

Esercizio sulle “emozioni negative”

Evento che ha generato un’emozione/sensazione negativa:

Perché ho permesso a questo evento/persona di farmi star male?

In quale parte del mio corpo era localizzata la sensazione che ho provato in quel momento e di che tipo è?

Quando ho provato per la prima volta questa sensazione nel mio corpo?

Era una sensazione già familiare o l’ho provata per la prima volta in quell’occasione?

Nel secondo caso torna al primo evento in cui hai provato quell'emozione e attendi che affiori qualcos'altro.

Continua fino a che non arrivi alla prima volta in cui l'hai provata e non meravigliarti se questi "salti" nel tempo ti portano a momenti in cui eri ancora nella pancia di tua madre o addirittura in un'altra vita.

È necessario risolvere una situazione o fare pace con qualcuno per liberarmi di questa sensazione per sempre?

È necessario che faccia qualcos'altro affinché possa eliminare definitivamente questa emozione/sensazione? Se Sì, cosa devo fare?
