata e leggera pressione verso il basso e verso l'esterno.

Estensione: braccio (pollice in giù e palmo in fuori) a 45 gradi in fuori e verso il basso all'esterno dell'anca. Con una delicata e leggera pressione spingete verso l'alto (e verso l'interno), verso la posizione di contrazione.



Anche se per voi il test muscolare sarà cosa del tutto nuova, otterrete risultati eccellenti in poco tempo. Dovete solo esercitarvi. Ecco quindi l'occasione....

SCOPRITE "COS'HANNO DA DIRE LE VOSTRE BRACCIA"

Fate i seguenti test con un compagno alternando i ruoli, mentre osservate ciascuna delle seguenti vignette.

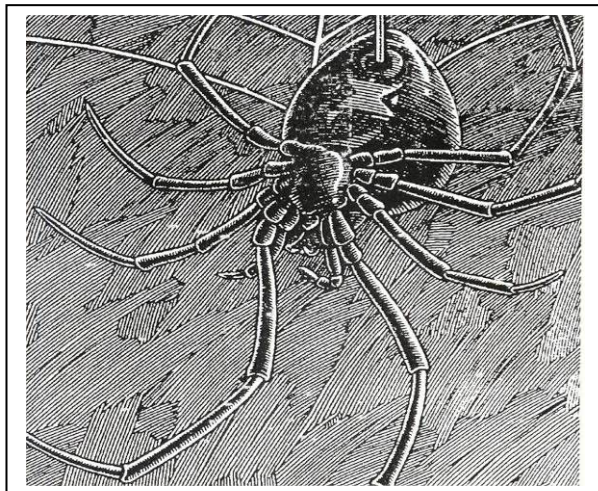
Non esprimete giudizi sui test. A chi importa? Voi state facendo delle prove su elementi emotivi che causano stress. Non esiste il giusto o lo sbagliato; non ci si deve aspettare nulla. E' tutto basato sul Sistema di Credenza individuale.

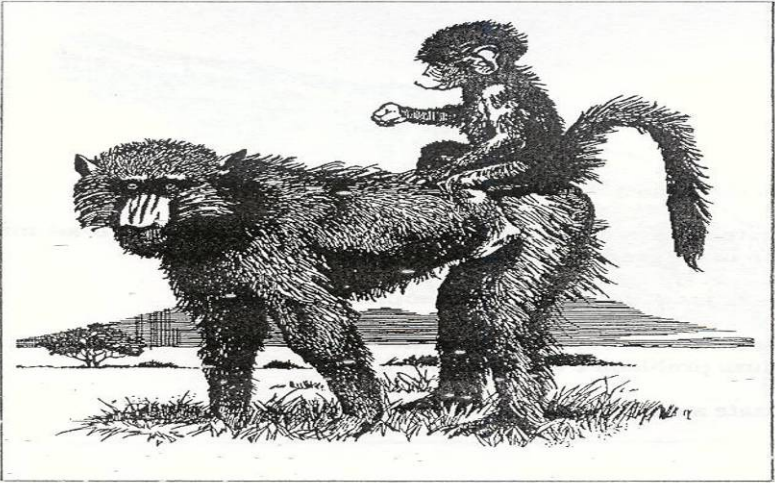
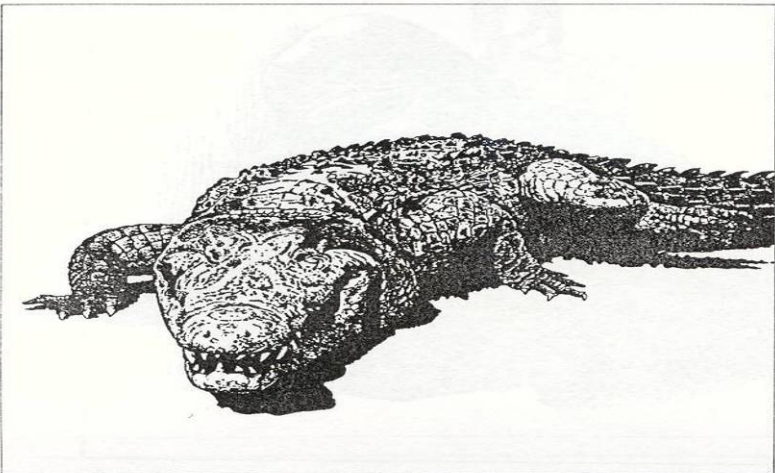
Osservate semplicemente:

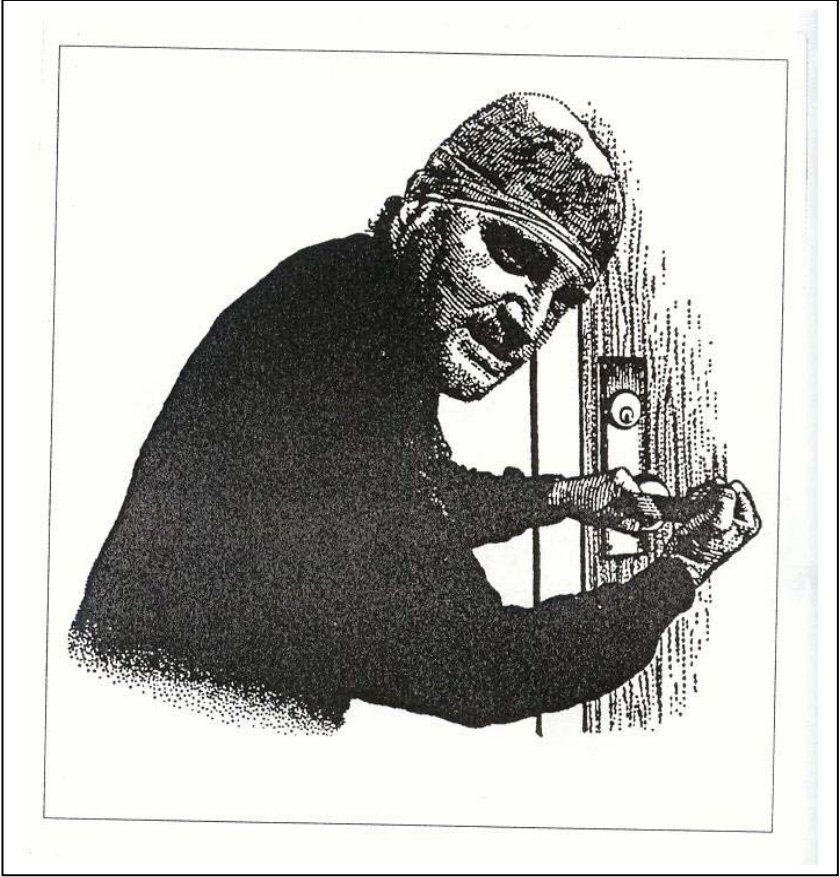
- 1) se ottenete una risposta muscolare;
- 2) se, quando eseguite il test, le braccia della persona testata tendono ad alzarsi più in su.

Se le braccia tendono ad andare in sù, rimettetetele semplicemente a posto, prima di continuare.

Ricordate di eseguire il test con LEGGEREZZA, DELICATEZZA E LENTAMENTE. Esercitate solo una pressione sufficientemente lenta e delicata, per poter percepire se la risposta muscolare è ferma o inibita, quando la persona osserva la vignetta.







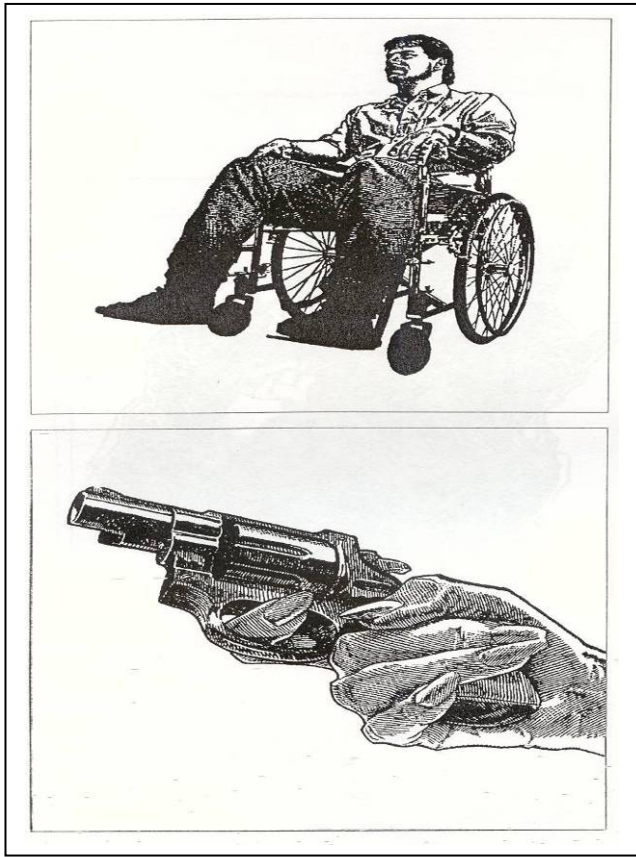
Ora fate il test di queste situazioni:

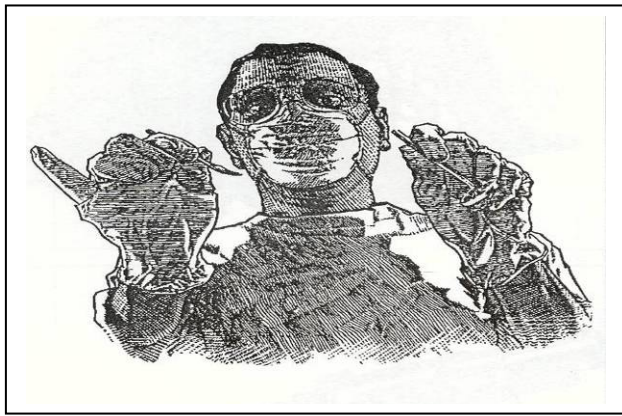
immaginate di essere costretto a fermarvi sull'autostrada o ad un crocevia o in un grosso ingorgo di traffico.

Pensate ad una tassa, all'irpef per esempio.

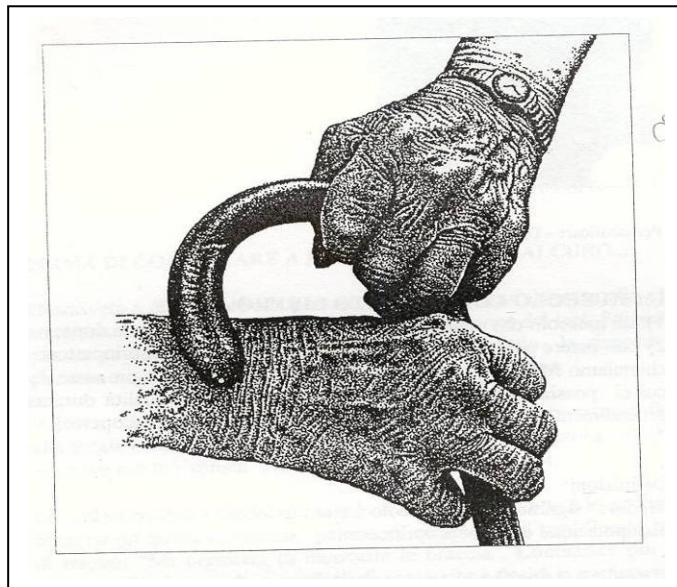
Ora pensate ad un rapporto specifico con una persona, rapporto che vi causa problemi e dolori emotivi.

E se pensate a qualcuno che vi fa sempre sentire bene?



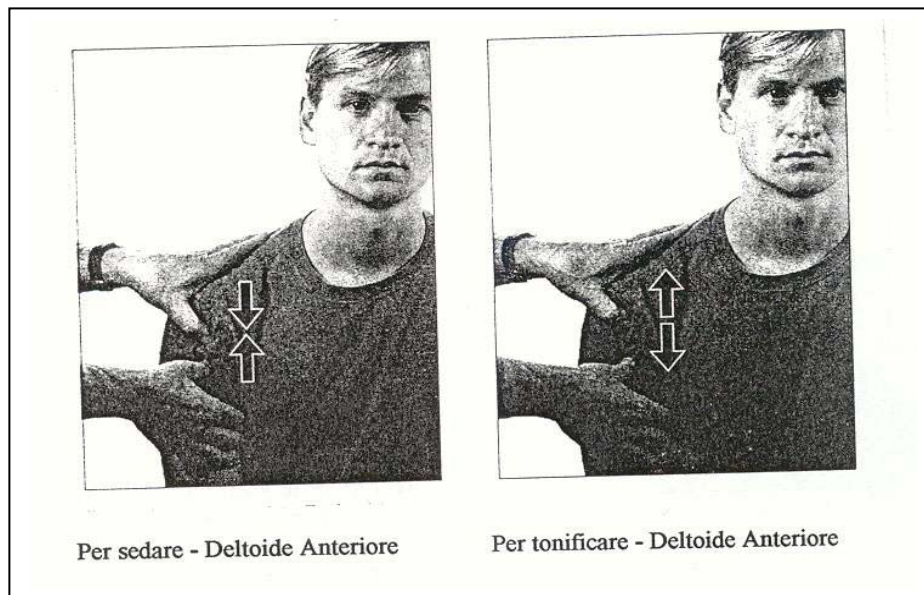


Il vostro facilitatore può fornirvi delle sostanze da assumere o lenimenti da assaggiare mentre fate il test.



Nota: se le vostre braccia sono rimaste forti mentre avete visto tutte queste immagini potreste offrirvi come volontari quando il vostro facilitatore farà la dimostrazione dei muscoli bloccati.

Quando fate il test, usate sempre un muscolo con circuito libero.



UN MUSCOLO CON CIRCUITO LIBERO E':

- 1) un muscolo che resta forte sia in estensione che in contrazione;
- 2) può essere sedato e tonificato manipolando i suoi propriocettori.

Lo chiamiamo MUSCOLO CON CIRCUITO LIBERO - un muscolo di cui ci possiamo fidare per ottenere un feedback di qualità durante il procedimento del test.

Definizioni

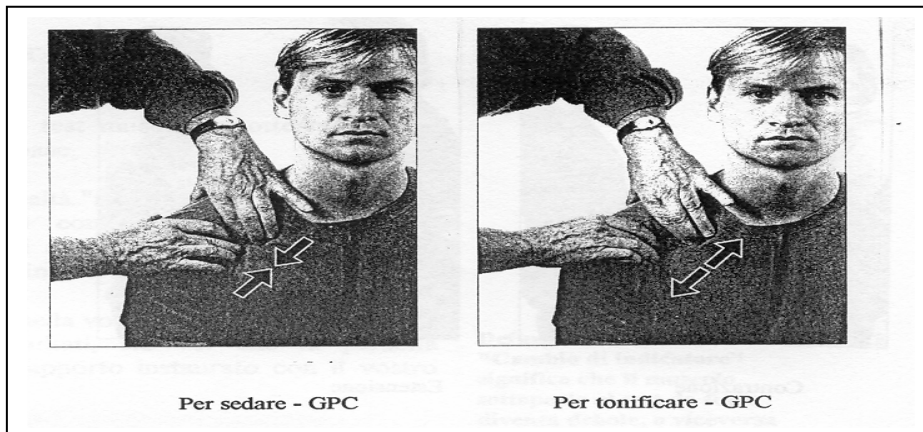
Sedato: significa che il muscolo è stato indebolito attraverso la manipolazione dei suoi propriocettori.

Tonificato: significa che avete restituito a quel muscolo il suo tono- normale e la sua funzione, sempre manipolandone i propriocettori.

Propriocettori: sono cellule nervose sensibili agli stimoli che hanno origine nei muscoli e nei tendini e che sono relative al movimento. Ci riferiamo in modo specifico alle cellule a fuso situate nel ventre del muscolo.

Sedare (indebolire): spingere l'una verso l'altra le cellule a fuso, situate nel centro del muscolo.

Tonicare (rafforzare): spingere all'infuori le cellule a fuso, situate nel centro del muscolo.



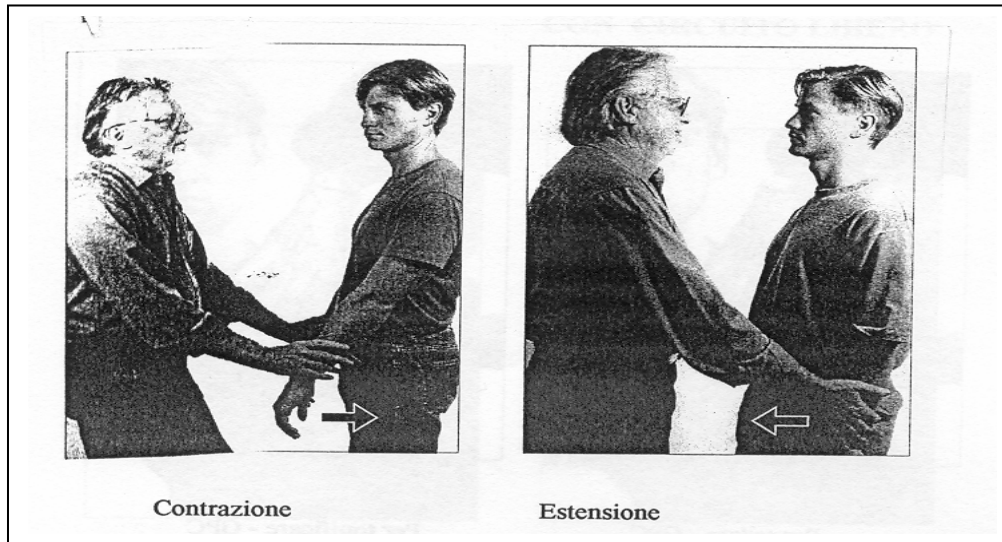
PRIMA DI COMINCIARE A FARE IL TEST SU QUALCUNO...

- Descrivete e dimostrate alla persona che si sottopone al test quello che state per fare.
- Mettete le sue braccia nella posizione del test. Spiegate che la posizione di contrazione si mantiene quando la risposta è positiva e quando c'è un "Sì" alle domande poste nel test.
- Poi dite: "Mi permetta di muovere le sue braccia". E muovetele fino alla totale estensione, dicendo che questo indica una risposta emotiva negativa e/o la risposta "No" alle domande poste nel test.

Se sentite qualsiasi resistenza al movimento di estensione è importante liberarsi da quella resistenza prima di cominciare il test. Perciò dite di nuovo: "Mi permetta di muoverle le braccia". Continuate poi a muovere il braccio dalla posizione di contrazione, finché la persona che riceve il test permetterà il libero movimento delle braccia.

- Qualsiasi resistenza voi sentiate, viene dal fatto che la persona che si sta sottoponendo al test muscolare non ha rilassato altri muscoli, specialmente quelli delle spalle e il tricipite, il muscolo del braccio che esegue l'estensione.

Sottolineate questo fatto a parole e toccando i muscoli interessati. Avete bisogno del massimo rilassamento possibile del braccio, per poter ottenere risultati chiari nel test. Mentre continuate a muovere le braccia ripetete: "Con un SI' il muscolo qui in alto è nello stato di contrazione. Con un NO o una risposta emozionale negativa esso va giù nella posizione di estensione".



Non cominciate a fare il test prima che chi lo riceve sia disposto a permettervi il libero movimento delle braccia.
Poi cominciate trovando una risposta chiaramente affermativa o negativa, cioè "sì" o "no".
Se non riuscite ad ottenere un chiaro Sì o un chiaro No, ripetete il procedimento: "Mi permetta di muoverle il braccio".

Fate in modo che il compito di chi riceve il test sia assolutamente chiaro sin dall'inizio.

TEST DI UN MUSCOLO A CIRCUITO LIBERO

Quando la persona permetterà alle sue braccia di reagire in modo del tutto rilassato:

1) Fate il test del muscolo indicatore a destra e a sinistra sia in contrazione che in estensione (come nelle illustrazioni).

2) Sedate il muscolo. Andate al suo centro e, delicatamente ma con fermezza, spingete l'una verso l'altra le cellule a fuso. Fatelo con le dita mantenute a circa 2/3 centimetri di distanza. Ripetete il test: adesso il muscolo non dovrebbe "restare forte".

3) Tonificate il muscolo. Separate le cellule a fuso situate nel centro del muscolo, andando al centro e spingendo dolcemente e fermamente in fuori. Ripetete il test: ora il muscolo dovrebbe risultare forte. Ciò dimostrerà che avete il - muscolo Indicatore con Circuito Libero.

L' ESECUTORE DEL TEST

Anche se siete del tutto nuovo al test muscolare, otterrete ottimi risultati seguendo queste regole di base.

1) **SINTONIA**: non state in realtà "facendo un test muscolare", ma vi state **SINTONIZZANDO** con l'energia della persona sottoposta al test.

Non aspettatevi altro che la consapevolezza di qualsiasi cambiamento nel muscolo indicatore.

2) **SICUREZZA**: abbiate fiducia nella vostra capacità di fare i test.

Credendo nella positività dei risultati, sia voi, che la persona sottoposta al test, apprezzerete il rapporto instaurato con il vostro tocco delicato e sintonizzato.

3) **INTERESSE**: mostrate interesse totale verso la persona, il procedimento del test e quello che scoprirete.

Concentrate tutta la vostra attenzione sulla persona, scartando qualsiasi autocoscienza che possa farsi sentire in voi.

IN GENERALE:

Usate un tocco gentile e molto delicato.

Non avete per niente bisogno di "pressione".

Posate semplicemente le mani sul braccio della persona.

Eseguite sempre i test con **LEGGEREZZA**.

Quando eseguite il test, **I e n t i s s i m a m e n t e** spingete verso la posizione di estensione finchè sentirete il muscolo "che si ferma" (a circa due o tre centimetri o meno dall'inizio del movimento).

L'arresto è una sensazione di trattenimento, un punto "fin qui e non oltre", oltre il quale dovrete usare la forza per muoverlo. Quando avrete scoperto il "punto di arresto", mantenete il contatto e allentate la pressione lentissimamente mentre però conserverete il contatto fisico.

Restate in contatto con il braccio del vostro testato per un secondo, prima, durante e (uno o due secondi) dopo ogni pressione.

Precedete ogni test dicendo "resisti", per avvisare il vostro compagno che voi siete pronti a cominciare. E, per essere certi di essere padroni della situazione, ispirate prima di fare il test ed esalate mentre lo fate.

LA PERSONA CHE SI SOTTOPONE AL TEST

Quando vi fanno il test, applicate le stesse regole basilari: SINTONIA, SICUREZZA, INTERESSE.

SINTONIZZATEVI con ciò che il vostro corpo vi dice. E' il vostro compito.

Non preoccupatevi di pensare, e non cercate di far dire al corpo ciò che voi credete "debba dire". Mettete semplicemente il braccio nella posizione del test, non resistete, rilassatevi soltanto e " aspettate".

SIATE CERTI di ottenere risultati positivi. Solo una PAURA irrazionale di "perdere il controllo" può mettere un ostacolo sul vostro cammino. Scegliete di essere "capaci di farvi fare i test". Il test muscolare non è un gioco di sopraffazione, di resistenza o di "lo vinco, tu perdi".

Quando chi esegue il test dice: "Resisti", INSPIRATE, poi espirate piano all'inizio del test e continuate a respirare normalmente durante la procedura del test.

Inoltre, tenete le dita ben aperte durante il test.

Le mani chiuse possono causare corti circuiti nel sistema elettrico del corpo e produrre informazioni sbagliate.

Ciò che il vostro corpo dirà, aumenterà sicuramente il vostro INTERESSE.

Questo che state per scoprire è un processo davvero affascinante e RIVELATORE.

PROCEDENDO CON IL TEST

Quando sapete di avere un muscolo indicatore a Circuito Libero proseguite con il test.

Durante il procedimento, però, se avrete qualsiasi dubbio sulla validità della reazione del muscolo, o se le "risposte" vi confondessero, fate un test per vedere se la persona ha un MUSCOLO BLOCCATO o è andata in SOVRACCARICO.

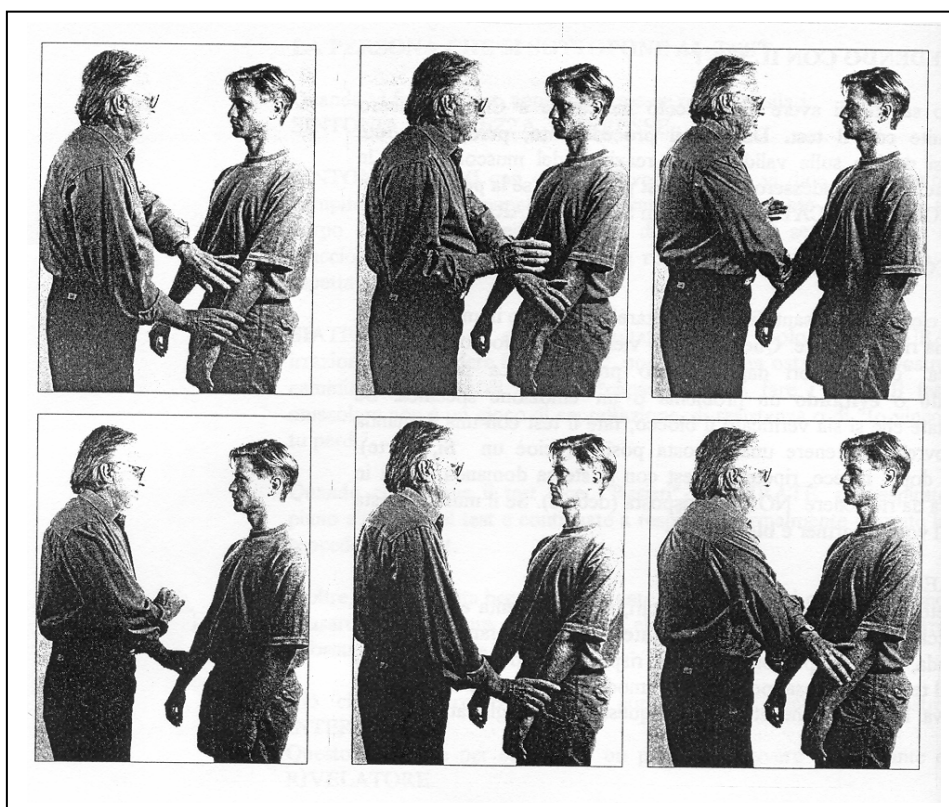
MUSCOLI BLOCCATI

Alcuni elementi stressanti fanno "arrestare" il muscolo in modo che dia una risposta forte. Questo effetto viene detto "blocco". Il blocco significa "essere fuori dal momento presente". La persona sta negando o evitando un problema o un'emozione specifica.

Se sospettate che si sia verificato il blocco, fate il test con una domanda che dovrebbe ottenere una risposta positiva, cioè un Sì (forte).

Subito dopo, invece, ripetete il test con la stessa domanda, posta in maniera da richiedere NO come risposta (debole). Se il muscolo resta forte, il vostro partner è bloccato.

CORREZIONE: Chiedete soltanto che la persona respiri, sia ben attenta e osservi ciò che accade al muscolo mentre voi fate il test. Ora fate una nuova domanda, studiata per ottenere una risposta positiva. Subito dopo rifate il test della stessa domanda, posta però in modo da richiedere una risposta negativa. La risposta negativa verrà a questo punto registrata.



SOVRACCARICO

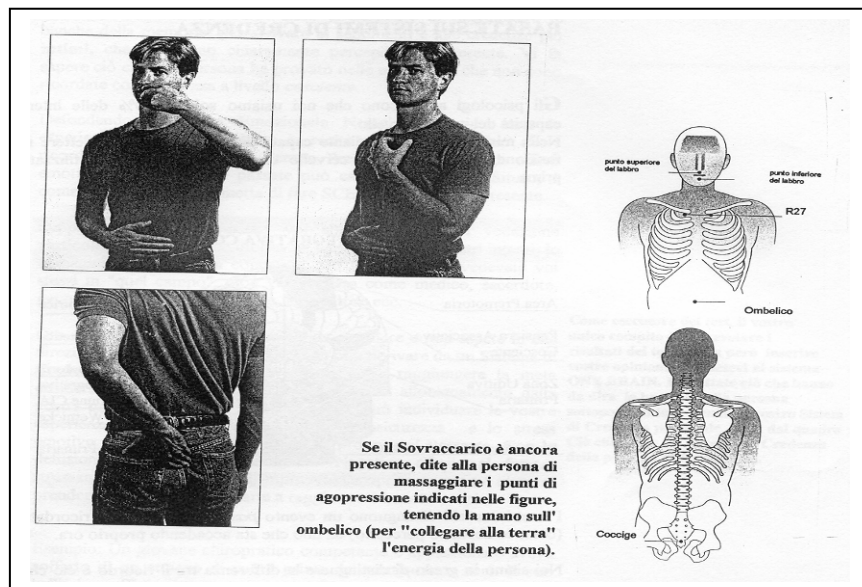
SOVRACCARICO significa che la PAURA subconscia è venuta a galla.

L'effetto prodotto somiglia a quello che si ottiene inserendo troppi apparecchi elettrici in una presa. Gli apparecchi non funzionano bene o fanno saltare l'impianto.

In termini di energia corporea, il Sovraccarico è uno squilibrio della polarità. La polarità comunica con i campi magneto-elettrici del corpo, di destra e di sinistra.

Questo squilibrio della polarità rovescia le risposte muscolari, dando cioè una risposta debole (NO) al posto di quella forte (SI), o risposte similmente confuse.

Per individuare il Sovraccarico, eseguite prima il test ad un braccio: con la vostra mano destra, poi con la sinistra (la vostra mano destra rappresenta un polo, la sinistra l'altro). Ripetete il processo con l'altro braccio.



Ripetete il test a tutte e due le braccia, contemporaneamente, poi incrociate le vostre braccia per rifare il test (doppio controllo delle polarità).

Se accade che il muscolo indicatore cambi in una qualsiasi delle posizioni, eseguite la correzione.

CORREZIONE

Assicurate la persona alla quale state facendo il test che i risultati del test muscolare sono veramente benefici e che "non viene trascurato nulla".

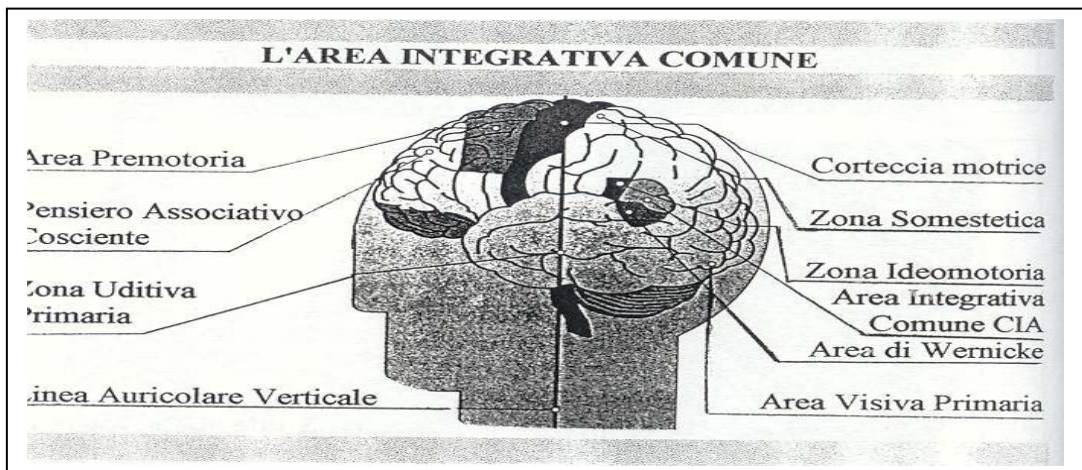
Date alla persona la possibilità di SCEGLIERE di tornare alla Consapevolezza Cosciente e di ritornare in pieno controllo della situazione.

Ripetete il test (come sopra) per assicurarvi che tutto resti forte.

LE NOSTRE SCELTE SONO BASATE SUI SISTEMI DI CREDENZA

Gli psicologi asseriscono che noi usiamo solo il 10% delle intere capacità del nostro cervello.

Nella misura in cui ci crediamo capaci di farlo, possiamo mettere in funzione diverse parti del cervello che non abbiamo mai utilizzato prima.



I nostri cervelli distinguono un evento passato vividamente ricordato (come lo abbiamo percepito) da uno che sta accadendo proprio ora.

Noi siamo in grado di distinguere la differenza tra il ricordo e ciò che sta accadendo nel Presente. Ciò ci mette in una relazione chiara col Presente e con ciò che è al momento il nostro Sistema di Credenza. Abbiamo, infatti, un centro specifico del cervello che si occupa di ciò soltanto. Si chiama

Area Integrativa Comune (AIC), localizzata sulla superficie superiore del lobo temporale sinistro, che è il centro operativo decisionale di tutto il cervello.

Questa area cerebrale ci permette di agire in un modo consistente e in accordo con il nostro Sistema di Credenza attuale. Essa registra tutti gli impulsi sensoriali immediati, li paragona alle nostre percezioni precedenti e ci fa reagire in accordo con i nostri modelli precedenti. Nell'AIC "vivono" i nostri atteggiamenti e le nostre abitudini.

Il test muscolare ci mette in contatto con una parte più estesa del cervello, non soltanto con l'AIC. Esso ci permette di raggiungere le banche della memoria, per arrivare ai sentimenti e alle credenze più intimi, che non sono chiaramente percepibili al Presente. Vi fa sapere ciò che una persona ha provato nelle esperienze che non sono ricordate con chiarezza a livello cosciente. Defondendo la Carica Emozionale Negativa associata con le esperienze passate, possiamo in realtà cambiare gli effetti che i ricordi trascorsi hanno sul Tempo Presente. Cambiare gli effetti emotivi delle esperienze passate può cambiare il nostro futuro; è come se ci liberasse e ci permettesse di fare SCELTE diverse nel presente. Supponiamo che da ragazzi voi abbiate avuto una vocazione particolare verso la quale dirigevate i vostri sforzi. I vostri intenti, le immagini e i desideri si concentravano sul futuro e vedevate voi stessi in "quel campo", cioè vi vedevate come medico, sacerdote, avvocato, insegnante, pompiere, agricoltore ecc.

Ora, da adulti, avete delle decisioni da prendere e non sapete in che direzione andare.

La vostra confusione può derivare da un Sistema di Credenza che vi ha negato la sicurezza di raggiungere la meta desiderata. Potete provare come un senso di allontanamento dalla vostra meta desiderata. Il test muscolare può individuare le vostre esperienze passate che causano questa insicurezza e lo stress emotivo che, subconsciamente, ciò vi provoca al Presente. Con la defusione della Carica Emozionate Negativa riferita al fattore stressante passato, potrete all'improvviso scoprire di sentirvi liberi di prendere le decisioni necessarie a raggiungere i vostri scopi.

Esempio: un giovane chiropratico competente e appassionato aveva sofferto di un attacco di cuore prima dei suoi ventiquattro anni. Il suo bellissimo ufficio si trovava in uno dei punti più in vista di una ricca città del Texas ma lui, finanziariamente, era al collasso.

Fortemente indebitato nei confronti del padre, era "costretto" a prendere continuamente denaro in prestito.

Durante la seduta scoprimmo che suo padre si aspettava che guadagnasse molto, come aveva guadagnato lui. Questo padre non aveva badato a spese per pagare l'educazione del figlio, per il quale sceglieva solo il meglio. Il figlio, invece, si vedeva come medico di campagna, tutto dedito al bene della comunità. Quello che stava facendo non corrispondeva ai suoi sogni, ma egli cercava di vivere secondo il sogno di suo padre. Quando, attraverso la Recessione di Età, il figlio ritrovò il proprio desiderio antico, si rese conto e riuscì a liberarsi dallo sforzo che aveva fatto fino a quel momento per assecondare il padre, prendendo una volta per tutte in mano le redini della propria vita.

Fece in modo di ripagare quel che doveva e si trasferì in un altro stato, per cominciare il lavoro di medico vicino alle montagne, dove poteva tradurre il suo sogno in realtà. E il successo cominciò a sorridergli.

Ovviamente, ciò non gli sarebbe riuscito se avesse seguito il sogno del padre. L'accettazione di sé e della propria integrità gli permisero di cambiare il futuro defondendo il passato.

Quello che il test muscolare PUO' fare è mettervi in contatto con l'IO che anni fa avete proiettato nel futuro.

Per mezzo della Recessione di Età, si possono riconoscere situazioni traumatiche passate che impediscono il progresso nel Presente. Si possono anche identificare i blocchi specifici di energia che rinchiudono emozioni negative nelle esperienze passate. I risultati di tali test muscolari vi incoraggiano a continuare a creare la vita e la realtà che volete davvero avere.

Se amate e rispettate voi stessi, avrete fiducia nella vostra capacità di decidere e nelle vostre SCELTE. Ecco perchè diciamo ai nostri Facilitatori di non prendere decisioni per i loro clienti. Non conta ciò che noi crediamo "sia per voi la miglior cosa da fare".

Le uniche soluzioni che valgono provengono dalla persona che ha il problema. E' sempre una questione individuale, basata su ciò che la persona considera vero. Nessuno può fare progressi oltre i limiti del proprio Sistema di Credenza.

E' futile paragonare le proprie esperienze di vita a quelle altrui. Ed è ugualmente futile prendere decisioni per conto di altri o cercare di salvarli.

Nessuno ha mai avuto le stesse esperienze di vita, nessuno comprende del tutto gli altri.

Tuttavia, il test muscolare vi porta il più vicino possibile alla verità individuale altrui.

Come esecutori del test, è nostro compito stabilire uno stretto rapporto e al tempo stesso rispettare le esperienze individuali di vita di una persona.

L'ESPERIENZA NEGATIVA SERVE COME MOTIVAZIONE POSITIVA

Mentre diventate sempre più profondamente consci delle vostre convinzioni, potete agire su di esse molto più efficacemente. In effetti, il nome di questo gioco è consapevolezza. Quando diventiamo più consapevoli, il nostro Sistema di Credenza espande i propri limiti. E mentre si allargano questi confini, si intensifica la capacità di progresso.

Scegliere per gli altri è altrettanto inutile quanto giudicarli.

E' tanto sciocco combattere le vostre convinzioni negative quanto esserne spaventati. Molte di esse servivano a un fine positivo nel momento in cui le avevate create. Ora occorre soltanto che vengano riconosciute e ristrutturare piuttosto che negate. Per esempio, se avete quarant'anni e dipendete ancora dai genitori non siete in una situazione positiva e vantaggiosa. Per mezzo del test muscolare e della Recessione di Età, potete scoprire le ragioni di situazioni simili e defondere qualunque Carica Emozionale Negativa ad esse connessa. Nell'esempio appena fatto, la dipendenza dai genitori può aver bloccato l'indipendenza di tutte e tre le persone coinvolte. La cosiddetta emozione negativa è la

motivazione più forte per un cambiamento positivo. La paura ci porta a compiere passi verso la nostra sicurezza personale. Il senso di separazione ci porta a raggiungere l'unità. Il risentimento verso coloro che non si interessano a voi può portarvi ad avere interesse positivo per voi stessi. La collera giusta, espressa appropriatamente, conduce alla volontà del cambiamento positivo.

L'emozione e l'esperienza sono negative se si percepiscono negativamente. Sono solo la metà dell'immagine, e noi non le percepiremmo negativamente se non ci impedissero di avere quel che vogliamo.

Se le usiamo come incentivo per passare da ciò che non desideriamo a ciò che desideriamo DAVVERO, aumenteranno la nostra motivazione e la nostra consapevolezza.

Il nostro test muscolare non si ferma con l'identificazione e la defusione dell'emozione negativa.

Per ogni "Io non voglio" c'è un "Quello che voglio veramente" da riconoscere e da infondere:

Noi miriamo all' EQUILIBRIO nel nostro lavoro, equilibrio tra consapevolezza positiva e negativa, equilibrio tra passato e presente, equilibrio tra corpo, mente e spirito. Questo si può ricondurre a tutto quello che facciamo: alle nostre idee, ai nostri programmi e allo stesso lavoro, specialmente nelle sedute individuali.

E come si arriva a questo equilibrio? Mantenendo l'integrità personale come unica valida fonte di informazioni su se stessi. Siamo qui per aiutare la gente a ristabilire la consapevolezza della propria autorità e potere per "stare meglio".

Molte persone si affidano ad autorità esterne a se stessi per le risposte in tutte le situazioni della vita. Quanti agiscono in

questo modo stanno negando la propria capacità di capire se stessi e di CRESCERE. Finchè demandiamo l'autorità per stare meglio a qualcuno o a qualcosa che non siamo noi stessi, saremo in balia delle circostanze.

Attraverso il nostro sistema, vi conoscerete più intimamente di quanto abbiate fatto finora. Inoltre, sarete più in grado di gestire positivamente la vostra realtà personale. Semplicemente conoscere che siamo noi a creare la nostra realtà, può liberarci da idee che ci hanno limitato nel passato. Molte di queste idee risalgono alle nostre credenze d'infanzia; alcune ci sono state infuse dai genitori con l'intenzione di proteggerci. Una volta riportate alla luce della consapevolezza, possiamo comunque liberarcene facilmente.

E' giunto il momento di avere fiducia in voi stessi, altrimenti continuerete a chiedere agli altri cosa fare, e al tempo stesso proverete risentimento verso le persone a cui chiedete consiglio.

Come operatore, fate solo ciò che sbloccherà la Carica Emozionale Negativa.

E' l'attitudine attuale che sblocca gli stress del passato ed influenza le scelte nel presente. Voi ed il vostro cliente avete un punto di potere che esiste solo nel presente, non nel passato e certamente non nel futuro. Ponete tutta la vostra attenzione sull' alleviamento della Carica Emozionale.

QUELLO CHE IL TEST MUSCOLARE PUO' FARE E QUELLO CHE NON PUO' FARE

Il test muscolare funziona come un meccanismo "acceso/spento". Qualsiasi cosa chiederete al corpo attraverso il test muscolare, otterrete l'una o l'altra di queste risposte. Ciò che mettete alla prova è lo stress emotivo connesso a una domanda, un problema o un sentimento. In effetti, quando fate il test al corpo, gli ponete delle domande. Una risposta debole significa reazione emotiva negativa mentre una risposta forte significa un'emozione positiva o una risposta affermativa.

Per mezzo del test muscolare, potete ottenere informazioni accurate sulle vostre esperienze passate? L'accuratezza è collegata con la vostra percezione della realtà. Ognuno ha un diverso punto di vista su ciò che è vero per una persona. Noi possiamo solo fare il test sullo stress emozionale negativo sperimentato in una data situazione.

Il test muscolare può darvi risposte accurate sulle vostre esperienze di vita attuali? NO. Lo stress causato dalle situazioni è l'unico test valido.

Può forse darvi informazioni accurate sul vostro futuro? NO. NO! NO!!!

Cio' che il test muscolare vi dice è se c'è o non c'è stress connesso al problema. Lavoriamo sullo stress di quel problema, non sul problema stesso.

CIO' CHE NON SI CHIEDE NE' SI SOTTOPONE AL TEST

Non fate test o domande sul FUTURO o sulla MALATTIA perchè non possono ottenere una "risposta".

Le otterreste, ma le informazioni raccolte potrebbero essere semplici aspettative della persona, e non la possibile realtà.

Se si tratta del futuro, non c'è motivo di perdere il vostro tempo, in quanto troppe variabili rendono il quadro nebuloso. Se si tratta della malattia, noi non siamo medici. Inoltre, NON trattiamo la malattia e i suoi sintomi.

Noi ci occupiamo della defusione dello stress emozionale negativo legato al problema, non del problema stesso.

Ecco un esempio.

Se vi chiedono di fare un test a domande tipo:

"Devo farmi operare?" - la vostra risposta sarà: "Vediamo quanto stress c'è su questo fattore. Potremo defonderlo, in modo che tu possa fare una SCELTA giusta per te stesso."

Non fate il test a domande del tipo: " Nostro figlio sarà maschio o femmina?". Eseguite invece il test su: "Quanto stress è legato al fatto che nasca un maschio o una femmina?"

Se una persona vuole sapere quale cavallo vincerà la corsa, la vostra risposta sarà: "Ci dispiace! Non eseguiamo test su queste tematiche. Possiamo comunque defondere lo stress che ha nel fare la SCELTA da solo.

A domande del tipo: "Qual è la vocazione giusta per me?" oppure "Quanto durerà questa situazione?" oppure "Devo chiedere il divorzio?" la risposta è sempre la stessa. "Defondiamo lo stress causato dalla situazione, in modo che possiate fare una SCELTA appropriata".

Secondo le nostre ricerche, su situazioni legate al presente e al passato, il test muscolare raggiunge un'accuratezza fino al 97%, ma solo se le situazioni vengono individuate accuratamente. Con quanta accuratezza è possibile identificare (o predire!) eventi futuri o il decorso della malattia?

E' POSSIBILE FARE IL TEST MUSCOLARE SU SE STESSI?

Si', con certi muscoli è possibile, ma non perdetevi tempo per provarci.

La nostra ricerca stabilisce infatti con chiarezza che il test su se stessi è accurato solo nel 50% dei casi. Perché preoccuparsene? Potete semplicemente fare una SCELTA e vivere con i risultati. Se avrete avuto ragione, benissimo! In caso contrario, correggete l'errore. Se il margine di errore è del 50%, non ha senso fare il test.

Lavorate sempre con un operatore di cui vi fidate, che siete sicuri esegua il test su un muscolo a circuito libero. Qualunque altro test muscolare non offre sufficiente accuratezza. Perché?

Ecco la risposta

IL BAROMETRO COMPORTAMENTALE

ACCETTAZIONE

Scegliere di • Approcciabile/Avvicinabile
Ottimista • Accettabile
Adattabile • Degno
Meritevole • Aperto

SCELTA

CONSCIO

ANTAGONISMO

Attaccato • Infastidito
Interrogato/Contestato • Gravato/Oberato
Contrariato/Seccato • Indignato
Osteggiante • Inadeguato

DISPONIBILITÀ

Recettivo • Adeguato
Preparato • Responsabile
Incoraggiante • Rinfrancato
Rinvigorito • Consapevole

RABBIA

Irritato • Furioso
Sovreccitato • Fumante
Ribollente/Agitato • Ardente/Collerico
Belligerante/Combattivo • Isterico

INTERESSE

Affascinato • Sintonizzato
Necessario • Benvenuto
Comprensivo • Apprezzato
Essenziale • Interessato/Premuroso

RISENTIMENTO

Addolorato/Danneggiato • Imbarazzato
Ferito • Usato/Abusato/Confuso
Disprezzato • Respinto/Rifiutato
Ammutolito • Offeso

ENTUSIASMO

Divertito • Esultante
Ammirabile • Attraente
Deliziato • Eccitato
Vivo/Pieno di vita • Fiducioso

SUBCONSCIO

OSTILITÀ

Intrappolato • Perseguitato/Preso di mira
Maltrattato • Frustrato
Privato di • Sarcastico
Vendicativo • Trattenuo/Frenato

SICUREZZA

Motivato • Audace/Che osa
Protetto • Ardito/Che non esita
Coraggioso • Considerato/Ponderato
Affettuoso/Affezionato • Orgoglioso/Fiero

PAURA DI PERDERE

Abbattuto • Non Ascoltato
Amareggiato • Deluso
Minacciato • Trascurato
Spaventato • Sgradito

ESSERE ALL'ALTEZZA/UGUAGLIANZA

Fortunato • Cooperativo
Coinvolto • Risoluto/Determinato
Affidabile • Interessato
Sincero • Produttivo

DOLORE E COLPA

Tradito • Sopraffatto
Scoraggiato • Inaccettabile
Auto-punitivo • Avvilto/Cuore infranto
Sconfitto • Rovinato

SINTONIA

In sintonia • Congruente
In equilibrio • Creativo
Percettivo • Riconoscente
Tenero • Gentile/Dolce

CORPO

INDIFFERENZA

Pessimista • Immobilizzato
Rigido • Intorpidito/Intontito
Stagnante/Inerte • Inesibibile
Distruittivo • Sconnesso

UNITÀ

Quieto • Al sicuro
Calmo • In pace
Unificato • Completato
Soddisfatto • Pienamente realizzato

SEPARAZIONE

Trascurato • Non amato
Inaccettabile • Senza amore/Non amabile
Non importante • Malinconico
Morboso • Abbandonato

SCELTA / NESSUNA SCELTA



IL BAROMETRO COMPORTAMENTALE

ACCETTAZIONE

Scegliere di • Approcciabile/Avvicinabile
Ottimista • Accettabile
Adattabile • Degno
Meritevole • Aperto

SCELTA

ANTAGONISMO

Attaccato • Infastidito
Interrogato/Contestato • Gravato/Oberato
Contrariato/Seccato • Indignato
Osteggiante • Inadeguato

CONSCIO

DISPONIBILITÀ

Recettivo • Adeguato
Preparato • Responsabile
Incoraggiante • Rinfrancato
Rinvigorito • Consapevole

RABBIA

Irritato • Furioso
Sovreccitato • Fumante
Ribollente/Agitato • Ardente/Collerico
Belligerante/Combattivo • Isterico

INTERESSE

Affascinato • Sintonizzato
Necessario • Benvenuto
Comprensivo • Apprezzato
Essenziale • Interessato/Premuroso

RISENTIMENTO

Addolorato/Danneggiato • Imbarazzato
Ferito • Usato/Abusato/Confuso
Disprezzato • Respinto/Rifiutato
Ammutolito • Offeso

ENTUSIASMO

Divertito • Esultante
Ammirabile • Attraente
Deliziato • Eccitato
Vivo/Pieno di vita • Fiducioso

OSTILITÀ

Intrappolato • Perseguitato/Preso di mira
Maltrattato • Frustrato
Privato di • Sarcastico
Vendicativo • Trattenuto/Frenato

SUBCONSCIO

SICUREZZA

Motivato • Audace/Che osa
Protetto • Ardito/Che non esita
Coraggioso • Considerato/Ponderato
Affettuoso/Affezionato • Orgoglioso/Fiero

PAURA DI PERDERE

Abbattuto • Non ascoltato
Amareggiato • Deluso
Minacciato • Trascurato
Spaventato • Sgradito

ESSERE ALL'ALTEZZA/UGUAGLIANZA

Fortunato • Cooperativo
Coinvolto • Risoluto/Determinato
Affidabile • Interessato
Sincero • Produttivo

DOLORE E COLPA

Tradito • Sopraffatto
Scoraggiato • Inaccettabile
Auto-punitivo • Avvilto/Cuore infranto
Sconfitto • Rovinato

SINTONIA

In sintonia • Congruente
In equilibrio • Creativo
Percettivo • Riconoscente
Tenero • Gentile/Dolce

INDIFFERENZA

Pessimista • Immobilizzato
Rigido • Intorpidito/Intontito
Stagnante/Inerte • Insesibile
Distruttivo • Sconnesso

CORPO

UNITÀ

Quieto • Al sicuro
Calmo • In pace
Unificato • Completato
Soddisfatto • Pienamente realizzato

SEPARAZIONE

Trascurato • Non amato
Inaccettabile • Senza amore/Non amabile
Non importante • Malinconico
Morboso • Abbandonato

SCELTA / NESSUNA SCELTA



IL BAROMETRO COMPORTAMENTALE

Questo Barometro è una stupefacente mappa stradale dei modelli comportamentali. Esso costituisce la parte fondamentale di TUTTO il nostro lavoro. Sebbene ora non sia il momento di raccontarvi come è stato sviluppato, desideriamo che sappiate che NON si è trattato di una esercitazione intellettuale. Nessuno lo ha "ideato". In effetti, siamo arrivati alla presente forma del Barometro attraverso il test muscolare, e ogni giorno apprezziamo sempre di più la sua forza.

Il Barometro è talmente esatto, così incredibilmente specifico, che sembra quasi avere una sua propria vita. Per mezzo del test muscolare voi potete riconoscere esattamente le emozioni e i comportamenti che vi separano dallo stato d'animo da voi desiderato.

Noi usiamo il test muscolare per sapere quello che dice il Barometro sulla vostra situazione. Però, potrete benissimo scoprire dove siete sul Barometro soltanto osservandolo mentre riflettete su un problema.

Le categorie maggiori e le sottovoci del Barometro narrano un'intera storia. Le sue parole hanno un senso quasi magico e una di esse balzerà ai vostri occhi come quella giusta.

I TRE LIVELLI DI CONSAPEVOLEZZA

Come potete vedere, il Barometro ha tre livelli primari: Conscio, Subconscio e Corpo.

Ogni livello interagisce direttamente e simultaneamente con gli altri.

Livello CONSCIO significa esattamente che voi siete consciamente consapevoli di ciò che accade al Momento Presente! Adesso.

Livello SUBCONSCIO rappresenta l'Esperienza Passata che si riferisce direttamente al come (e al perchè) reagiamo in un certo modo nel Presente.

Livello CORPO si riferisce a tutta la vostra esperienza vitale a partire dal Concepimento, ogni singolo secondo di essa. In effetti il CORPO è vicino quanto più possibile all'Essenza Profonda della persona, è la genuina verità sull'esperienza totale di una persona.

La nostra reazione nel Presente (Conscio) è in rapporto diretto con le SCELTE che abbiamo fatto nel Passato (Subconscio) quando eventi simili si verificarono, basati sulla nostra generale esperienza di vita dal momento del Concepimento in poi (Corpo). A causa di questa interazione simultanea a tre livelli, il Barometro offre sempre una visione tridimensionale di qualsiasi tematica.

Una volta che vi sarete resi conto di dove siete a Livello delle Categorie Maggiori e delle sottovoci, saprete con esattezza anche la posizione negli altri due livelli. E' proprio vero che il Barometro dà sempre "tre al prezzo di uno".

OGNI LIVELLO HA TRE COPPIE DI CATEGORIE MAGGIORI

La parola chiave è COPPIE. Apparentemente può sembrare che stiate trattando sei categorie per ogni livello, ma non è così. Voi state infatti trattando tre COPPIE di categorie maggiori. Pensate a ogni coppia come alle due facce di una moneta, testa e croce, yin e yang, una che rappresenta lo Stato Mentale Desiderato, l'altra lo Stato Emotivo, ed entrambi mettono in moto i modelli comportamentali. Immaginate di coniugare nella vostra mente le due metà della coppia in una singola associazione.

CONSCIO
ACCETTAZIONE / ANTAGONISMO
DISPONIBILITA' / RABBIA
INTERESSE / RISENTIMENTO
SUBCONSCIO
ENTUSIASMO / OSTILITA'
SICUREZZA / PAURA DI PERDERE
ESSERE ALL'ALTEZZA / DOLORE E COLPA
CORPO
SINTONIA / INDIFFERENZA UNITA' / SEPARAZIONE
SCELTA / NESSUNA SCELTA

ECCO COME FUNZIONA:

Riconoscere con esattezza dove SIETE sul Barometro vi dice esattamente che cosa provate e che cosa negate a voi stessi con un comportamento inappropriato. Inoltre, vi viene restituita la facoltà di SCELTA in quel campo.

Per esempio, prendiamo le tre coppie del livello cosciente. La prima di esse: ACCETTAZIONE/ANTAGONISMO.

O ACCETTATE la situazione così COM' E' (riconoscendo quello che provate al riguardo) o assumete la posizione di ANTAGONISTA in quella situazione. A seconda della vostra SCELTA, il passo seguente è quello che vi porterà alla coppia seguente delle Categorie Maggiori, cioè DISPONIBILITA'/RABBIA.

Se scegliete ACCETTAZIONE, vi troverete DISPONIBILI a prendere in considerazione nuove opzioni e alternative. Se scegliete RABBIA, non siete in controllo della situazione. Qualsiasi SCELTA farete, progredirete direttamente verso la successiva coppia delle Categorie Maggiori: INTERESSE/RISENTIMENTO.

Avendo accettato la situazione, ed essendovi trovati disponibili a creare opzioni positive, il vostro interesse verso risultati positivi accrescerà continuamente nel senso positivo. Se scegliete l'ANTAGONISMO, sarà difficile che riusciate a sfuggire alla RABBIA. Sia espressi che repressi, i sentimenti di collera portano al RISENTIMENTO, intrattabile, silenzioso, nascosto.

La vostra SCELTA cosciente del momento presente, adesso si rifà al Subconscio.

O ricadrete nelle precedenti tendenze di autosconfitta, cioè OSTILITA', PAURA DI PERDERE, DOLORE E COLPA, oppure andrete verso il successo con ENTUSIASMO, SICUREZZA e ESSERE ALL'ALTEZZA, UGUAGLIANZA.

Tutto ciò si basa sulla totale esperienza di vita del vostro Corpo dal momento del Concepimento in poi, e specialmente per ciò che riguarda le tematiche fondamentali. Se tutta quell'esperienza è stata positiva, passate dalla SINTONIA all'UNITA' , perchè sapete di poter SCEGLIERE.

Se tutta l'esperienza è stata negativa, essa vi pone in un atteggiamento di INDIFFERENZA senza speranza, e di SEPARAZIONE perchè credete di non avere SCELTA.

Ebbene, amici, la maggior parte di noi ha sofferto parecchio nel processo della crescita. Anche se siamo riusciti "benissimo" a sopprimere i nostri sentimenti di collera, dolore e paura, le esperienze negative ad essi collegate vivono ancora nel nostro Subconscio. Dimenticate, ma non scompare, queste esperienze negative del passato formano la base della nostra percezione del tempo presente.

Lo scopo del nostro lavoro è di identificare e defondere gli effetti negativi delle emozioni passate sulle SCELTE del Presente. Noi sappiamo che il Barometro Comportamentale è il modo migliore e più accurato per evidenziare le emozioni bloccate. Con una identificazione accurata dell'emozione e dell'ETA' di CAUSA, è possibile fare una defusione accurata. Con la comprensione di quello che il Barometro ha da dire su una situazione, siete già a metà strada verso una defusione completa del fattore negativo.

Lo Stato Emotivo che viene riconosciuto vi dice che cosa FERMARE, e lo Stato di Animo Desiderato ad esso collegato, vi dice che cosa COMINCIARE. Ecco perchè chiamiamo il Barometro una mappa stradale dei comportamenti.

Esso disegna il percorso sia di ciò che voi non volete, che di ciò che voi volete in ogni campo. Vi dice inoltre da dove venite e dove andate. Guardate esattamente nella stessa posizione degli altri due Livelli di Consapevolezza per ottenere tale informazione.

"Tre al Prezzo di Uno"

Se la vostra priorità è, a livello Cosciente, DISPONIBILITA'/RABBIA, questa è collegata, a livello subcosciente, con questioni di SICUREZZA/PAURA DI PERDERE, che a loro volta sono state costruite sulle esperienze passate di UNITA'/SEPARAZIONE. Queste ultime potrebbero essere state presenti fin dal momento del vostro Concepimento!

Se la vostra priorità a livello Subcosciente corrisponde alla coppia ESSERE ALL'ALTEZZA/DOLORE E COLPA, ciò a livello Cosciente si collega con la Categoria Maggiore INTERESSE/RISENTIMENTO, e così si influisce sui comportamenti del Tempo Presente.

E per trovare il momento in cui tutto ebbe inizio, andate a guardare la terza coppia delle Categorie Maggiori del livello Corpo, cioè la VERITA' basata sull'esperienza della vostra vita intera.

E qual'è la terza coppia delle Categorie Maggiori del livello Corpo? SCELTA/NESSUNA SCELTA.

ANCHE LE SOTTOVOCI VANNO IN COPPIA

Sotto ogni Categoria Maggiore ci sono otto coppie di Sottovoci. Queste coppie formano una progressione prevedibile, da una Categoria Maggiore alla seguente, sia che andiate verso l'alto, che verso il basso o lateralmente.

Si leggono "numericamente" di LATO e poi VERSO IL BASSO.

Esempio:

sotto ACCETTAZIONE le sottovoci si "contano" così:

ACCETTAZIONE

ANTAGONISMO

- | | | | |
|-----------------|------------------|----------------|----------------|
| 1) Scegliere di | 2) Approcciabile | 1) Attaccato | 2) Infastidito |
| 3) Ottimista | 4) Accettabile | 3) Interrogato | 4) Gravato |
| 5) Adattabile | 6) Degno | 5) Contrariato | 6) Indignato |
| 7) Meritevole | 8) Aperto | 7) Osteggiante | 8) Inadeguato |

Pensate ad ogni coppia di Sottovoci come se esse formassero una sola parola. Per esempio, accoppiate, le Sottovoci ACCETTAZIONE/ANTAGONISMO si leggono così:

ACCETTAZIONE /ANTAGONISMO

- 1) Scegliere di / attaccato
- 2) Approcciabile/ Infastidito
- 3) Ottimista / Interrogato
- 4) Accettabile / Gravato
- 5) Adattabile / Contrariato
- 6) Degno / Indignato
- 7) Meritevole / Osteggiante
- 8) Aperto/Inadeguato

Non solo queste Sottovoci a coppie vi dicono ciò che volete e ciò che NON volete su ogni situazione, ma esse introducono anche maggiore consapevolezza sul fattore in questione agli altri Livelli di Consapevolezza. Ciò vi fornisce una visione generale tridimensionale del caso in termini di Presente, Passato Recente e fin dal Concepimento.

LA STORIA CHE IL BAROMETRO RACCONTA

Esempio: diciamo che il test riveli che la priorità sulla vostra situazione riferita al Presente sia:

INTERESSE
(4) Benvenuto

RISENTIMENTO (Conscio)
Usato, Abusato e Confuso

Controllate subito quello che vi rivela il livello Subconscio a proposito delle vostre Esperienze Passate a riguardo:

ESSERE ALL'ALTEZZA
(4) Determinato/Risoluto

DOLORE E COLPA (Subconscio)
Inaccettabile

E immaginando tutte le esperienze della vostra vita relative alla situazione fino al momento attuale:

SCELTA

NESSUNA SCELTA (Corpo)

(Qui non ci sono Sottovoci, o avete delle scelte o non le avete del tutto)

Adesso mettete insieme tutte le informazioni ricavate dai tre Livelli Consapevolezza

Leggetele come un racconto. Che cosa vi dicono? Tanto!
Al presente siete andati da qualche parte (o da qualcuno) dove il vostro INTERESSE vi portava. Desideravate essere "benvenuti". Volevate che la gente coinvolta trovasse INTERESSE per voi. Ahimè, ciò non avvenne, perciò il RISENTIMENTO vi sopraffece e vi sentiste invece usati, abusati e confusi.

Sulla base delle vostre esperienze trascorse, voi conoscete il tipo di DOLORE che ciò causa, per non parlare del senso di COLPA che proviene dal non essere abbastanza interessanti perchè "loro" trovino interesse per voi. Naturalmente avete considerato totalmente Inaccettabile la situazione. E ancora una volta non c'è stata UGUAGLIANZA. Un altro colpo alla vostra determinazione. Come puoi avere un atteggiamento pienamente determinato quando senti che il tuo scopo non è accolto con INTERESSE dalla gente che tu trovi interessante? Per quanto indietro nel tempo riuscite a ricordare, vi siete sempre trovati in tale situazione. Eravate interessati a loro, ma loro non provavano interesse per voi. Volevate che mamma e papà avessero interesse per ciò che interessava a voi e invece succedeva spesso che i vostri interessi non erano di nessun interesse per loro. Questo apparente rigetto nel Presente ha dietro di sé una lunga scia di episodi. E avete qualche SCELTA al riguardo? NO. Non avete SCELTA quando si tratta di gente interessata a voi o ai vostri interessi. Non c'è speranza. Siete del tutto alla loro mercè, siete la loro vittima e non per colpa vostra.

Cominci ad apprezzare il Barometro Comportamentale e le sue stupefacenti DIMENSIONI? Aspetta finchè sarà la volta di

trovare la tua storia sul Barometro! Ed ecco come la scoverai....

USATE IL TEST MUSCOLARE DI PRECISIONE PER RICONOSCERE LE VOSTRE STORIE SUL BAROMETRO

Assicuratevi di avere un muscolo indicatore a Circuito Libero con cui lavorare. Controllate se c'è un sovraccarico e quando sarete certi che tutto va bene, procedete.

Ora pensate a un rapporto che vi turba, un rapporto che non vi dà ciò che pensavate vi avrebbe dato. Potrebbe essere una relazione professionale o personale, a casa o sul lavoro. Pensate a una persona in particolare e con questa in mente fate il test alla ricerca della storia che racconterà il Barometro.

1. FATE IL TEST/CHIEDETE IL PREMesso di lavorare sull'argomento. Se ottenete una risposta forte in contrazione ed estensione, sia sul lato destro che sul sinistro, procedete.

2. FATE IL TEST PER IL LIVELLO PRIORITARIO

di Consapevolezza. Mentre fate il test, dite: "Conscio", quindi "Subconscio" ed infine

"Corpo". Il livello che dà un cambio di indicatore (cioè un indebolimento del muscolo)

ha maggior Carica Emozionale Negativa. Ciò che cercate è proprio tale cambiamento:

avete trovato la PRIORITA'.

3. ORA TROVATE LA CATEGORIA MAGGIORE in quel livello.

Fate il test e menzionate ogni coppia come una singola parola. Dite per esempio: "ACCETTAZIONE/ANTAGONISMO"- e fate il test. Quindi: "DISPONIBILITA'/RABBIA" e fate il test.

Infine: "INTERESSE/RISENTIMENTO" e fate il test. La coppia che causa un cambio di indicatore è quella prioritaria.

4. ADESSO TROVATE la Sottovoce prioritaria all'interno di quella Categoria Maggiore. Fate un test menzionando ogni coppia di Sottovoci dai numeri 1 a 8. La coppia di Sottovoci che indebolisce il muscolo vi dà la priorità. .

5. TRE AL IL PREZZO DI UNO. Cercate esattamente nello stesso punto sugli altri livelli di Consapevolezza. Una volta trovati, avrete la storia che il Barometro vi vuole dire.

USATE IL BAROMETRO CON I VERBI "IO SENTO/IO SONO"

"IO SENTO/IO SONO" è una correzione molto potente che incorpora il Barometro e il movimento degli occhi.

Prima di procedere assicuratevi di avere un muscolo indicatore a circuito libero e controllate il sovraccarico.

Adesso pensate a quello che vi viene insegnato in questo seminario. Con ciò in mente, fate il test con il Barometro. Mettete una croce o un asterisco davanti alla sottocategoria prioritaria.

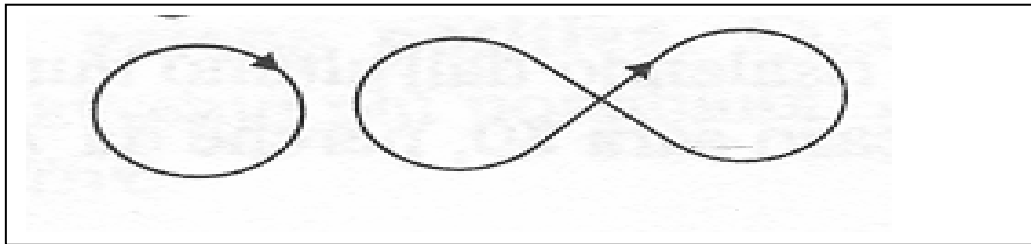
BAROMETRO:

Ora potete usare la correzione "lo sento/lo sono".

Fate dire ad alta voce al vostro partner: "Sento (più la parola relativa all'emozione sul Barometro)", mentre egli si tiene la fronte con una mano e l'occipite con l'altra. (in seguito denominata Tenuta Frontale/Occipitale).

Fategli ripetere l'affermazione e guardare con gli occhi in ogni direzione. Usate le vostre dita (oppure una penna o una matita) per aiutare gli occhi nella messa a fuoco. Quindi fategli seguire con gli occhi un movimento ampio in senso orario. Quando questi seguono con facilità, passate dal movimento del cerchio a quello dell'infinito.

La persona sottoposta al test muoverà gli occhi in queste direzioni:



Ora ripetete l'intera procedura (direzione degli occhi, cerchio, infinito, tenuta frontale-occipitale) affermando: "Io sono (la parola legata allo stato mentale desiderato)".

Ripetere il test sul Barometro. Tutti e tre i livelli dovrebbero dare una risposta forte.

CARICA EMOZIONALE NEGATIVA / DUBBIO DEL SE'

Una volta appreso quale storia narra il Barometro su una determinata situazione, scoprite qual' è la Percentuale di Carica Emozionale Negativa (CEN) ad essa legata.

Perché? Perché conoscere la CEN collegata ad un fattore specifico PRIMA della sua defusione, vi dà modo di valutare la riuscita della defusione stessa. Per esempio, se prima della

defusione avete il 97% di CEN e dopo la defusione la CEN è a 0%, sarà evidente che è avvenuto un cambiamento positivo. Questa è il migliore indice di valutazione che abbiamo per confermare che il nostro lavoro funziona davvero!

Per identificare la percentuale di CEN, fate il test cominciando dallo 0% e, salendo di 10% in 10%, arrivate fino al 100%.

PROCEDIMENTO

1 - Fate il test al muscolo indicatore mentre dite "da 0 a 10". Continuate a fare il test ad ogni incremento decimale, procedendo verso il 100%, finchè il muscolo indicatore diventerà debole.

2 - Stabilite con precisione un numero esatto. Per esempio, il muscolo non rimane forte dicendo "da 80 a 90". E' proprio all'interno di quell'intervallo che troverete il numero esatto.

Fate il test risalendo dall'ultimo numero che ha dato una risposta forte. In questo caso sarà 80, perchè da 70 a 80 il risultato era forte.

Fate il test dicendo "81" , poi "82" e così via. Proseguite finchè un numero farà indebolire il muscolo indicatore. Quella sarà la percentuale di CEN.

3 - Annotate la percentuale di CEN affinché possiate ricontrollarla e compararla DOPO la defusione, per stabilire i benefici positivi del "lavoro" svolto.

CARICA EMOZIONALE POSITIVA /MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

L'energia è energia. L'etichetta emotiva che le assegniamo stabilisce se i suoi effetti sono positivi o negativi. Per esempio, RABBIA E DISPONIBILITA' usano di fatto l' energia: è tutta una questione di percezione e vibrazione.

Ciò vale anche per lo stress. Certi stress ci fanno bene, ci portano cioè in uno stato di all'erta. E' il caso di quando, per esempio, siamo sfidati a correre una maratona, a pronunciare un discorso ad un gruppo di persone, oppure abbiamo un importante incontro d'affari. Il corpo attiva il sistema adrenergico ed è quindi pronto ad affrontare l'evento. Si tratta di uno stress proficuo per tutto il sistema, perchè mantiene il corpo in uno stato di equilibrio. Chiamiamo questo tipo di stress CARICA EMOZIONALE POSITIVA.

1 - Equilibrio della polarità. In breve, un'emozione intensa è un'energia in eccesso, il che significa che essa crea uno squilibrio nel normale flusso della comunicazione nel cervello. Cio' blocca il ricordo delle esperienze positive, che potrebbero ristabilire l'equilibrio mancante. Defondere la CEN lascia i neuroni della memoria in uno stato "neutro". La CEP indica che la memoria (defusa dalla CEN) ha ora un livello equilibrato di energia. Naturalmente, non è che ci scordiamo di colpo quello che è accaduto, ma ora questo ricordo ha una connotazione positiva ogni volta che lo ripensiamo.

2 - Motivazione per una futura azione positiva. Quando simili tematiche emergeranno nel futuro, avremo più possibilità di fare una SCELTA per un cambiamento positivo.

Possiamo stabilire la percentuale di Carica Emozionale Positiva nello stesso modo con cui stabiliamo quella della Carica Emozionale Negativa.

Per trovare la percentuale di CEP, eseguite il test partendo dallo 0% e, salendo di 10% in 10%, arrivate fino al 100%.

PROCEDIMENTO

1 - Fate il test dicendo: "da 0 a 10", e proseguite di dieci in dieci andando verso il 100%, finchè il muscolo indicatore non cambierà la risposta.

2 - Trovate il numero esatto. Per esempio, se il muscolo non rimane forte dicendo "da 80 a 90", il numero esatto si trova proprio in questo intervallo di 10.

Fate il test a partire dall'ultimo numero che risulta forte. Nell'esempio appena fatto è 80, in quanto l'ultimo intervallo "forte" è quello da "70 a 80".

Fate quindi il test dicendo "81", "82" e così via. Continuate sino a quando un numero farà indebolire il muscolo indicatore. Quel numero è la percentuale di CEP.

3 - Annotate la percentuale di CEP in modo che possa confermare la defusione sia all'Età di causa che al momento presente alla fine della sessione.

Eseguite il test alla ricerca della percentuale di CEP all'Età di causa dopo aver defuso la CEN, e ripetete la prova alla fine della sessione in tempo presente.

Il nostro scopo è quello di portare allo 0% la CEN e al 100%, o molto prossima ad esso, la CEP.

RICORDATE:

STRESS SIGNIFICA MINORE CONSAPEVOLEZZA

Noi esseri umani commettiamo il grosso errore di credere di avere il controllo cosciente semplicemente perchè siamo ancora coscienti.

Non è così. Sotto stress noi ripetiamo automaticamente delle reazioni già apprese e basate su emozioni negative. Sotto stress le nostre limitazioni aumentano drasticamente. Semplicemente "cercate con maggior sforzo" di leggere quando siete stressati e vedrete come ci riuscite bene! Il modo peggiore per trattare i fattori stressanti è quello di negarne l'esistenza.

I fattori stressanti equivalgono all'emozione repressa. Negare la Carica EMOZIONALE Negativa di un fattore stressante ne moltiplica il potere.

"DEFONDERE" e "DEFUSIONE": espressioni come queste fanno parte del singolare gergo. Non è giunta l'ora di dare la definizione?

DEFUSIONE DELLA CARICA EMOZIONALE NEGATIVA AL DUBBIO DEL SE'

"Fusione" significa l'unione di due elementi separati, che diventano un unico elemento inseparabile. Ciò avviene per lo più grazie all'applicazione di un forte CALORE. Per esempio, per ottenere il bronzo si fondono insieme il rame e lo stagno.

Usiamo lo stesso concetto per descrivere la creazione di un vuoto dislessico nella percezione. Il procedimento è molto semplice!

EVENTO + PERCEZIONE + EMOZIONE INTENSA = FUSIONE

Qualcosa accade, e noi percepiamo alla luce del nostro attuale Sistema di Credenza. Da questa combinazione deriva un'emozione, che può essere positiva o negativa, intensa o moderata. Qualunque essa sia, riflette la percezione dell'evento e di noi stessi basata sul nostro Sistema di Credenza.

Proprio in base ai nostri Sistemi di Credenza, reagiamo a quell'evento da individui quali siamo. Ciò che terrorizza una persona può ad esempio stimolare un'altra. E' la nostra percezione individuale che fa la differenza. L'EVENTO è soltanto un evento.

Percezioni di paura, dolore o di paura del dolore producono una grande quantità di Carica Emozionale Negativa - la percentuale di CEN ve ne dà l'esatta intensità.

Se la percentuale di CEN è molto alta, essa è come se fosse un "calore intenso" che fonde la nostra percezione, l'evento e l'emozione in un tutt'uno inseparabile. La FUSIONE è completa, e mentre ci vogliono meno di tre secondi perchè accada a livello neurologico, i suoi effetti negativi possono durare per tutta la vita.

In seguito, se in un dato momento si verificasse una QUALSIASI cosa, anche solo lontanamente simile a quell'evento, rivivremmo la stessa emozione intensa - sia che ricordiamo l'evento consciamente o no. Le abbiamo dato il potere di bloccarci allora, e continua a farlo anche ADESSO.

DEFUSIONE significa che voi fate "qualcosa" che libera l'emozione legata all'evento. Come si fa? Cambiando la vostra percezione di quel ricordo.

Nel momento in cui cambia la vostra percezione, infatti cambia anche il contenuto emotivo del ricordo.

Avete recuperato il vostro potere, e da quel momento in poi ricordate l'evento senza rivivere l'emozione ad esso legata.

Ora diventa solo un ricordo, non è più la causa passata della confusione o stress presente.

Non è interessante!... Semplicemente cambiando la vostra percezione potete liberarvi dello stress negativo anche del ricordo più traumatico.

SI', QUESTO E' UN PROCEDIMENTO DELICATO

Nessuno riceve un premio per le proprie sofferenze, né tanto meno per aumentare quelle degli altri. Il nostro obiettivo è cambiare la percezione, e cambiarla è un'operazione facile, semplice, indolore. L'uso del nostro sistema ONE BRAIN garantisce che durante la defusione dell'emozione non rivivrete lo stesso dolore passato legato all'esperienza passata, per quanto penosa essa sia stata. Ciò che proverete sarà un senso di liberazione, di energia positiva, di sollievo, che deriva dal sapere che avete ripreso il vostro potere.

Ricordate che è tutta una questione di energia.

Noi esseri umani siamo magnetici quanto il Polo Nord ed elettrici quanto un proiettore cinematografico. In realtà siamo proprio questo, proiettori dei nostri film mentali.

Le nostre cineprese mentali registrano soltanto quello che vogliamo vedere e come lo vogliamo vedere, positivo o negativo che sia. Nella AIC (Area Integrativa Comune) il nostro Sistema di Credenza è pronto a revisionare il film, seguendo i dettami dell'immagine che ci siamo creati di noi stessi.

Il processo di revisione e correzione è comunque molto selettivo. Tutto ciò che si discosta da quanto vogliamo credere, qualunque cosa scegliamo di sopprimere o di negare, noi la lasciamo sul fondo del nostro magazzino del Subconscio. In effetti la realtà di quell'esperienza, non revisionata e non giudicata, rimane del tutto intatta e non espressa nella memoria dell'Emisfero destro. Qui, ogni centesimo di secondo della nostra vita viene registrato esattamente COME ERA, anche quei momenti nei quali eravamo consciamente inconsapevoli di quello che stava accadendo. Questa è la memoria del Livello di Consapevolezza del CORPO - "tutta la verità, nient'altro che la verità".

Non appena il Sistema di Credenza ha terminato la revisione del film, in sintonia con la vecchia immagine di noi stessi, questo passa nella sala di proiezione della nostra mente. Da quel momento in poi, proiettiamo i nostri film mentali sugli altri. Noi pensiamo di vedere le esperienze onestamente. In realtà quello che vediamo è il riflesso delle nostre aspettative. Sì, i nostri film mentali riflettono le nostre aspettative, non la realtà. E le nostre cineprese mentali continuano a filmare solo quello che ci aspettiamo di vedere.

Finchè non cambiamo le aspettative del nostro Sistema di Credenza, tutto ciò che siamo in grado di vedere, di essere o di fare sarà soltanto un duplicato del passato. Potreste pensare che la noia totale di guardare sempre le stesse immagini ci faccia desiderare di crearne delle nuove. No! Il dolore provocato dalla paura del cambiamento ci fa sempre e continuamente rivedere gli stessi vecchi film.

Per questa ragione il nostro lavoro ha l'obiettivo di creare maggiore consapevolezza. Maggiore consapevolezza significa

meno paura. Meno paura favorisce più creatività e più creatività ha come effetto un cambiamento di percezione. Con una percezione diversa, siamo liberi di creare nuove immagini, nuove proiezioni, nuove riflessioni.

La chiave per mutare le percezioni è la libertà dalle paure che l'esperienza passata ha fissato nel nostro Sistema di Credenza. Per defondere questo tipo di Carica Emozionale Negativa dalla memoria, abbiamo sviluppato una serie di tecniche di defusione dello stress. La Tenuta Frontale/Occipitale è tra le migliori.

TENUTA FRONTALE/OCCIPITALE

Questa tecnica di defusione è un eccezionale esempio di "fare ciò che viene naturale" e fa davvero miracoli!

Quando c'è stress nel presente, quante volte le nostre mani vanno automaticamente a toccare la fronte? Quando da bambini ci facevamo male, quante volte le nostre mamme ci hanno preso tra le braccia e accarezzato la fronte?

E' una reazione di defusione naturale che la natura ha messo a nostra disposizione per rispondere allo stress. Ora imparerete come usare questo metodo naturale (e neurologicamente accurato) per defondere lo stress.

Richiamando la circolazione nei Lobi Frontali del cervello, attiviamo l'area del Pensiero Associativo Cosciente (PAC), la quale "progetta" nuovi modi per affrontare le questioni e i problemi che ci assillano. Lo può fare perchè NON è spinta dall'emozione, quindi nemmeno limitata da dolorose esperienze passate.

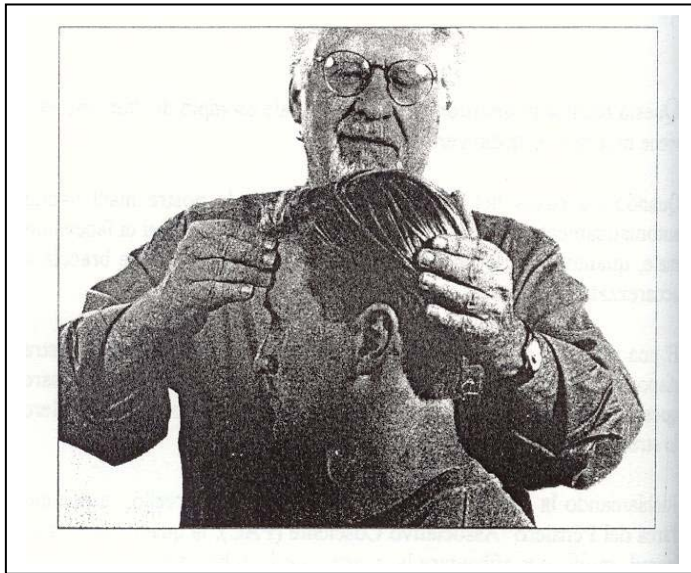
Questo è vero anche per l'Area Visiva Primaria, che è localizzata nei Lobi Occipitali del cervello posteriore. Sia la PAC che l'Area Visiva Primaria si occupano solo di immagini luminose. Stimolate la PAC e letteralmente "vedrete la luce". La PAC trasferisce poi l'impulso direttamente all'Area Visiva Primaria Occipitale, che collega tali immagini di luce alla memoria visiva. Ribadiamo che ciò si verifica senza emozione. L'emozione viene a galla solo quando l'input visivo si sposta nella AIC, per il confronto con quanto abbiamo provato per un simile messaggio nel passato.

Per riassumere:

Quando TENETE la fronte e la parte posteriore del cranio (nella zona alta centrale, fino alla base del cervello), richiamate la circolazione su delle zone del cervello che elaborano il pensiero cosciente e la memoria visiva SENZA emozione.

La Tenuta Frontale/Occipitale vi permette di rivedere i fattori di stress "alla luce" delle alternative del pensiero Cosciente, basate su una "visione" priva di emozioni, oggettiva, sia dell'esperienza presente che di quella passata.

La tenuta frontale/occipitale è una tecnica calmante molto potente.



Quando l'indicatore rimane forte pensando al problema e sul Barometro – quando al CEN è a 0% e la CEP a 100% sia in estensione che in contrazione – avete concluso il trattamento.

LA TENUTA FRONTALE/OCCIPITALE:

1. **METTETE UNA MANO SULLA VOSTRA FRONTE** e l'altra sopra la zona centrale della parte posteriore del cranio (sede dell'Area Visiva Primaria dei lobi occipitali).
2. **RESPIRATE PROFONDAMENTE** durante questa fase. Continuate a tenere la posizione e **RESPIRATE**, mentre rivedete mentalmente la situazione che vi causa stress. Potreste sentire il bisogno di proiettare ogni cosa come su uno schermo davanti a voi.
3. **TENETE, RESPIRATE E RICORDATE L'AVVENIMENTO** finchè non vi sentirete calmi, il che significa che la situazione è stata delusa.
4. **RIPETERE IL TEST** su tutte le situazioni che hanno fatto "indebolire" il muscolo indicatore: la percentuale della CENM, la lettura del Barometro e la situazione stessa.

IMMAGINAZIONE CREATIVA PER "DEFUSIONE " ED "INFUSIONE"

Durante la defusione, la persona che esaminerete si troverà a confronto con ricordi ed emozioni soppressi per anni.

Ci sono due modi per farlo: delicatamente o dolorosamente. Noi vogliamo che sia fatto più delicatamente possibile.

La TFO permette proprio di ottenere questa "delicatezza", così come il respiro profondo. Tuttavia, vi possono capitare persone che scelgono di riprovare il dolore legato alla situazione trattata. (Questa è una scelta).

Incoraggiate tali persone a scegliere il modo delicato di guardarsi dentro e di capirsi. Se non lo fanno, ci sono delle tecniche che possono venire usate per aiutarli: queste sono generalmente indicate come IMMAGINAZIONE CREATIVA.

L'Immaginazione Creativa ha un grande potere, perchè permette al vostro cliente di iniziare a fare delle SCELTE su ciò che prova. Ad ogni SCELTA fatta, il soggetto si libera dalla schiavitù che l'emozione negativa esercitava su di lui.

Più sono le SCELTE, più grande è la libertà dalla fusione.

Quindi, se il vostro cliente si trova davanti più emozioni di quante voi (o lui stesso) desiderate affrontare, continuate la TFO e abbiate fiducia nel vostro intuito per guidare la sua immaginazione mentale.

Ecco alcuni suggerimenti.

1. CAMBIARE L'IMMAGINE

Suggerite qualcosa di attinente a ciò che il cliente vede, ma che non fa direttamente parte del problema.

"Se tu uscissi, cosa vorresti vedere?". Oppure: "Se comparisse un'altra persona, chi vorresti che fosse? Come cambierebbe le cose?". Oppure: "C'è qualche abilità o capacità che ora possiedi come adulto e che cambierebbe le cose? Puoi rivedere l'immagine con l'uso di quella capacità? Qual è il risultato?".

2. CONGELARE E INCORNICIARE L'IMMAGINE

"Metteteci intorno una cornice. Di che materiale è fatta? Di che colore è? E' semplice o elaborata? Dove appendereste l'immagine?".

Dopo che la persona avrà fatto delle SCELTE riguardo alle cornici, chiedete: "C'è qualche cornice che si adatterebbe meglio a quell'immagine?". Se sì, fate pensare a come dovrebbe essere e poi chiedete: "E' cambiata l'immagine? Come?".

3. METTERE CONFORTO NELL'IMMAGINE

"Se tu adesso da adulto potessi consolare quel bambino, che cosa vorresti che sapesse? Lui cosa vorrebbe sentirsi dire? Vorrebbe che lo tenesse tra le braccia? Gli baceresti una guancia? Quale? C'è qualche cosa che gli daresti in dono? Qualcosa che tu sai lui vorrebbe avere? Cosa sarebbe?"

Ricordatevi del potere della SCELTA. La ragione per cui abbiamo soppresso le nostre emozioni e abbiamo negato a noi stessi di esprimerle, è che pensavamo di non avere SCELTA, eccetto quella di reagire con un'emozione negativa. Nella defusione, tocca a colui che fa il test fornire la SCELTA che sembrava non esserci, al momento dell'episodio in questione.

"INFUSIONE"

Una volta defuso il problema all'Età di causa, i neuroni del cervello che avevano conservato quel ricordo hanno ora bisogno di una nuova "definizione del loro compito", qualcosa che sostituisca l'emozione negativa con un input positivo. Per fare ciò, noi usiamo l'Immaginazione Creativa per sviluppare un'immagine o un simbolo che rappresenti lo Stato d'Animo Desiderato del cliente sul Barometro.

Le migliori immagini e simboli riescono a fornire il maggior INPUT SENSORIALE possibile. Fate che sia il cliente stesso a trovare ed elaborare queste immagini, e poi verificatele la correttezza con il test muscolare.

Potreste usare il colore preferito, un fiore o un gioiello in uno splendido castone, che vorreste portare. Fate in modo che sia una cosa preziosa, un dono dal sè al sè. Non appena avete creato l'immagine che sembra migliore, fate un respiro profondo mentre vedete, udite, assaggiate, toccate, SPERIMENTATE quell'immagine. L'input sensoriale ancora l'immagine e rende reale il suo ricordo.

Supponiamo che la vostra immagine sia un luogo in cui voi avete sempre desiderato di trovarvi, come una spiaggia hawaiana al tramonto, per esempio. Create il senso della

sabbia ancora calda sotto il vostro corpo, ascoltate il fluire della risacca verso di voi. Sentite il fragrante profumo della vegetazione tropicale che aleggia nell'aria, mentre all'orizzonte le nubi diventano dorate.

Poi tornate al Presente. Nel farlo, ad ogni decade del percorso di ritorno, ripetete il procedimento per ancorare più a fondo l'immagine.

Noi chiamiamo **INFUSIONE** questo processo positivo di ancoraggio dell'immagine positiva.