Self EMOTIONAL Control

Enciclopedia delle emozioni

Come scegliere e fare tue le migliori emozioni

www.selfemotionalcontrol.com • Nicola Russo

Vol. 1

Self EMOTIONAL Control

Enciclopedia delle emozioni - Vol. 1 (Estratto)

Come scegliere e fare tue le migliori emozioni

ISBN: 9788835365655

2020 © Nicola Russo

www.selfemotionalcontrol.com - info@selfemotionalcontrol.com

www.selfemotionalcontrol.com

Indice

Introduzione ..... pag. 5

1 - Cosa c'è in questo libro per me 11

2 - Cosa è Self Emotional Control 17

3 - Come, il fare una lista, ti aiuta a realizzare le tue mete 27

4 - Fai una lista di ciò che desideri 35

5 - Affermazioni per ottenere quello che meriti 59

6 - Facciamolo insieme adesso 71

7 - Facile ed efficace 83

8 - Il diario dei tuoi obiettivi 91

Self Emotional Control 113

Introduzione

Ti do il mio personale benvenuto in questo sorprendente viaggio di globale trasformazione personale.
Sei il tipo di persona che si sente una vittima, filtri tutto ciò che ti accade attraverso le lenti del “dramma” e trovi un sacco di prove a sostegno di questo punto di vista nei tuoi stessi confronti? Allora hai deciso di studiare l’argomento giusto per te!
L’orientamento che adotti nella tua vita è fondamentale, perché esercita una forte influenza sulla direzione che essa assume.
Il libro che ora stai per leggere, ti aprirà una porta verso una nuova realtà. Esso offre un approccio all’avanguardia anche per la comprensione della salute e della malattia, attingendo al lavoro di leaders nella ricerca scientifica.
La Nuova Biologia (termine usato dal biologo molecolare e docente di biologia dell’Università di Stanford, Bruce Lipton), dimostra che la mente controlla i processi che sono alla base della nostra vita, così come anche le nostre percezioni o interpretazioni di ciò che ci circonda, hanno un diretto controllo sui nostri geni.
Con questa nuova concezione della biologia, la mente e lo spirito assumono un’importanza primaria nel corretto funzionamento del corpo.

Considerandola nel suo insieme e non soltanto come un apparato meccanico, l'attenzione che rivolgiamo al nostro io interiore e la sua guarigione, risultano importanti sia nel prevenire o addirittura curare la malattia fisica.
La stragrande maggioranza delle malattie proviene dalla resistenza o energia incoerente, cioè dal trattenere i pensieri non allineati con il nostro io più intimo superiore. I sintomi fisici possono essere visti come utili specchi di ciò che si è "congelato col tempo" nella nostra psiche e deve essere portato alla luce e al calore della coscienza. Quando il corpo è già indebolito dallo stress emotivo, la cattiva alimentazione e le tossine ambientali possono influenzare la nostra salute, così che i virus o i batteri possono trovare il terreno adatto per proliferare e causare determinati sintomi. Sempre Bruce Lipton sottolinea che il 95 per cento della malattia proviene dallo stress - e il 100 per cento di stress viene da credenze errate. **Self Emotional Control** fa notare che ognuna di queste credenze errate può essere sanata.

Mi voglio complimentare con te, caro lettore, per aver avuto il coraggio di iniziare il tuo viaggio verso il benessere con l'acquisto di questo libro e fare un salto di qualità in modo efficace, per ottenere il massimo da te stesso e dalla tua vita. Il mio desiderio più profondo è che, quando avrai finito di leggere questo libro, utilizzi per te il pezzo mancante del puzzle che ti ha tenuto in trappola finora ma che adesso non potrà più farlo. Questo libro contiene la conoscenza che ti proietterà verso un livello superiore dove non sei mai stato prima.

Questo libro va oltre queste semplici affermazioni: “Sei quello che pensi”, “Diventerai quello che di solito pensi”, “Potrai creare il tipo di vita che vorresti avere, semplicemente avendo migliori pensieri”. Tutte queste affermazioni non sono assolutamente sufficienti! “Perché?”, potresti chiedere. Perché le emozioni che tu hai collegato o attribuito ai tuoi pensieri, ti condurranno a decidere cosa fare e non semplicemente sapere quale è la cosa migliore o peggiore per te. Ma cosa significa, in realtà, tutto questo per te?
Non significa che, semplicemente pensando in modo occasionale a ciò che desideri per la tua vita, ti farà sentire abbastanza motivato così da ottenere la giusta quantità di forza e diventare una persona migliore sotto tutti gli aspetti.
Se vuoi veramente attrarre e alla fine raggiungere il successo, allora devi pensare in termini di successo e provare il sentimento di una persona di successo.

> *“I sintomi fisici possono essere visti come utili specchi di ciò che si è “congelato col tempo” nella nostra psiche e deve essere portato alla luce e al calore della coscienza.”*

Comunque, questo successo non deve necessariamente significare avere più cose materiali, ma anche avere più salute, felicità, relazioni migliori, un aspetto della vita questo, dove molti trovano difficile avere successo, purtroppo.

Se stai cercando la giusta soluzione ai tuoi problemi personali o professionali che limitano la realizzazione delle tue mete, allora questo è ciò di cui hai bisogno affinché tu possa diventare una persona potente, piena di fiducia in sé stessa, coraggiosa che non ha paura di affrontare anche situazioni di rischio.
Potrai sbloccarti e renderti conto del tuo reale potenziale, al fine di instillare in te stesso la giusta motivazione e fiducia di cui hai bisogno, per lavorare duramente e realizzare così le tue meritate mete. Se tutto ciò che imparerai lo userai nel modo giusto, e con convinzione, questi "elisir" possono migliorare la tua intera esistenza.
Pur riconoscendo che il successo è relativo e personale, questo libro ti provvede con esattezza ciò di cui hai bisogno per crescere in modo olistico.
Prima di iniziare la considerazione degli otto punti principali trattati in questo libro vorrei spiegare il modo in cui è stato diviso al fine di evidenziare meglio il suo scopo.
Questo libro fa parte di una serie di nove volumi e formazione extra le cui descrizioni troverai alla fine del libro.

Il tutto ha lo scopo di approfondire l'argomento e di mostrare i vari modi in cui la tecnica di Self Emotional Control può essere di aiuto in altri campi in questo libro introdotti.
Avrai la possibilità anche di partecipare a dei webinars che terrò regolarmente, partecipare alla formazione in aula, abbonarti all'area riservata del sito **www.selfemotionalcontrol.com** e vedere i video formativi.

Abbonati pure alla formazione gratuita attraverso il mini corso che troverai sempre nel sito sopracitato.
Grazie ancora per aver acquistato questo libro, ti aiuterà a migliorare la qualità della tua intera vita, scegliendo e usando le migliori emozioni per te.

> *“Se vuoi attrarre*
> *e alla fine raggiungere il successo,*
> *allora devi pensare in termini di successo*
> *e provare il sentimento*
> *di una persona di successo.”*

www.selfemotionalcontrol.com

Cosa c'è in questo libro per me

Lo scopo di questo libro è dare a te, caro lettore, una migliore comprensione di come tu rappresenti te stesso nel mondo, come puoi efficacemente fare dei cambiamenti nella tua vita e come percepisci il tuo mondo. Come con qualsiasi cosa, trarrai da esso ciò che vi hai messo dentro. Se ti trovi in difficoltà, ci sono innumerevoli risorse a cui attingere. Usale, guarisci te stesso e, a tua volta, ti accorgerai che gli altri intorno a te saranno incuriositi e vorranno saperne di più.

Non lasciarti ingannare, questo processo è semplice, ma c'è un'arte alle sue spalle, il bisogno di capire esattamente, come creiamo i nostri problemi e come possiamo escludere quella parte del nostro cervello che crede di tenerci al sicuro. Credo che, il nostro "io interiore" sia più o meno come una famiglia.

In una famiglia sana, l'amore e la comunicazione fluiscono, a volte con qualche intoppo, ma scorrono tutti insieme, pur avendo ancora confini chiari e identità diverse.

Ognuno contribuisce al benessere comune e alla fine tutti prosperano. Al contrario, in una famiglia disfunzionale, il trauma porta ad una rottura della comunicazione e il flusso di amore e buoni sentimenti è bloccato.

Allo stesso modo, quel nostro “io interiore” potrebbe essere represso, costretto in una certa direzione, criticato, escluso, ignorato o addirittura considerato un capro espiatorio. Poi, una volta creati, i modelli vengono spontaneamente trasferiti da una generazione a quella successiva, fino al momento in cui qualcuno contesta tale modello e si rompe la cosiddetta “catena del dolore”.
Self Emotional Control ripristina il flusso di energia salutare, in modo che i membri dissociati della famiglia possono essere accolti nuovamente “a casa”.

L’amore e la comunicazione iniziano a fluire di nuovo, così il familiare bloccato lascia il suo stato e torna a far parte del gruppo, più consapevole della necessità di amarsi e aiutarsi a vicenda. Questo rende il riflesso del nostro passato non più come qualcosa di passivo ma costruttivo. Grandi cose possono accadere quando inizi a soddisfare i tuoi echi e vedi dove ti portano!
Self Emotional Control può guarire i brutti ricordi passati e lasciare al loro posto altri nuovi, il che significa che ora è possibile sperimentare nella tua vita nuove, gioiose ed energiche esperienze. Noi riceviamo indietro tutto ciò che inviamo sul campo, questo perché lo attiriamo a noi, quindi trattenendo questi nuovi pensieri ed emozioni positivi non solo ci facciamo del bene, ma stiamo anche creando un mondo completamente nuovo per noi stessi. Veniamo ora a ciò che questo libro contiene e in che modo le sue informazioni possono essere una fonte di aiuto per scegliere le migliori emozioni e usarle al meglio.

Ciò di cui parleremo:

Cosa è Self Emotional Control
Parleremo brevemente delle sue origini, di chi lo ha scoperto, cosa ha scoperto e come è stato sviluppato; poi una rapida spiegazione su come è stato messo a punto per te, per fidarti e usarlo per il tuo beneficio.

Come il fare una lista ti aiuta a raggiungere le tue mete
I grandi risultati che la gente ha ottenuto utilizzandola e in che modo ti può essere di aiuto di fronte al disagio che puoi incontrare nella vita.

Cosa vuoi
Questa sezione ti aiuterà a concentrare prima la mente e poi in seguito le tue emozioni, su ciò che vuoi raggiungere nella vita. Non solo da un punto di vista materiale, ma anche per quello che vuoi diventare come persona, in altre parole le diverse buone qualità che più desideri avere.

Cosa non vuoi
Questo elenco è di solito più lungo di quello precedente, perché le persone tendono a concentrarsi maggiormente su ciò che le fa soffrire, piuttosto che su ciò che desiderano avere nella vita. Quello che faremo insieme è fare una lista di ciò che vuoi eliminare e utilizzarla per concentrarti su ciò che desideri ottenere e raggiungere.

Chi sono io?

Sì, non solo quello che ti ha fatto diventare la persona che sei ora, ma anche qual è il tuo potenziale interiore, che tu hai, così da diventare una persona meglio qualificata e raggiungere nella vita gli obiettivi che ti meriti.

> *“Self Emotional Control può guarire i brutti ricordi il che significa che ora è possibile sperimentare nella tua vita nuove, gioiose ed energiche esperienze.”*

Questo, in sintesi, è ciò che questo libro tratta e ti prego di ricordare che è possibile guardare i miei video di formazione che vanno più a fondo su questi temi e insegnano, in modo pratico, come è possibile utilizzare Self Emotional Control per scegliere e utilizzare le migliori emozioni per te.

Molti anni fa, ho sofferto una esperienza traumatica, l’ho percepita come molto negativa e sentita e vissuta, per gran parte della mia vita, come una vittima.
I diversi tentativi di guarire questo aspetto della mia vita, avevano contribuito a migliorarne la mia visione, ma dentro sentivo ancora che questa esperienza mi

aveva lasciato emotivamente ferito e ancora mi faceva sentire come una vittima delle circostanze. Una volta che sono stato in grado di mandare via la carica emotiva di questa vicenda, con la tecnica insegnata in questo libro, mi è stato chiesto quale fosse il lato positivo in questa esperienza.

Devo ammettere, che sono rimasto sconcertato per qualche istante. Ero seduto lì, senza alcuna emozione legata alla storia, ed è lì che ho realizzato che quell'evento è stato il catalizzatore del mio desiderio di crescere e guarire che poi mi ha portato a diventare il guaritore di me stesso e maestro che sono oggi.

www.selfemotionalcontrol.com

Cosa è Self Emotional Control

Il nome stesso descrive la portata della sua efficacia che ti permette di ottenere i migliori risultati riguardo al modo in cui ti comporti, nonché su tutta la tua vita.
Ti aiuta a comprendere perché reagisci in quel determinato modo e anche cosa ti fa decidere di prendere quelle specifiche decisioni. Inizierai a vederti sotto una luce diversa ma anche in un modo più profondo e decisamente migliore.
Avrai a disposizione gli strumenti che ti forniranno ciò di cui hai bisogno per trasformare in meglio la tua vita.
Self Emotional Control è un processo semplice, veloce e olistico.
Una tecnica potente che ti solleva da stress di qualsiasi tipo e ti aiuta a riprogrammare e trasformare il tuo programma inconscio che ti aiuta a comunicare con la parte più intima di te stesso così da modificare vecchie credenze, modelli e meccanismi mentali che scattano automaticamente in risposta alle circostanze vissute e producono risultati fuorvianti. È un modo efficace per dissolvere nel nulla le resistenze trascinandole anche ad uno stato conscio.

Il fatto è che, per avere un cuore infranto, abbiamo seguito un percorso specifico che ci ha portato ad avere ancora più e nuovi problemi da affrontare.
In altre parole, per produrre ed esternare quel problema che ci causa preoccupazione, abbiamo agito in un determinato ed esatto modo.
Alla fine, siamo diventati esperti nel creare i nostri problemi, dando significati negativi alle nostre esperienze e pensieri.
Self Emotional Control dimostra chiaramente come la causa di tutti i nostri problemi si basa sulle nostre percezioni personali e le emozioni che sono state sepolte in profondità, dentro la nostra mente inconscia.
Essa sottolinea il fatto che tutti noi abbiamo comportamenti di auto-adattamento per tenerci allineati con ciò che abbiamo immagazzinato dentro noi stessi, costruito sulle nostre esperienze, valori e credenze.
Self Emotional Control opera all'interno della struttura di un metodo che funziona sempre per il nostro vantaggio.
Modifica quei comportamenti che continuano a saltar fuori, nella nostra vita, creando difficoltà che sono semplicemente il risultato della nostra programmazione interiore che, a sua volta, è in armonia o in linea con le nostre opinioni personali e credenze.

Cosa mettiamo tra un pensiero e un'azione

Tra tutti i nostri pensieri, le nostre convinzioni o le nostre esperienze passate e le nostre azioni o decisioni, c'è uno spazio che noi riempiamo con la qualità delle emozioni che abbiamo scelto.
Tutto questo determina il tipo di azioni che intraprendiamo e, di conseguenza, il risultato o gli esiti che otteniamo nella vita!
Self Emotional Control identifica la qualità dei nostri ricordi come anche lo stato di stress che ci troviamo ad affrontare nella nostra routine quotidiana. Finalmente, esso va ad interrompere la risposta fisica allo stress, attraverso dei massaggi e toccando alcuni punti specifici del sistema energetico, o meridiani, del nostro corpo, gli stessi usati nell'agopuntura.
Tutto questo lavoro blocca i segnali di stress che vengono inviati dal cervello al corpo, a sua volta, il corpo inizia a dare un feedback positivo alla mente inconscia che innesca nella persona uno stato più calmo e più rilassato.
Che cosa significa questo?
Significa che le persone riescono a scoprire un modo nuovo ed efficace per cambiare e migliorare la risposta ai loro ricordi e a tutto quello che hanno dovuto affrontare nella vita.
La gente comincia ad ottenere cambiamenti permanenti, dal momento in cui i brutti ricordi e le vecchie credenze limitanti vengono completamente trasformati e migliorati.

Diventano capaci di creare immagini nuove e positive dell'evento iniziale, che hanno usato per procurarsi disagi e sofferenze, come anche modificare il significato della sua rappresentazione.
Qualsiasi cosa noi pensiamo di noi stessi, verrà trasformata, e perderemo tutta la percezione negativa del nostro essere.
Immagina cosa significa per una persona camminare nel proprio percorso di vita senza tutti quei pesi negativi e gravosi che lo rendono una vera e propria lotta per la sopravvivenza.
Finalmente, caro amico, non porterai più con te quel fardello ovunque tu vada!
Posso assicurarti che è più facile farlo che descriverlo, potrai vedere attraverso i miei video quanto sia facile praticarlo.
Si tratta di uno strumento semplice e nel contempo potente che si può imparare ed usare facilmente, tutti possono portarlo con sé ovunque vogliano andare.
Lo puoi utilizzare in qualsiasi momento per cambiare e migliorare il modo in cui esternare le tue emozioni, questo significa, che ogni volta ne senti il bisogno, puoi praticarlo comodamente.

All'inizio degli anni 70 Richard Bandler e John Grinder dell'Università Santa Cruz della California, si sono impegnati a studiare la maniera in cui le persone avrebbero potuto ottenere dei risultati sorprendenti al fine di cambiare le proprie vite.

Sono diventati i co-fondatori della PNL che esplora i rapporti tra il modo di pensare (Neuro), il modo di comunicare (Linguistico) ed i nostri modelli di comportamento e le emozioni (Programmi).
Sono riusciti a creare profondi cambiamenti nei loro pazienti gravati da molte lotte e tra questi c'erano persone che erano guarite da malattie terminali, fobie, e altre tragedie della vita.
Da quel momento, le persone sono state in grado di cambiare e trasformare efficacemente il modo in cui erano abituate a pensare e ad agire.
Self Emotional Control utilizza lo studio di queste tre aree della vita per ottenere risultati migliori e più rapidi.
Si tratta di un processo semplice che consente di comunicare con la propria mente inconscia e indurla a modificare le vecchie credenze e i modelli che stanno sabotando la nostra vita. Funziona come "un'agopuntura psicologica" ma senza alcun uso di aghi.

Massaggiare e, semplicemente, toccare varie e specifiche parti del corpo affermando nel contempo dichiarazioni positive, allevia i sintomi e i disagi.
Questo tipo di lavoro riequilibra le energie, che attraversano una parte del corpo, provocando l'interruzione dei messaggi negativi tra la loro sorgente e gli organi che rispondono a quei pensieri e quelle emozioni.
I risultati sono durevoli e sono accompagnati anche da cambiamenti positivi nel modo di pensare.

Self Emotional Control (S.E.C.) usa anche la Thought Field Therapy (la terapia del pensiero) che è stata creata dallo psicologo Roger Callahan.
Egli ha scoperto e profondamente studiato, che stimolare i punti energetici di digitopressione, porta a sollevare sia mentalmente che emotivamente i clienti ansiosi.
Le sue sperimentazioni hanno dimostrato che ci sono diversi punti del corpo che rispondono agli stimoli e restituiscono la libertà ai pazienti che sono disposti a collaborare, beneficiando di questo tipo di lavoro.
Gary Craig, che ha studiato con il dr. Callahan, ha dimostrato che specifici punti energetici possono essere trattati per qualsiasi problema emotivo, da quelli leggeri a quelli più complessi. Egli ha chiamato questa tecnica Emotional Freedom Techniques (EFT), con la quale è riuscito ad ottenere risultati sorprendenti su una vasta gamma di emozioni e di problemi fisici.

> *“Si tratta di uno strumento semplice e nel contempo potente che si può imparare ed usare facilmente.”*

In continuo progresso

Dopo aver studiato sia la PNL che EFT, ho unito alcuni dei principali punti di entrambe queste due utili tecniche e ho anche lavorato sul sistema che il corpo segue, attraverso percorsi specifici, per creare sofferenze.
Self Emotional Control (S.E.C.) nasce, quindi, come un insieme di tecniche efficaci mirate alla liberazione della persona dai disagi emotivi e psicologici che ne impediscono il sereno vivere.
Tutti noi abbiamo la tendenza ad usare i disagi per richiamare l'attenzione su una questione particolare, è come se fosse un sistema di allarme, la reazione a ciò che la mente possiede e percepisce consciamente o inconsciamente. Per questo abbiamo veramente bisogno di penetrare nella parte inconscia della nostra mente e ripulirla da ciò che sta causando il dolore sia dal punto di vista fisico che emotivo.
Concentrarci su tutti quei ricordi, sentimenti o meccanismi, per modificarne il significato ci permette di rilasciare la carica emotiva.
Possiamo finalmente trasformare le rappresentazioni interne o i significati a cui la nostra mente si sta aggrappando impedendoci di guarire.
Si tratta di identificare ciò che ci ha condotto verso i problemi che abbiamo accumulato "nel nostro fardello" fino a questo momento.
Porsi domande tipo: "Cos'è il peggio del peggio di ciò che non voglio?", può essere d'aiuto.

Conoscere la propria opinione su ciò che è il peggio del peggio, ci permette di scoprire verso dove stiamo mirando, anche senza volerlo o saperlo. Continuare solo a rivangare gli accaduti, concorre al causare e incrementare quel “peggio del peggio” nella nostra realtà.
Sapere chi altro ha avuto lo stesso problema, nella cerchia dei nostri familiari o conoscenti, e poi ciò che è accaduto, ci aiuta a riconoscere i modelli che attraversano la nostra vita e se stiamo “recitando lo stesso copione” così da avere gli stessi risultati. Renderci conto se abbiamo copiato i modelli che hanno avuto i nostri genitori ci sarà di grande aiuto per eliminare dalla nostra vita ciò che non funziona.

Metti per iscritto queste informazioni perché ti aiuteranno a capire la mappa o la guida che stai seguendo e che poi produce il problema. La comprensione personale circa il motivo per cui abbiamo un determinato problema ci dà gli indizi vitali su cosa fare per capovolgerne la rappresentazione interiore.
Le nostre convinzioni che ci bloccano o che ci aiutano ad arrivare il più vicino possibile ad avere ciò che vogliamo davvero, ci forniscono la struttura dei sistemi di credenze che operano al nostro interno.
Le domande specifiche ci aiutano ad identificare la struttura del problema.
Le risposte a quelle domande ci daranno sufficienti e ben delineate informazioni riguardo a ciò su cui abbiamo bisogno di lavorare.

È semplice come farsi una doccia, cosa che facciamo regolarmente e che non vogliamo nessuno faccia per noi quando ne sentiamo la necessità, vero?!

> *“I risultati sono durevoli e sono accompagnati anche da cambiamenti positivi nel modo di pensare.”*

www.selfemotionalcontrol.com

Grazie al contenuto di questo libro sarai in grado di:

- Incominciare a risolvere un problema attraverso la sua dettagliata descrizione e identificazione.
- Saper valorizzare l'importanza di adottare delle buone abitudini per affrontare le difficoltà.
- Fare uso di domande specifiche e dettagliate per capire la vera fonte del problema e come trovare la giusta soluzione.
- Usare la giusta tempistica e modalità d'intervento affinché il tuo io interiore sia l'adeguata fonte ispiratrice delle soluzioni.
- Comprendere come e dove trovare le migliori risposte ai tuoi quesiti, per trovare la via d'uscita in una situazione problematica.
- Acquisire le prove scientifiche che dimostrano la validità del sistema A.I.R. al fine di migliorare una circostanza complessa.
- Dare la dovuta importanza e fare appello alle tue risorse interne per elaborare le strategie appropriate che rispettano i tuoi principi e la tua personalità.

- Cogliere le occasioni per accettare la sfida di applicare tutte le tue abilità e capacità di Problem Solving.
- Eliminare i dubbi, le incertezze e le paure che ti bloccano nel cercare la soluzione ad un problema.
- Attingere da una vasta gamma di pensieri e frasi che potrai usare per intervenire e capovolgere situazioni difficili da gestire.

Self EMOTIONAL Control

Acquista il libro completo su
www.selfemotionalcontrol.com

Self EMOTIONAL Control

The Emotion Encyclopedia

www.selfemotionalcontrol.com