

**ANCHE QUANDO TI FA PAURA, FALLO LO STESSO!***convertire paura e indecisione in forza, fiducia e azione*

Durante questo *weekend* esploreremo insieme l'emozione della paura, ponendola al di fuori dell'area della psicopatologia e collocandola all'interno di una cornice educativa: possiamo imparare a confrontarci con la paura senza bisogno di né di reprimerla né di subirla, sentendosi impotenti o sopraffatti.

Impareremo sistemi di rafforzamento emotivo da poter applicare nella vita di tutti i giorni, ogni volta che la mente si fa un film di quello che potrebbe succedere (*e se ...?*), portando la paura a livelli d'ansia o panico.

Le paure "normali" emergono in risposta ai cambiamenti, alle sfide che noi stessi ci diamo, e all'avanzamento nella nostra crescita personale, per cui non lavoreremo per eliminare, bensì per comprenderle, e convertire l'energia della paura nell'energia del coraggio. Proprio così: il coraggio, come la paura e qualunque altra emozione, sono stati interni che coesistono in ognuno di noi, e che emergono in risposta quello che pensiamo stia succedendo; sono espressioni della nostra stessa energia vitale – ci mostrano che siamo vivi.

È il nostro atteggiamento interiore che può fare la differenza: possiamo imparare a convogliare quell'energia nelle azioni, senza bisogno di aspettare quando non avremo più paura per poter agire.

Un effetto collaterale del confrontarsi faccia a faccia con le proprie paure non è soltanto liberarsi da un senso di paralisi e impotenza, ma anche sentirsi pervasi da un rinnovata vitalità, determinazione e senso di fiducia: imparare a pensare di potercela fare, qualunque cosa accada – una forza indipendente da ciò che accade.

Nonostante continueremo a sentirla, possiamo imparare a non temere la paura e ad agire lo stesso, reclamando il nostro diritto di goderci il mondo meraviglioso che ci circonda.

Il corso vuole fornire conoscenze e un sistema che aiuta a vincere il senso debilitante d'impotenza e paralisi che deriva dall'aspettarsi di provare una paura ancora più forte e di sentirsi sopraffatti, nell'eventualità che succeda proprio quello che la mente s'immagina, e che teme ...

*"Se fossi sicuro/a di poterti confrontare con qualunque cosa incontri lungo il tuo cammino, che cosa avresti da temere? La risposta, ovvia, è niente! L'unica cosa da fare per non sentirsi spaventati dalla paura stessa è accrescere il senso di fiducia nella propria capacità di far fronte a tutto quello che s'incontra sulla propria strada. Ciò che conta è iniziare da ora a sviluppare una tale fede in se stessi da arrivare al punto di poter affermare tranquillamente: Qualunque cosa accada, io posso affrontarla!"*

Susan Jeffers



*a life skills course*

PROGRAMMA DEL WEEKEND

SABATO

PRIMA PARTE: CONVERTIRE L'ENERGIA DELLA PAURA IN FORZA DI AGIRE

- + Da dove nasce la paura: i due emisferi del cervello.
- + Di che cosa ho paura e perché: i 3 livelli di paura.
  1. PAURE SITUAZIONALI.
  2. PAURE DELL'IO.
  3. L'ESSENZA DI TUTTE LE PAURE.
- + Paura soggettiva e realtà oggettiva: 5 verità universali.
- + Da paralisi a potere: subire la paura o padroneggiare la parola?
- + La paura e le *pre-visioni* future : *e se ...?*

DOMENICA

SECONDA PARTE: RAFFORZAMENTO EMOTIVO

- + I sistemi nel cervello:
  - *replica interna*
  - *coinvolgimento sociale*
  - *funzione esecutiva*
- + Il CEO del cervello: il *direttore generale* interno e la sua funzione esecutiva:  
valutare, pianificare, implementare.
- + Quando la funzione esecutiva è compromessa dal rilascio degli ormoni dello *stress*.
- + Il ruolo dell'*ossitocina*, l'ormone dell'amore, nella regolazione automatica della paura.
- + Regolazione emotiva interna: 3 attaccamenti nello sviluppo emotivo.
  - *Attaccamento Sicuro*
  - *Attaccamento Evitante*
  - *Attaccamento Insicuro*
- + Comprendere i livelli di sollecitazione del sistema nervoso simpatico senza interpretarli come panico.
- + Regolazione manuale degli ormoni dello stress accumulati: esercitazione 5-4-3-2-1.
- + Regolazione automatica della paura: esercitazione di rafforzamento emotivo, attraverso un istante di connessione empatica.

Questo corso vuole incoraggiare un approccio nuovo alla paura: t'invitiamo a leggerlo la pagina seguente ...



---

*a life skills course*

## SII GENTILE CON LA PAURA

di Jeff Foster

*“Sii gentile con la paura.**È figlia dell'ignoto.**Ha viaggiato anni luce per trovarti.**Non aver timore di sentirla tutta.**Non ti farà del male.**Lascia che si avvicini, lascia che ti attraversi, se necessario.**Senti la sua vitalità, il suo cuore che palpita, le sue vibrazioni e i suoi formicolii lungo tutto il corpo.**Fino a quando non potrai più neppure chiamarla "paura".**Fino a quando c'è solo Vita, a carne viva, immediata, senza nome, benevola.**La paura è un varco che si apre verso l'ignoto, un infrangersi di certezze.**È il forgiare un nuovo sentiero nell'immensità della notte. È il brivido dell'essere sveglio, vigile.**La paura ti rammenta che vivi ai confini del mistero; che ti disseti alla sorgente delle possibilità.**Che il tuo essere è vasto. Che muore soltanto ciò che è falso.**Non respingere la paura, non etichettarla "negativa", "anti-spirituale".**E non far finta che non ci sia. Non affrettarti a cancellarla, a trasformarla, o persino a guarirla.**Non è un nemico, neppure un errore. Possiede grande intelligenza e potere taumaturgico.**È antica e saggia. Inchinati al suo cospetto, con profondo rispetto.**Lascia che la paura sia paura: pienamente se stessa. Ma non esserne spaventato.**Lascia che il corpo frema, che il cuore sobbalzi. E sappi che sei presente, schiudendoti, aprendoti ...**Lascia che la paura, così incompresa, riposi nel tuo cuore, così vasto. Lascia che cammini con te.**E quando si sente indesiderata, tienila vicina.**In piedi sulla soglia, muovi quei primi passi nel vuoto.**Stai tremando. Ma sei così maledettamente vivo.”*

IMPORTANTE: I contenuti del programma del corso sono di carattere informativo e non diagnostico e in nessun modo sono da ritenersi equivalenti o sostituivi a cure mediche o psicoterapeutiche. Il responsabile didattico, così come i docenti della Peiffer Foundation, declinano ogni responsabilità per l'uso improprio delle informazioni e delle tecniche fornite al corso.

