

Feelings

## Sentimenti

by Serge Kahili King

Traduzione a cura di Josaya

<http://www.josaya.com/>

Uno dei problemi più difficili da risolvere che la gente ha è come gestire i propri sentimenti. Solo sperimentare consapevolmente le proprie sensazioni per alcune persone è già abbastanza difficile, ma la gente è ulteriormente confusa dalle varie raccomandazioni che le vengono fatte tipo: "sentire le emozioni", "lasciare che i sentimenti vi portino alla loro origine", "analizzarli," "Lasciarli esprimere", e "Lasciar fluire il loro cambiamento". Non sorprende il fatto che alcuni di questi consigli sembrino contraddirsi tra loro.

Forse sarà utile cominciare a gestire i sentimenti per "Livelli".

Livello 1: È possibile avere una sensazione leggermente sgradevole che in realtà non interferisce con il vostro lavoro o con i vostri rapporti. Potrebbero esserci una quantità di motivi per essere "infastiditi", da un toast bruciato per la prima colazione a qualsiasi altro motivo provochi una ricaduta emotiva. Non vale la pena di preoccuparsi. Spostate la vostra attenzione su qualcos'altro e automaticamente i vostri sentimenti si trasformeranno.

Livello 2: È possibile avere una sensazione più sgradevole che tuttavia non interferisce con le attività, le relazioni e con la propria autostima. Primo passo, trovare il modo di esprimere la sensazione sgradevole, senza interrompere il proprio lavoro o senza interferire con i propri rapporti. Se si può esprimere in modo sicuro con qualcun altro presente bene, altrimenti lo faremo quando saremo soli o lo faremo nella nostra immaginazione. Spesso solo questo processo è sufficiente a trasformare il sentimento in qualcosa di più positivo. In caso contrario, bisogna utilizzare la fase 2 che focalizza l'attenzione ai propri pensieri e all'ambiente (comprese le persone) nel momento in cui il sentimento compare. In questo modo si può imparare a individuare la fonte del sentimento e prepararsi. Si potrebbe ottenere un cambio di idee o di opinioni utilizzando una tecnica mentale o energetica, oppure cambiare il proprio ambiente (anche una scrivania ingombra può essere deprimente). Se è possibile affrontare con successo l'origine del problema, il sentimento cambierà automaticamente.

Livello 3: Hai un sentimento ricorrente o costante spiacevole che interferisce con la tua efficienza. Hai trovato l'origine, e hai cercato di affrontare il problema, ma questo non ha funzionato molto bene. Con ogni probabilità, la sensazione è legata ad un'idea abituale su se stessi, ma solo volendo cambiarla, o solo dicendo di volerla cambiare, non si cambia. La soluzione in questa fase richiede uno sforzo. Significherà consapevolmente e con determinazione costringere noi stessi a comportarci diversamente e pensare in modo diverso a dispetto di come ci si sente. Non bisogna sforzarsi di pensare a qualcos'altro (che può funzionare per il livello 1 o 2), perché questo atteggiamento in questo caso procurerà solo repressione. Invece, sforzatevi di pensare e di comportarvi in un modo che è l'esatto opposto del sentimento. Consapevolmente e di proposito si genera la sensazione opposta. Si interrompe la vecchia abitudine sostituendola con una nuova, e si mantiene lo sforzo fino a quando il lavoro è fatto.

Ecco una semplice guida per un processo difficile.

Io la chiamo la “Triple Whammy FUDS-buster” dove per FUDS s’intende paura, infelicità, dubbio, stress

1. Aumenta la tua energia (respirare profondamente e lentamente)
2. Benedici il presente (cambia le parole negative con parole positive)
3. Fiducia in te stesso (cambia i pensieri negativi con pensieri positivi)
4. Aspettateti solo il meglio (cambia il tuo atteggiamento negativo in atteggiamento positivo)

Funziona, ma solo se lo si utilizza.