

DECODIFICAREA BIOLOGICA AUTOAPLICATĂ





Cum să descărcăm emoțiile somatizate în corp

ATENȚIE:

Pașii indicați în acest material au scopul de a oferi îndrumări în acest procesul conștientizării conflictului în sine.

În nici un fel nu pot înlocui ghidarea unui terapeut certificat în Decodificare Biologica și nici înlocuirea unui tratament medical sau psihoterapeutic.

BIODECODIFICARE AUTOAPLICATĂ

Pasul 1:

Recunoaște simptomul ascultând corpul. Pentru a asculta corpul ai nevoie să îți duci atenția pe senzațiile corporale, excluzând alți stimuli. Odată ce ești concentrată te poți întreba:

- Ce simt în acest moment, gândindu-mă la această situație neplăcută care mă blochează, mă bulversează, și pe care nu o pot exprima în cuvinte...
- Ce simt că îmi lipsește pentru a face față situației? (ex: curaj, aș dori protecție, siguranță, afecțiune)
- Cum îmi simt disconfortul? (caracteristici) În ce parte a corpului simt senzațiile ?
- Ce emoție îmi produce acest disconfort? Când mă gândesc la acea emoție, ce se schimbă în mine?
- Cum o văd în interiorul meu?
- Devin conștientă că sunt traversată de emoție, și urmăresc să îi măsoz intensitatea (1-10)

Pasul 2.

Încep să vorbesc cu această emoție

- - EU te pot cuprinde, ești mult mi mică decât mine
- - Tu (numele emoției) ... ești o emoție care se afla în mine acum
- - Tu ... ești o emoție care mă traversează acum
- - Tu ... ești o imagine în mintea mea
- TE VĂD, TE OBSERV ȘI ÎȚI DAU SPAȚIU SĂ TE POȚI EXPRIMA ȘI ELIBERA DIN CORP ÎN RITMUL TĂU
- Acordă timp și stai cu ea fără să o judeci sau să intri în gânduri până ce emoția se dizolvă complet





Pasul 3:

Pune întrebări care te pot ajuta să te conectezi cu momentul din trecutul tău în care ai simțit ca nu poți face față unui moment deranjant, neplăcut....momentul inițial al senzațiilor din corp

- În ce moment din viața mea am avut sentimente asemănătoare cu ceea ce simt acum?
- A fost într-o perioadă de stres?
- Ce emoție asociez cu senzațiile mele?
- Când am început să mă simt așa?
- De ce anume aveam nevoie în acel moment, acel lucru care lipsea în mine, care mi-a lipsit ca să fac față situației?

Lista principalelor emoții negative

**Fobie
Frică
Furie
Tristețe
Supărare
Vinovăție
Invidie
Ură
Singurătate
Neîncredere
Gelozie**





Cum să descărcăm emoțiile somatizate în corp

Pasul 4:

**Realizează o activitate de integrare a experienței sau închidere simbolică.
Iată câteva recomandări:**

- **Scrie ce simți. Relatează experiența, văzându-o materializată pe hârtie face conștientizarea mai puternică.**
- **Efectuează un act simbolic, ca și modalitate eficientă de a stabili schimbări la nivel inconștient. Poți să scri o scrisoare prin care să recunoști toate învățăturile care le-ai luat de pe urma circumstanțelor aparent negative, rezuma totul la pozitiv, fără negație, finalizând cu modul în care te vor ajuta pe viitor aceste noi învățături-conștientizări).
Poți alege să dăruiești scrisoarea uneui dintre aceste 4 elemente:
Pământului (îngropată),
Aerului (ridică printr-un lampion),
Apei (fie o arunci în mare sau râu),
Focului (să o arzi la lumina unei lumanări), terminând cu un simplu "MULTUMESC"**
- **Observă-te și identifică acel lucru care îți provoacă schimbarea de stare - elementul stresor, pentru a putea stabili strategii mai bune și a te împuternici fără a aștepta ajutor din exterior.**



Eliberează KG Emoționale și Corporale



Ana Maria Zidaru

Terapeut Holistic, Life & Health Coach



www.anamariazidaru.com