



Scuola di

Surf Emotiva

workbook

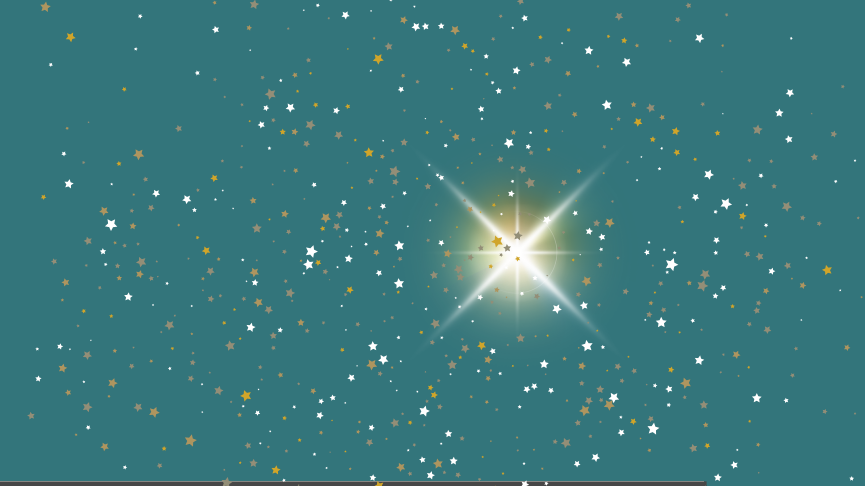


SENSAZIONE DI MALESSERE





SENSAZIONE DI MALESSERE



1) STRUTTURA

2) DOMANDE PRE PRATICA CORPOREA

3) ATTIVITÀ PRE E POST PRATICA CORPOREA

PENSIERI

1) In questa situazione di malessere, quali pensieri sta producendo la tua mente?

2) Distingui i pensieri che produce sugli altri VS i pensieri che produce su te stessa (es: il mondo è ingiusto, quella persona è cattiva, etc VS non sono abbastanza brava, faccio schifo, etc)

EMOZIONE

1) Quando la tua mente produce questi pensieri, che tipo di emozione provi? (possono essere più emozioni contemporaneamente, cerca di individuarle tutte)

CORPO

1) Quando la tua mente produce questi pensieri e provi queste emozioni, quale parte del tuo corpo si contrae?

Rabbia/Gelosia/Senso di Ingiustizia/Frustrazione: vai in una stanza diversa dalla tua camera da letto e scuoti il tuo corpo, fai dei saltelli. Solo dopo aver scaricato, fai la pratica audio corporea. Puoi rifare la stessa attività dopo la pratica, se senti ancora un pò di malessere

Paura/Timore/Ansia: staccati dallo schermo, guarda l'orizzonte lontano per almeno cinque minuti, sforzandoti di raccogliere il maggior numero di dettagli. Successivamente fai la pratica audio corporea. Puoi rifare la stessa attività dopo la pratica, se senti ancora un pò di malessere

Tristezza/Demoralizzazione/Amarezza/Dolore: Fai subito la pratica audio corporea



Audio Pratica Corporea Separazione e Integrazione

Sì

- Ascolta la pratica quando provi malessere
- Segui le indicazioni date nella slide precedente in base alla tua emozione specifica
- Puoi rifare la pratica per la stessa emozione/malessere più e più volte

No

- Non farla alla guida, stesa sul letto o prima di andare a dormire
- Non farla più di tre volte a settimana
- Non farla davanti ad altre persone
- Non fare subito dopo delle attività pratiche/ lavorative



Domande post pratica

- Quale immagine ho visto?
- Che nome potrei dare a questa parte di me in modo da poterla riconoscere? (non devono essere nomi di familiari)
- Quali emozioni sono associate a questa parte?
- Quale messaggio mi vuole comunicare questa parte attraverso questa emozione?



Regali per te

- 20% di sconto su tutti i miei corsi pre registrati utilizzando il coupon **SURF20**, fino al 31/07
- Le prime **10 persone** che acquisteranno un corso a scelta tra “Il traduttore Ansioso-Evitante”, “Le Metamorfosi dell’Ansioso Preoccupato” o “Le Metamorfosi dell’Ambivalente” avranno in regalo una **sessione di coaching gratuita** con me dalla durata di **45 minuti**