Jack Canfield e Pamela Bruner

EFT

L'ULTIMA FRONTIERA DEL SUCCESSO

Come usare le tecniche di liberazione emozionale per superare ogni ostacolo e far decollare i tuoi risultati!

Jack Canfield
Pamela Bruner

EFT
L'ULTIMA FRONTIERA DEL SUCCESSO

Come usare le tecniche di liberazione emozionale per superare ogni ostacolo e far decollare i tuoi risultati

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Jack Canfield e Pamela Bruner
EFT l'ultima frontiera del successo
Titolo originale: *Tapping Into Ultimate Success*
Traduzione di Milvia Faccia
Copyright © 2012 by Jack Canfield and Pamela Bruner
Copyright © 2014 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana
Prima edizione originale in lingua inglese pubblicata nel 2012 da Hay House Inc. USA.
Sintonizzati sulle trasmissioni della Hay House: www.hayhouseradio.com.
Prima edizione italiana pubblicata nel settembre 2014 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it
Finito di stampare nel settembre 2014 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza
Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-104-3

Indice

Prefazione 7
Introduzione 10

1. Una nuova tecnica per creare il successo 17

2. Rimuovere le paure 29

3. Superare le convinzioni limitanti 57

4. I fondamenti del successo: responsabilità e perdono 89

5. Accelerazione del successo. Tapping per l'azione e per i risultati 142

6. Guarire dal passato. Rimuovere i condizionamenti che rallentano il tuo successo 182

7. La creazione del tuo nuovo io: tapping per il potenziamento e la trasformazione 231

8. Creare nuove abitudini per il successo: il tapping per facilitare la vita 274

9. Il successo finanziario: il tapping per il denaro e la prosperità 324

I prossimi passi 341
Guida di riferimento rapido 342
Glossario 346
Ringraziamenti 350
Nota sugli autori 352

Prefazione

Ho letto questo libro dalla prima all'ultima pagina, e quando ho finito... mi sono sentito davvero frustrato.

No, non è il classico tipo di frustrazione che si prova con un libro, come quando finisce male o si ha l'impressione di avere sprecato alcune ore della propria vita. La mia frustrazione era dovuta al fatto che si tratta di un libro *ottimo*.

Continuavo a pensare tra me e me, *Perché non ho potuto leggere questo libro dieci anni fa?* Se lo avessi letto dieci anni fa avrei avuto meno frustrazioni, meno ansia, meno stress e meno confusione. Avrei avuto più denaro, migliori relazioni, tante iniziative imprenditoriali di successo, e molto altro.

Beh, così è la vita.

La buona notizia è che la mia frustrazione non è durata a lungo, e che al suo posto è emerso un profondo entusiasmo per ciò che questo libro rappresenta...

Avete nelle mani il potenziale per un *vero* cambiamento nella vostra vita. Se avete passato innumerevoli ore a leggere, studiare, frequentare seminari di successo e cose del genere, e dovete ancora vedere i risultati che desiderate, probabilmente vi manca un pezzo decisivo per completare il puzzle. Il pezzo decisivo – che generalmente consiste nel concetto di abbandono della resistenza, delle convinzioni limitanti, dei traumi pregressi, delle emozioni negative e così via – è fornito in maniera brillante da questo libro.

Probabilmente siete consapevoli di alcune delle abitudini e

dei modelli che in passato vi hanno bloccato, ma non conoscete un metodo pratico per liberarvene. Potete parlare fino alla nausea della vostra paura di fallire, analizzandola da qualsiasi angolazione, parlandone con coach e terapisti eccetera; ma se non farete entrare in gioco uno strumento che cancella quella paura, ed è ciò che fa il tapping, non otterrete nulla.

La cosa entusiasmante è che con il tapping *potete* dirigervi verso una certa direzione, e lo fate *velocemente*. I risultati che ho riscontrato con il tapping negli ultimi otto anni in cui l'ho studiato sono stati addirittura straordinari. Alcuni di essi sfiorano il miracolo, e alcuni potrebbero ritenerli miracolosi se non comprendessero il potere inerente al corpo di guarire e di abbandonare le convinzioni limitanti, le paure e le emozioni negative.

Oltre a essere famoso per l'enorme successo della serie *Una tisana calda per l'anima*, Jack Canfield è anche noto come il "Coach di successo dell'America". La sua vita e i suoi successi a tutti i livelli – finanziario, emozionale e sociale – sono stati straordinari, e quindi non resta altro che prestare attenzione a ciò che ha da dire, in modo da poter replicare i suoi risultati.

In questo libro è affiancato da Pamela Bruner, una leader nel campo in piena espansione del tapping e della psicologia energetica, per portarvi un libro che tocca in profondità la vostra vita e le vostre sfide – e, cosa forse della massima importanza, un libro che darà dei *risultati*.

È questo ciò che entusiasma nella combinazione dei comprovati principi del successo di Jack Canfield e di un potente strumento come il tapping: il risultato non è qualcosa da guardare seduti, da contemplare passivamente, o da "voler fermamente" attuare. Il risultato è una guida che vi condurrà passo dopo passo nella creazione di un cambiamento e di risultati radicalmente positivi nella vostra vita.

E volete sapere qual è a mio avviso la parte migliore di tutto questo? Dovete solo andare più avanti di 30 pagine in questo libro per sperimentare il tapping e avere un risultato positivo.

Non appena avrete quella esperienza – non appena capirete davvero di aver scoperto un metodo che finalmente farà avverare tutti i vostri sogni, che vi libererà dalle convinzioni limitanti del passato, dalle emozioni negative e da tutto ciò che vi trattiene – il resto del viaggio attraverso il libro promette di essere un'avventura elettrizzante.

Cominciate oggi, quindi, anche solo per le prime 30 pagine. Sperimentate il tapping e il potere dei principi di successo per cambiare la vostra vita!

– Nick Ortner, Produttore esecutivo,
The Tapping Solution

Capitolo 1

Una nuova tecnica per creare il successo

Se sei come noi, vuoi creare il successo nella tua vita. Vuoi raggiungere i tuoi obiettivi, creare e mantenere un certo stile di vita, avere relazioni importanti, godere di una vibrante salute fisica e sentirti felice e gioioso.

Per aiutare a fare tutto questo, nel 2004 fu pubblicato il libro *I Principi del Successo*, e si tratta di uno dei libri più potenti e completi che siano mai stati scritti sul modo di ottenere il successo. Perché, allora, non tutti i lettori di quel libro hanno raggiunto questo tipo di risultati in tutti i campi della loro esistenza?

Certamente molte persone *hanno* raggiunto risultati straordinari utilizzando i principi del successo, ma ve ne sono altre che lottano per attuare le idee presentate in quel libro. Se sei una di queste, probabilmente avrai avuto successo in un campo, ma ti stai accorgendo che c'è un'altra area della tua vita che non è come avresti voluto.

"Successo totale" non è semplicemente il successo in un'area. Non è il solo successo finanziario, se poi si hanno relazioni insoddisfacenti. Non è il successo nell'avere relazioni eccellenti, se poi si hanno problemi di salute. E successo totale non significa concentrarsi solo sulle aree della tua vita che funzionano, ignorando

quelle parti in cui ti senti incapace. Il successo totale è il successo in *tutti* i campi. Non significa il mero conseguimento degli obiettivi; cosa ben più importante, è la capacità di rimuovere qualsiasi ostacolo che si presenti mentre si procede verso gli obiettivi stessi. Nel momento in cui il viaggio diventa un cammino di sicurezza in se stessi, di disinvoltura e di sfida entusiasmante, che si sostituiscono alla lotta, alla sofferenza e agli ostacoli insormontabili, *allora* si ha il successo totale.

Questo libro è stato scritto per aiutarti a conseguirlo. Esploreremo le resistenze, i blocchi e gli ostacoli che ti impediscono di vivere i principi del successo, e ti forniscono una nuova ed eccitante tecnica – il tapping – per rimuovere quei blocchi. Quando riuscirai a eliminare le emozioni negative e a superare le convinzioni limitanti, potrai procedere in modo nuovo e deciso. Passerai da dove ti trovi a dove vorresti essere con una rapidità e una facilità che non avresti mai immaginato prima.

In questo viaggio affronteremo i seguenti punti:

- Perché il cambiamento è una sfida, e cosa fare con esso
- Le innovative tecniche basate sull'energia, e il motivo della loro efficacia
- Come rimuovere le emozioni negative che ti impediscono di intraprendere un'azione
- Una interpretazione del sistema delle convinzioni, e come cambiarlo
- Suggerimenti specifici per superare gli ostacoli all'attuazione di ciascuno dei principi del successo

Infine, se intraprenderai le azioni descritte nel libro e praticherai gli esercizi forniti, diventerai capace di rimuovere le emozioni negative e impiantare quelle positive, di sbarazzarti delle convinzioni limitanti che non ti servono e crearne di nuove che ti diano forza, nonché di assumere l'iniziativa in aree dove prima eri stagnante. Con queste nuove capacità potrai creare il successo

che desideri... in *ogni* settore della tua vita.

Se non hai letto l'Introduzione, torna indietro e leggila. Contiene informazioni importanti sull'uso del libro, che ne accresceranno notevolmente la fruizione e la validità.

Perché non riesco a effettuare facilmente dei cambiamenti nella mia vita?

Spesso diciamo di voler fare dei cambiamenti nella nostra vita. Puoi avere il desiderio di fare più soldi, di perdere peso, di avere una relazione nuova o migliore, di iniziare una nuova carriera o di intraprendere un nuovo hobby. Eppure il cambiamento sembra molto difficile. Perché ci sono tante difficoltà quando si vuole cambiare?

La ragione sta nel fatto che la mente è divisa in due parti: letteralmente, in due emisferi. Una parte è responsabile del pensiero razionale e conscio ed elabora le idee in modo sequenziale, per mezzo del linguaggio. L'altra parte è emozionale, ed elabora le idee in modo simultaneo, per mezzo delle immagini.

La mente emozionale e subconscia è di gran lunga più potente della mente razionale e conscia. È capace di elaborare una maggiore quantità di informazioni, controlla circa il 95 per cento dei pensieri concepiti e le azioni intraprese ogni giorno, ed è motivata dall'attrazione verso le ricompense piacevoli e dalla repulsione per le emozioni negative.

* * *

Se pensi alla mente emozionale come a un elefante e alla mente razionale come al suo conducente, puoi comprendere la sfida in cui consiste il cambiamento. Il conducente può controllare l'elefante finché quest'ultimo non mostra particolari desideri concernenti la direzione verso cui andare. Se l'elefante non vuole avan-

zare, però, il conducente non ha molte possibilità di costringerlo.

Gli studi hanno dimostrato che quando si cerca di usare la forza di volontà per creare il cambiamento, il successo è assai limitato. È provato che la forza di volontà è una risorsa esauribile. Più se ne usa in un'area, meno se ne ha a disposizione in un'altra. Se quindi cerchi di avviare una nuova attività e allo stesso tempo vuoi perdere peso, probabilmente il ricorso alla sola forza di volontà per raggiungere gli obiettivi in entrambe le aree non avrà successo.

La concezione del conflitto tra l'elefante e il conducente (il razionale e l'emozionale) risale a migliaia di anni fa, agli insegnamenti del Buddha, di Platone e della Bibbia. Fin da allora sono state utilizzate molte tecniche e metodologie diverse per far lavorare insieme il conducente e l'elefante, solitamente basandosi sul tentativo di domare l'elefante e indurlo a obbedire alla volontà del conducente.

Nel perseguire i suoi scopi l'elefante emozionale e subconscio sperimenta paura, collera, tristezza, ansia e una gran quantità di altre emozioni negative. Ciò non è una mancanza morale o un segno di debolezza; è il modo in cui il cervello è impostato. Il subconscio fu designato dall'evoluzione a proteggerci dal pericolo. Tuttavia, questa parte del cervello non è particolarmente abile nel distinguere tra ciò che è veramente pericoloso sul piano fisico, come una tigre dai denti a sciabola che ti sta inseguendo, rispetto a ciò che è pericoloso solo su un piano emozionale, come un rifiuto o un insuccesso. A causa di ciò, questi deterrenti emozionali ti impediscono di intraprendere l'azione e di raggiungere i tuoi risultati. Le convinzioni limitanti, inoltre, possono tenere paralizzato l'elefante, senza sapere che il successo è possibile.

Il motivo per cui molti non riescono a raggiungere il successo consiste nel fatto che l'elefante è contrario alle azioni che debbono essere intraprese. Per rendere il compito più facile, devi motivare l'elefante affinché si muova in una certa direzione. Come minimo è necessario che l'elefante sia neutrale e non si opponga al conducente.

Tra gli approcci destinati a creare un cambiamento vi sono:

1. **Il cambiamento degli obiettivi,** oppure il tentativo di ridurre il potere dei desideri emozionali. Le filosofie basate sul non attaccamento adottano questo approccio. Se non vuoi nulla – se non hai desideri – il tuo elefante sarà più facile da controllare.
2. **La creazione di disincentivi per quelle azioni che ti allontanano dall'obiettivo.** Se l'elefante pensa che una certa azione produrrà delle conseguenze terribili, probabilmente sarà dissuaso da quell'azione. Questo approccio ha un successo assai limitato.
3. **Il tentativo di rafforzare il controllo del conducente.** Sotto le sembianze razionali, si tratta in realtà di un approccio emozionale. Creando un'identità di fermezza e di controllo, il conducente sembra più forte. Di fatto l'elefante comincia ad abituarsi all'idea di "essere un tipo tosto", e diventa più facile controllarlo sulla base delle gratificazioni legate al rispetto della propria identità. Torneremo in un capitolo successivo sul rispetto della propria identità.
4. **La creazione di abitudini.** Nel momento in cui diventa abituale, una certa attività non richiede più l'attenzione del conducente, e necessita di uno sforzo assai ridotto. La creazione di un'abitudine, tuttavia, può comportare uno sforzo considerevole.

Tutti questi approcci vanno più o meno bene per alcuni individui. Ma poiché l'elefante emozionale è molto più robusto, è assai più opportuno ridurre la resistenza – le emozioni negative – per procedere in direzione dei propri obiettivi. Se riuscissi a ridurre le emozioni negative e a trasformare le tue convinzioni da limitanti a rafforzative, il tuo successo sarebbe assai più agevole.

È questo il punto in cui intervengono le tecniche di tapping.

Perché il tapping funziona

Quando il tapping fu applicato per la prima volta negli anni Settanta, la sua teoria era basata sui meridiani di energia dell'agopuntura (da cui proviene il suo nome completo, Tapping dei Meridiani). Si riteneva che la purificazione dei meridiani di energia rimuovesse un blocco nel sistema energetico del corpo, eliminando in tal modo le emozioni negative.

Disponiamo però di una nuova interpretazione, dovuta a recenti studi scientifici. È stato scoperto che il cervello non diventa immutabile a partire dai primi anni dell'età adulta, poiché può essere modificato a qualsiasi età. Si possono sempre formare nuove connessioni neurali. Ciò, purtroppo, può funzionare anche contro di noi. Quando sperimentiamo un trauma o qualcosa che innesca un'emozione negativa, creiamo vie neurali che sostengono la riattivazione di quell'emozione negativa (per esempio, se hai un'esperienza che ti fa pensare che le persone siano cattive o pericolose, cercherai prove che sostengano quella convinzione ed eviterai le prove che dimostrano il contrario). Creiamo poi vie neurali che sostengono convinzioni limitanti o debilitanti e che probabilmente abbiamo creato nel momento di un trauma. Questo processo di creazione delle vie neurali è di fatto talmente rapido che il premio Nobel Eric Kande afferma che siamo capaci di raddoppiare le connessioni neurali relative a un certo modello di pensiero in un'ora sola!

Possiamo essere grati a Sigmund Freud per averci permesso la comprensione del significato della mente inconscia. Tuttavia egli sbagliò nell'affermare che "l'introspezione produce il cambiamento". Condizioni quali le fobie e i disturbi post-traumatici da stress esistono perché il cervello crea un ciclo di informazioni di ritorno che costruisce e potenzia determinate vie neurali. Come vedremo più avanti nel libro, ciò che si sperimenta nel corso della vita crea paure e convinzioni limitanti che si incorporano nel

cervello. Ciò accade a tutti gli esseri umani, non solo a coloro che subiscono dei traumi significativi. Per trasformare se stessi è necessario interrompere il ciclo di informazioni di ritorno (o feedback) che crea tali modelli.

La sola comprensione delle tue paure e delle convinzioni limitanti, però, in genere non ti garantirà la capacità di superarle. Considera un individuo che abbia paura di volare: egli può sapere *coscientemente* che è più sicuro viaggiare in aereo che in automobile. Purtuttavia ciò non impedisce al suo *subconscio* di creare certi sintomi ogni volta che sale su un aereo.

Ora, richiama alla mente un'esperienza che ti ha fatto arrabbiare o ti ha turbato. Se continui a pensarci, anche cercando di ignorarla, costruirai sempre più numerose vie neurali di stress e di agitazione. Il fatto che tale processo si rafforzi in maniera continuativa rende ancor più essenziale interrompere la creazione delle connessioni neurali basate sulla negatività, poiché con il passare del tempo ogni emozione negativa o convinzione limitante è destinata a peggiorare, non a migliorare.

Il tapping interrompe questo processo. Esso invia dei segnali al cervello affinché reagisca con calma, non con la paura o il turbamento. È stato dimostrato che diminuisce i livelli di cortisolo, e ciò, a sua volta, riduce lo stress. Ogni volta che pensi a qualcosa che ti turba, si tratti di qualcosa da fare o di un ricordo che ti rende inquieto, il tapping ti aiuterà a neutralizzare la sensazione di turbamento. Dawson Church, autore di *Medicina epigenetica* e di diversi studi sull'efficacia del tapping EFT, afferma:

> "Il tapping crea una carica piezoelettrica che viaggia attraverso il tessuto connettivo, lungo la via di minore resistenza elettrica. Nel momento in cui si ricorda qualcosa, insieme alla consapevolezza del punto del corpo ove è localizzato il ricordo primario del trauma, il tapping invia al corpo un messaggio di sicurezza che è incompatibile con il ricordo emozionalmente incisivo".

* * *

Il tapping fu sviluppato attingendo a tradizioni di ambito psicologico, kinesiologico e altro. Tra i pionieri in questo campo vi sono Roger Callahan, John Diamond, George Goodheart, Francine Shapiro, Patricia Carrington e Gary Craig. La maggior parte delle persone che ora lavorano nel tapping hanno iniziato la loro attività apprendendo l'EFT, di cui esistono parecchie varianti. Buona parte dei contenuti di questo libro si basa sull'EFT originale di Gary Craig e sulle innovazioni successivamente apportate dalla dottoressa Patricia Carrington. In ogni caso i termini utilizzati per descrivere le tecniche di tapping sono nostri, se non altrimenti precisato. Qui utilizzeremo il termine *tapping*, a meno che si faccia riferimento a una tecnica appartenente all'EFT originale come definito da Gary Craig.

I vantaggi del tapping sono numerosi:

- È talmente semplice che tutti possono farlo, persino i bambini!
- Non è invasivo.
- Non richiede strumenti o ambienti speciali.
- È molto più veloce della maggior parte delle altre tecniche.
- È sufficientemente flessibile da adattarsi a qualsiasi situazione o problema.
- È possibile praticare il tapping da soli*.
- Il tapping funziona anche se si è scettici. Provalo, allora!

* Il tapping è una tecnica straordinaria di aiuto a se stessi. Tuttavia, se stai lavorando su un trauma profondo, o su un altro problema serio, suggeriamo l'aiuto di un praticante di tapping. Per trovarlo, vedi la sezione "I prossimi passi" alla fine del libro ove troverai le informazioni specifiche.

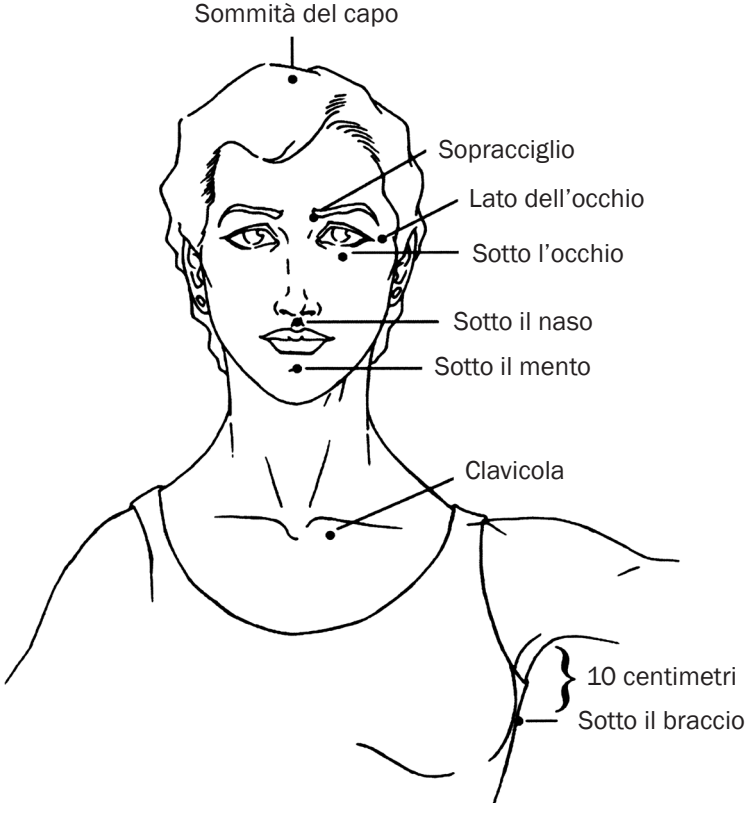
Iniziamo a picchiettare

(Nota: se hai già familiarità con il tapping o con l'EFT, probabilmente potrai dare una scorsa veloce a questa parte o semplicemente saltarla).

Affinché il tapping abbia la massima efficacia, lo praticheremo su determinati punti elettricamente sensibili. Si tratta di alcuni tra quelli utilizzati nell'agopuntura da cinquemila anni, e che noi chiamiamo *agopunti*. Pur essendovi centinaia di agopunti, il tapping lavora con meno di venti di essi.

In quest'opera introdurremo i punti gradualmente, in modo da memorizzarne pochi alla volta. Dopo aver provato il tapping alcune volte, i punti diverranno come una seconda natura.

Ti prego di acquisire familiarità con l'illustrazione seguente. Sono gli otto punti principali che utilizzeremo nelle nostre routine di tapping:



Benché alcuni punti siano mostrati solo su un lato del corpo, essi si trovano su entrambi i lati. Per esempio, sulla sommità del capo c'è un solo punto, mentre vi sono due punti per le sopracciglia: uno all'inizio del sopracciglio destro, proprio sopra il naso, e l'altro all'inizio del sopracciglio sinistro.

In origine il tapping era insegnato su un lato solo; si picchiettava con una delle due mani, su un solo lato del corpo. La maggior parte delle persone picchietta con la mano dominante. Quando vi sono due punti, alcuni scelgono di picchiettare con entrambe le mani. Per esempio, la mano destra esercita il tapping sul punto del sopracciglio destro, e simultaneamente la sinistra lo fa sul punto del sopracciglio sinistro. Sul punto del mento, poi, si adopera solo una mano.

Ti raccomandiamo di iniziare a picchiettare con una mano su un solo lato del corpo, usando la mano più confortevole per te. Quando avrai maggiore familiarità con il tapping potrai provare a utilizzare entrambe le mani e valutare se preferisci fare così.

Con l'indice e il medio picchietterai ciascuno dei punti per cinque o sette volte circa, e quindi passerai al punto successivo (dato che nel corso del tapping spesso starai parlando, non ti preoccupare di contare con esattezza. Se darai più o meno colpi di cinque o sette, andrà bene lo stesso). Avrai completato un "giro" di tapping dopo aver picchiettato su ciascuno degli otto punti.

Picchietta con leggerezza, ma in modo fermo. Non è un massaggio, quindi non è necessario usare la forza. Se non puoi picchiettare su un punto particolare a causa di una lesione, semplicemente salta quel punto. A differenza dell'agopuntura il tapping è un processo assai indulgente. Un motivo per cui è di uso comune picchiettare con indice e medio consiste nel fatto che il tapping riguarda un'area più ampia rispetto a quella di un punto specifico.

Misurare i progressi del tapping

Quando picchietti, probabilmente vorrai tenere traccia dei tuoi progressi rispetto a un singolo problema. Per fare questo utilizziamo una scala chiamata "SUDS". SUDS sta per *Subjective Units of Distress*, Unità Soggettive di Disturbo. Quando cominci a lavorare su un problema come la paura, una delle prime domande che farai a te stesso sarà: "Quanto è intensa questa emozione?" e per rispondere utilizzerai una scala da 0 a 10. Zero indica "assenza di intensità", poiché l'emozione non è presente, mentre dieci significa "intensità estrema".

La cosa importante da ricordare è che la scala SUDS *è* soggettiva. È la tua misura di quanto sei arrabbiato, impaurito o agitato. Pertanto non ci sono risposte giuste o sbagliate. Ciò che è giusto è ciò che è vero per te in quel momento.

Puoi utilizzare la scala SUDS anche per misurare la tua intensità quando pensi a un evento del passato. Sei turbato pensando a qualcosa che è accaduto la settimana scorsa o l'anno scorso? Quanto sei turbato? L'emozione è davvero collera oppure è qualcos'altro, come la tristezza? Inoltre, assicurati di distinguere tra il tuo stato d'animo di quando *accadde* un certo evento, e lo stato d'animo *attuale* in riferimento allo stesso evento.

La tua intensità può essere inferiore o superiore. Con la scala SUDS puoi valutare come ti senti *ora* nei confronti di quell'evento.

Stabilire un numero che indichi il tasso di intensità dell'emozione ti permetterà di misurare il progresso nella riduzione di quell'intensità dopo uno o più giri di tapping.

* * *

Avendo fissato i punti iniziali del tapping, utilizziamo ciò che hai imparato per rimuovere alcune delle paure e dei disagi che probabilmente sperimenti nella tua vita. Ora sei pronto per cominciare

a utilizzare la tecnica semplice e potente del tapping e a produrre una trasformazione positiva!

Fase operativa: Inizia il tapping

Pratica il tapping su tutti i punti in modo da acquisire familiarità con l'ubicazione di ciascuno di essi.

Pratica utilizzando la scala SUDS. Pensa a un evento della settimana scorsa che ti ha turbato o impaurito. Quando ora pensi a esso, su una scala da 0 a 10 qual è l'intensità di quell'emozione? (Ricorda, la scala è soggettiva, quindi non ci sono risposte giuste o sbagliate). Tuttavia, la capacità di sintonizzarti sulle tue emozioni e notare la loro intensità ti metterà in condizione di rimuovere gli ostacoli al tuo successo.

Punti fondamentali del capitolo

- So quali sono gli otto punti del tapping.
- Ho capito come usare la scala SUDS.