

Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

52 - Uscire Dalla paranoia (PNL)



Metodo di SELF HELP per uscire dalle paranoie :

Questo metodo me lo sono inventato io, ma come punto di riferimento ho seguito altre tecniche di PNL.

Il metodo lo chiamo : **NoPar, ovvero Basta paranoie 😊**

COME FUNZIONA ?

Tutte le volte che la vostra mente vi sta assillando su un problema o vi ossessiona su una cosa, che realmente in quell'istante non è fattibile (quindi tanto vale non pensarci), bloccatevi per un attimo, fate un bel sospiro a pieni polmoni e ripetetevi questa frase :

<< Possibile che non abbia nulla di meglio da fare che pensare sempre a questa cosa ? >>

<< Non ci sono cose migliori da fare nella mia testolina ? >>.

Inizierete a cercare cose migliori rispetto a quella attuale con la differenza che la paranoia se ne va in meno di un istante 😊

Un 'altro metodo potrebbe essere :

Fate un bel respiro

Visualizzate un oggetto (un macchinina, una statua, ecc...)

Rimpicciolitelo e rendetelo piccolo piccolo

Mettetelo a terra

Schiacciatelo con il piede mentre dite mentalmente : << Ho cose migliori da fare che giocare con te >> 😊

30/10/2006 (C) 1991-2006

Rosario Sancetta