

# IL METODO SEDONA®

La tua chiave per una Felicità Durevole, Successo, Pace e Benessere  
Emotivo

DI  
HALE DWOSKIN

© 2007 TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI  
IL METODO SEDONA E' UN PROCEDIMENTO COPERTO DA DIRITTI D'AUTORE

**® TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI  
2008 ®HALE DWOSKIN THE SEDONA METHOD**

**®TRADUZIONE DI ANDREA ZACCARDI  
DONATA A SEDONA TRAINING ASSOCIATES**

**2008 ®TUTTI I DIRITTI DI TRADUZIONE SONO RISERVATI ALLA STA  
(SEDONA TRAINING ASSOCIATES)**

**QUESTO LIBRO ELETTRONICO E' GRATUITO :  
PUOI LEGGERLO, STAMPARLO, DISTRIBUIRLO  
TUTTAVIA OGNI SFRUTTAMENTO COMMERCIALE DEL MATERIALE CONTENUTO E  
DEL PROCEDIMENTO, ANCHE SE IN FORMA DERIVATA O ALTERATA E'  
SEVERAMENTE PUNITA E PROTETTA DA LEGGI INTERNAZIONALI**

**2008 ® SEDONA TRAINING ASSOCIATES (STA)  
IL SEGUENTE LIBRO ELETTRONICO GRATUITO  
CONTIENE IL PRIMO CAPITOLO DEL LIBRO  
“THE SEDONA METHOD” BY HALE DWOSKIN**

**TRADUZIONE DI ANDREA ZACCARDI  
2008 ®TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI**

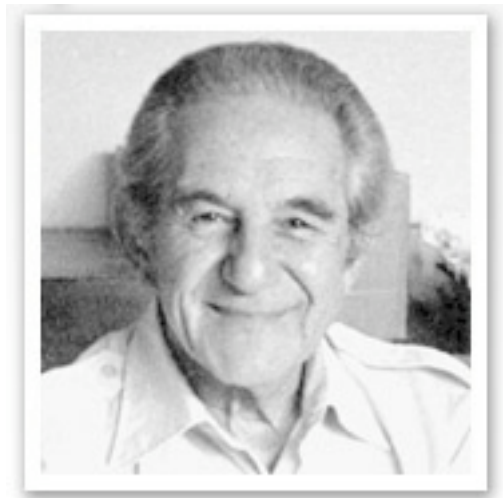
**NESSUNA PARTE DI QUESTO LIBRO PUO' ESSERE RIPRODOTTA, ALTERATA,  
PUBBLICATA, DISTRIBUITA SENZA L'ESPRESSO PERMESSO SCRITTO**

**DELL'AUTORE:  
HALE DWOSKIN  
SEDONA PRESS  
SEDONA TRAINING ASSOCIATES  
60 TORTILLA DRIVE, SUITE 2  
SEDONA AZ, 86336 USA**

**[RELEASE@SEDONA.COM](mailto:RELEASE@SEDONA.COM)**

**SITO USA: [SEDONA.COM](http://SEDONA.COM)**

**SITO ITALIANO: [SEDONA.IT](http://SEDONA.IT)  
PER INFORMAZIONI IN ITALIANO:  
ANDREA ZACCARDI : [ANDREA@SEDONA.IT](mailto:ANDREA@SEDONA.IT)**



**DEDICATO A LESTER LEVENSON**

## CAPITOLO 1

### OLTRE IL CICLO DI SOPPRESSIONE-ESPRESSIONE

I cambiamenti rapidi e positivi che ebbero luogo nella vita di Joe non appena incominciò ad usare il Metodo Sedona, sono un modello ideale di ciò che può succedere ad ognuno di tutti noi. Difficoltà persistenti si dissolvono, emergono nuove eccitanti possibilità, e serenità d'essere addolcisce il flusso degli eventi. Quando Joe imparò il Metodo, lui aveva toccato il fondo sia a livello personale che a livello professionale. Un anno e mezzo prima, era stato in un disastro aereo che lo aveva lasciato sulla sedia a rotelle per sette mesi, la sua compagnia lo stava forzando a lasciare il suo lavoro, e lui e la moglie, separata, erano rimasti bloccati nella causa legale per tre anni, battagliando i vari punti dell'accordo di divorzio.

Entro poche settimane, ogni cosa cambiò di 180 gradi. Primo, l'ex moglie di Joe accettò di entrare in mediazione ove entrambi raggiunsero un accordo amichevole.

Poi, gli capitò di incontrare ad una raccolta di carità il presidente della compagnia che stava citando per licenziamento ingiusto. Il presidente non era stato messo a conoscenza del licenziamento di Joe fino a quel momento, ed il successivo lunedì l'avvocato di Joe chiamò con delle notizie di un patteggiamento amichevole che era più di quanto fosse l'offerta originale.

Meglio ancora, Joe decise di prendersi un lungo fine settimana per viaggiare in una calda isola tropicale in modo da celebrare la propria buona fortuna. Mentre era seduto a leggere un libro sulla spiaggia di Nassau, incominciò una conversazione ideale con una donna che si rivelò essere l'amore della sua vita. Non stava cercando un incontro romantico perché doveva prendere l'aereo per casa entro un paio d'ore. Ma Jean sembrava familiare, e dopo che lei gli rivelò di vivere come lui a Toronto, lui domandò, "Guarda, questa non è una frase d'approccio, ma per caso tu vivi in questo e questo posto?".

“Sì, vivo lì” rispose lei.

“Questo è divertente”, disse Joe, “Io faccio fisioterapia lì. Devo averti visto sulla metropolitana. Ma per caso vai anche al teatro al centro?”

“Sì, una o due volte a settimana” replicò Jean.

“Lavoro nel centro di Toronto,” Joe allora continuò, “al 53 esimo piano di Plaza Scotia”.

“Ma che strano... io lavoro al 30 esimo piano!”.

Un’ora passò. Quando Joe dovette partire, loro si scambiarono i numeri di telefono, e lui non diede a lei nessun altro pensiero per un paio di settimane, finché quello stesso pezzetto di carta non cadde dalla sua agenda e glielo fece ricordare. Quando lui chiamò, loro entrarono in sintonia in un modo meraviglioso. Dopo un po’ si innamorarono, e Joe chiese a Jean di sposarlo.

Più Joe continuò ad applicare il Metodo Sedona, la sua carriera decollò più velocemente come dirigente nel settore degli investimenti bancari, e volò più in alto. Le sue entrate crebbero ad un ritmo esponenziale. In termini di ricchezza e soldi, il Metodo è stato assolutamente incredibile per lui. In aggiunta, Joe continuò ad usare il Metodo per lasciar andare le sue preoccupazioni riguardo la sua condizione fisica. Nel disastro aereo, era rimasto invalido rompendosi 32 ossa, includendo le ossa della gamba sinistra, del suo ginocchio destro, della sua mano e del suo cranio. Sebbene i suoi dottori gli avessero detto che non avrebbe camminato mai più bene, oggi lui cammina perfettamente con virtualmente nessun dolore. Joe usa le stesse tecniche del Metodo Sedona che tu imparerai in questo libro - mattina, sera e attraverso tutta la giornata. Come risultato, lui è felice ed ha successo, la vita è divertente, e lui fluisce pacificamente da evento a evento. A sue parole “Mi sento benedetto. Il Metodo Sedona trasforma i problemi grandi in problemi piccoli”.

## **La Vita Come Noi La Conosciamo**

Armonia e felicità generica sono naturali per ognuno ed in ognuno di noi, tuttavia ecco come appare e cosa prova troppa gente, in un tipico giorno di lavoro. Ci svegliamo, ci trasciniamo fuori dal letto, e, ancor prima di raggiungere il bagno, incominciamo a preoccuparci o a pianificare ciò che succederà durante la giornata.

Già consumiamo quella piccola energia che abbiamo immagazzinato nella nostra dormita notturna - se siamo stati abbastanza fortunati da averne avuta una. Molti di noi poi fanno i pendolari a causa del proprio lavoro, il quale crea in noi stress aggiuntivo a causa del traffico,

oppure a causa delle gente che transita in massa, oppure semplicemente per la frustrazione di “perdere” tempo. Una volta che siamo arrivati, non siamo eccitati di essere lì e detestiamo le cose che devono essere fatte. Mentre ci trasciniamo lungo la giornata, pensiamo al pranzo o a quando staccheremo dal lavoro. Abbiamo varie interazioni con i nostri colleghi - alcune soddisfacenti, molte no. Siccome crediamo che non ci sia molto da fare riguardo a qualsiasi cosa che accade o riguardo a come ci sentiamo, di solito noi semplicemente comprimiamo le nostre emozioni e ci spingiamo in avanti. Quando arriva il momento di concludere la giornata, siamo esauriti per avere soffocato le nostre emozioni. Forse ci trasciniamo verso il bar locale per vedere alcuni amici e per mangiare, bere, e per guardare le notizie in tv- cosa che aggiunge il proprio strato di stress- sperando che le nostre emozioni semplicemente spariscano. Anche se dopo possiamo sentirci un po’ meglio, in verità, le emozioni sono solamente andate sottoterra. Noi ora siamo come delle pentole a pressione umana con dei coperchi tappati, e ci prende una tremenda energia mantenere sopra il coperchio. Quando finalmente torniamo a casa dai nostri mariti o dalle nostre mogli e bambini, e loro vogliono parlare della loro giornata con noi, non abbiamo rimasta nessuna energia per ascoltare. Potremmo tentare di fare una faccia contenta per poi perdere il temperamento per le cose più piccole. Eventualmente la famiglia si posiziona davanti alla TV finché non arriva il momento di andare a letto. E il mattino seguente ci alziamo e incominciamo l’intero scenario di nuovo da capo.

E’ piuttosto cupa, non è vero ? Ma non ha anche una certa familiarità ?

La tua storia potrebbe essere leggermente differente; magari è più luminosa di questa immagine.

Forse sei un genitore che sta a casa con i propri figli. Forse sei un libero professionista e maneggi la maggior parte dei tuoi affari per telefono o via internet. Forse sei un artista. Tuttavia, la tendenza è probabilmente molto simile. I solchi nei quali tendiamo a ritrovarci dentro sembrano diventare più profondi col passare del tempo, finché sentiamo che non c’è nessuna via di scampo.

Bene, non deve essere in questo modo. Una via di scampo c’è.

### **Lasciare Andare**

Uno dei modi principali in cui noi stessi creiamo delusioni, infelicità, e cattivi giudizi è con il trattenere pensieri ed emozioni limitanti. Non è che “resistere”, di per sé, sia inadatto. Tenere duro in molte situazioni è perfettamente adatto. Non suggerirei, ad esempio, di non aggrapparti al volante di una macchina che stai guidando, o di non tenerti ad una scala che stai scalando.

Ovviamente, i risultati di certe scelte potrebbero essere sfortunati.

Ma ti sei mai aggrappato ad un punto di vista anche quando non ti serviva più? Hai mai trattenuto un'emozione anche quando non c'era niente che tu avresti potuto fare per soddisfarla, renderla giusta, oppure per cambiare la situazione che sembrava causarla? Ti sei mai aggrappato ad una tensione o ad un' ansia anche dopo che l'evento iniziale che l'aveva scatenata era finito da molto tempo?

Questa è la forma di resistere che noi esploreremo in tutto questo libro.

Qual è l'opposto di "resistere"? Bene, "lasciare andare" naturalmente. Entrambi lasciar andare e resistere fanno parte del naturale processo della vita. Questa nozione fondamentale è alla base del Metodo Sedona. Non importa chi tu sei, se stai leggendo queste parole, io posso garantirti che hai già sperimentato frequentemente il lasciar andare, spesso senza essere consapevole di ciò che stava succedendo - e anche senza aver imparato il Metodo. Lasciar andare, o *rilasciare*\*, è un' abilità naturale con cui tutti siamo nati, ma su cui veniamo condizionati contro l'utilizzo quando maturiamo verso l'età adulta. Dove molti di noi si bloccano così frequentemente è nel non sapere quando è appropriato lasciar andare e quando è appropriato resistere. E molti di noi errano sulla parte del trattenere- spesso a nostro detrimento.

Ci sono alcuni sinonimi di resistere e lasciar andare che probabilmente renderanno più chiaro questo punto: chiudere ed aprire, per esempio. Quando lanci una palla, hai bisogno di tenere la tua mano chiusa intorno alla palla durante gran parte del movimento del braccio. Ma se non apri la tua mano e rilasci la palla nel momento appropriato, la palla non andrà dove tu la vorrai. Potresti anche farti male. Altri sinonimi sono contrazione ed espansione. Per fare in modo che noi

*\*Rilasciare (ndt) = dall'inglese to Release; in italiano Rilasciare significa liberare, rilasciare, rimettere in libertà. Oppure anche allentare (una presa).*

respiriamo, noi contraiamo i nostri polmoni per forzare fuori l'aria usata, e poi li espandiamo, riempiendoli con aria. Non possiamo solamente inalare; per completare il processo respiratorio dobbiamo anche esalare. Tendendo e rilassando i nostri muscoli è un altro esempio. Se non potessimo fare entrambi, i nostri muscoli letteralmente non funzionerebbero in modo appropriato, visto che molti muscoli lavorano in paia di coppie che si oppongono.

E' interessante notare la componente emozionale, di resistere e rilasciare, ed il grado in cui i nostri corpi sono colpiti dalle nostre emozioni.

Hai notato che, quando le persone sono arrabbiate, spesso trattengono il proprio fiato ?

Nel processo di respirare, sia l'inalare che l'espirare può essere inibito mentre tratteniamo le nostre emozioni non risolte. Inoltre molti di noi trattengono delle tensioni residue sui nostri muscoli, che non ci permettono mai di rilassarci pienamente. Ancora, sono le emozioni non risolte e sopresse che stanno alla base di queste forme di costrizione. Ma perché ci blocchiamo ?

Quando noi sopprimiamo le nostre emozioni, invece di permettere a noi stessi di sperimentare le nostre emozioni pienamente nel momento in cui sorgono, esse si soffermano e ci mettono a disagio. Attraverso l'evitare, preveniamo alle nostre emozioni di fluire attraverso di noi, per poi trasformarsi e dissolversi, e ciò non ci fa' sentire bene.

“Uno dei miei grandi guadagni fino a questo momento è la mia esperienza di non dover coinvolgere me stesso in così tanto inutile “pensare” riguardo certe emozioni distruttive. Io posso rilasciarle. L'energia che prima veniva spesa su rabbia, paura, ed invidia può essere usata molto bene nei miei attuali progetti impegnativi come professionista, e per la mia famiglia”.

-Per Heiberg, Norvegia

## **Soppressione ed Espressione**

Hai mai guardato un bambino molto piccolo cadere e poi guardarsi intorno per vedere se c'era qualche motivo per diventare arrabbiato ?

Quando i bambini pensano che nessuno li stia guardando, in un istante loro semplicemente lasciano andare, si spazzolano, e agiscono come se niente fosse capitato. Lo stesso bambino in una situazione simile, nel vedere l'opportunità di ottenere attenzione, potrebbe scoppiare in lacrime e correre nelle braccia del genitore. Oppure hai mai osservato un bambino piccolo diventare furioso con un compagno di giochi o con un genitore, ed anche dire qualcosa simile, "io ti odio e non ti parlerò mai più", e poi, alcuni minuti più tardi, il bambino pensa ed agisce come se niente fosse successo ?

Questa abilità naturale di rilasciare le nostre emozioni era stata smarrita da molti di noi perché, anche se lo abbiamo fatto automaticamente quando eravamo dei bambini piccoli, senza un controllo conscio, i nostri genitori, insegnanti, amici, e l'intera società ci hanno addestrato ad uscirne fuori mentre diventavamo più grandi. Infatti, è proprio perché eravamo inconsci della nostra abilità di rilasciare che fu' possibile di addestrarci a trattenere.

Ogni volta che ci dicevano "no", che ci dicevano di comportarci bene, di sedere fermi ed in silenzio, di smettere di frignare che "i ragazzi grandi non piangono" oppure che "le ragazze grandi non si arrabbiano", e di crescere e di essere responsabili, noi abbiamo imparato a sopprimere le nostre emozioni. Inoltre, eravamo spesso visti come un adulto quando eravamo arrivati al punto di essere bravi a sopprimere la nostra naturale esuberanza per la vita e tutti i sentimenti che gli altri ci convinsero di credere fossero inaccettabili. Noi divenimmo più responsabili verso le aspettative degli altri su di noi rispetto che alle esigenze del nostro benessere emotivo.

C'è una battuta che illustra appropriatamente questo punto: nei primi due anni di vita del bambino, ogni persona intorno a lui cerca di farlo camminare e parlare, e per i successivi diciotto anni

chiunque cerca di farlo sedere e star zitto. Ad ogni modo, non c'è nulla di male nel disciplinare i bambini, I Bambini hanno bisogno di imparare i limiti in modo da funzionare nella vita, ed essi a volte hanno bisogno di essere protetti da ovvi pericoli. E' solo che a volte gli adulti possono in modo non intenzionale esagerare.

Qui ciò a cui ci riferiamo come "soppressione" è tenere il coperchio sulle nostre emozioni, spingendole indietro e dentro, negandole, reprimendole, e pretendendo che non esistono. Ogni emozione, che arriva alla consapevolezza e che non è lasciata andare, è automaticamente conservata in una parte della mente chiamata subcosciente o inconscio.

Nella grande maggioranza dei casi noi sopprimiamo le nostre emozioni per fuggire da esse. Noi teniamo la nostra attenzione lontano da esse abbastanza a lungo in modo da poterle spingerle indietro e dentro. Hai probabilmente sentito l'espressione "il Tempo Guarisce Ogni Ferita". E' discutibile. Per molti di noi, ciò che veramente significa è, "Dammi abbastanza tempo, ed io posso sopprimere qualunque cosa."

Ammesso che, ci siano alcune volte quando la soppressione può essere una scelta migliore rispetto all'espressione- per esempio: quando sei al lavoro, ed il tuo capo od un tuo collega ti dicono qualcosa su cui tu non sei d'accordo, non è il momento adatto per rispondergli.

E' la soppressione abituale che è non salutare e non produttiva.

Noi fuggiamo le nostre emozioni guardando la televisione, andando al cinema, leggendo i libri, bevendo, usando sia delle medicine prescritte che non, facendo esercizio fisico, ed in un' intera gamma di altre attività progettate per aiutarci a distogliere la nostra attenzione lontano dai nostri dolori emozionali abbastanza a lungo in modo da poterle spingere indietro e dentro.

Sono sicuro che tu saresti d'accordo che molte voci della lista non sono inadatte in o per se stesse. E' solo che noi tendiamo a seguire queste attività o ad usare queste sostanze per eccedere, e poi perdiamo il controllo

Noi le usiamo come una compensazione per la nostra inabilità a trattare con i nostri conflitti interiori emotivi. L'eccessiva fuga è così prevalente nella nostra cultura che questa ha fatto generare molte industrie che prosperano.

Quando arriva il momento di essere etichettati come adulti, siamo così bravi a sopprimere che la maggior parte del tempo è del tutto una seconda natura. Noi diventiamo così bravi o migliori a sopprimere quanto originariamente lo eravamo a lasciar andare. Infatti, abbiamo soppresso così tanta della nostra energia emotiva che noi siamo tutti un po' come delle bombe a tempo ambulanti.

Spesso, neanche sappiamo che abbiamo soppresso le nostre vere reazioni emotive finché non è troppo tardi: il nostro corpo mostra segni di malattie derivate da stress, le nostre spalle sono bloccate dentro le nostre orecchie, il nostro stomaco è attorcigliato, oppure siamo esplosi dicendo o facendo qualcosa che ora rimpiangiamo.

La soppressione è un lato dell'oscillazione del pendolo di ciò che di solito facciamo con le nostre emozioni. L'altro lato dell'oscillazione del pendolo è l'espressione. Se siamo arrabbiati, urliamo; se siamo tristi, piangiamo. Mettiamo le nostre emozioni in azione.

Abbiamo lasciato uscire fuori un po' di vapore dalla nostra pentola a pressione interiore, ma non abbiamo spento il fuoco. Spesso ciò ci fa' sentire meglio rispetto alla soppressione, in particolar modo se abbiamo bloccato la nostra abilità di esprimere.

Spesso ci sentiamo meglio dopo, ciò nonostante, l'espressione ha anche i suoi difetti.

Una buona terapia è generalmente basata sull'aiutarci ad entrare in contatto per poi esprimere le nostre emozioni. E le relazioni sane e durature, certamente non potrebbero sopravvivere se noi non esprimessimo chiaramente come ci sentiamo. Ma cosa succede quando noi esprimiamo noi stessi in modo inadatto fuori da una situazione terapeutica? Cosa succede ai sentimenti della persona a cui noi li abbiamo appena espressi? Inadatte espressioni spesso possono condurre a disaccordi più grandi,

a conflitti e ad una intensificazione reciproca di emozioni che può andare fuori controllo. Né la soppressione né l'espressione è un problema in o per se stesso. Esse sono semplicemente due estremità differenti dello stesso spettro di come noi di solito maneggiamo le nostre emozioni.

Un problema sorge quando noi non ci sentiamo in controllo riguardo ciò che sta avvenendo, e molte volte ci ritroviamo a fare l'opposto di ciò che intendevamo.

Molto spesso ci ritroviamo bloccati su una parte dello spettro o sull'altra. Questi sono i momenti quando noi abbiamo bisogno di trovare la libertà di lasciare andare.

### **La Terza Alternativa: Rilasciare**

Il punto di mezzo e la naturale alternativa verso l'inadatta soppressione ed espressione è il rilasciare, o lasciare andare - ciò che noi chiamiamo il Metodo Sedona. Esso è l'equivalente dell'abbassare il calore ed incominciare in modo sicuro a svuotare i contenuti della tua pentola a pressione interiore. Siccome ogni sentimento che è stato soppresso sta cercando di sfogarsi, rilasciare è semplicemente un momentaneo fermare l'azione interiore di resistere queste emozioni interne in modo che tu possa permettere loro di uscire, cosa che scoprirai faranno facilmente con il loro stesso vapore.

Mentre usi il Metodo Sedona, scoprirai che sarai in grado di essere libero sia di sopprimere che di esprimere quando è appropriato, e scoprirai di optare molto più spesso per una via di mezzo, la terza scelta del *lasciare andare*. Questo è un qualcosa che tu già sai come fare.

Sebbene tu sia diventato probabilmente un esperto a sopprimere e/o ad esprimere, anche così, tu stai sempre lasciando andare. Il vero ridere, per esempio, è uno dei modi in cui lasci andare spontaneamente, ed i benefici del ridere nell'area della salute e dell'eliminazione dello stress sono ben documentati.

Pensa all'ultima volta che ti sei fatto veramente una bella risata di pancia. Magari stavi guardando un programma divertente in TV oppure avevi una conversazione con un amico e, tutto all'improvviso, qualcosa ti ha colpito come divertente. Hai provato dentro un solletico, ha sentito una fragorosa risata venire su dal profondo del tuo centro, e il tuo corpo intero incominciò a rimbalzare su e giù.

Mentre ridevi, probabilmente ti sei sentito dentro sempre più leggero e progressivamente sempre più felice e rilassato, quasi caldo ed euforico.

Questa è anche una buona descrizione di ciò che tu puoi sperimentare a volte mentre usi il processo descritto in questo libro. Sebbene la maggior parte del tempo non riderai forte mentre lasci andare, spesso sorriderai e proverai lo stesso senso di sollievo interiore che viene dal vero ridere.

Hai mai perso le chiavi oppure i tuoi occhiali ed hai mai rivoltato tutta casa solo per trovarli nella tua tasca ? Pensa indietro all'ultima volta che è successo. Probabilmente ti sei sentito sempre più e più teso mentre ribaltavi i posti di casa tua, forse hai anche svuotato i cestini della spazzatura se eri abbastanza disperato. Sei andato più e più volte dentro la tua mente per cercare di ricordare dove avevi potuto aver messo le chiavi. E poi, quasi a causa di un ripensamento, hai raggiunto la tua tasca ed hai lasciato uscire un soffio di sollievo - aaaahhhh- mentre la tua tensione e la tua ansia si scioglievano nel momento in cui scoprivisti che avevi già le chiavi, o gli occhiali, per tutto il tempo. Dopo aver chiamato te stesso un paio di nomi, la tua mente si è probabilmente calmata, le tue spalle si sono rilassate, e tu puoi aver sentito un'onda di sollievo passare attraverso il tuo corpo. Questo è un altro esempio di come tu rilasci proprio ora.

Mentre perfezioni il tuo utilizzo del Metodo, ti ritroverai capace di arrivare fino a questo punto di realizzazione e di rilassamento, anche su problemi di lunga durata che stavano distruggendo la tua vita nel cercare di risolverli. Scoprirai che le risposte sono sempre state tutto il tempo dentro di te.

A volte un rilascio spontaneo avviene nel mezzo di una discussione. Ricordati una volta in cui eri in un'animata discussione con qualcuno di cui ti importava, quando è successo il seguente: Tu eri veramente coinvolto, assolutamente sicuro di aver ragione e giustificato nella tua posizione, quando tutto all'improvviso hai guardato lo sguardo dell'altra persona e, senza cercare hai guardato nella profondità del loro essere, ti sei connesso con loro su quel livello che li rende così speciali per te quanto essi sono. In quell'istante, qualcosa si è rilassato dentro e la tua posizione non era più sentita come giustificata. Magari hai anche dato un'occhiata dal loro punto di vista.

Forse ti sei fermato per un momento ed ha riconsiderato la situazione, e poi hai trovato una semplice, benefica soluzione reciproca.

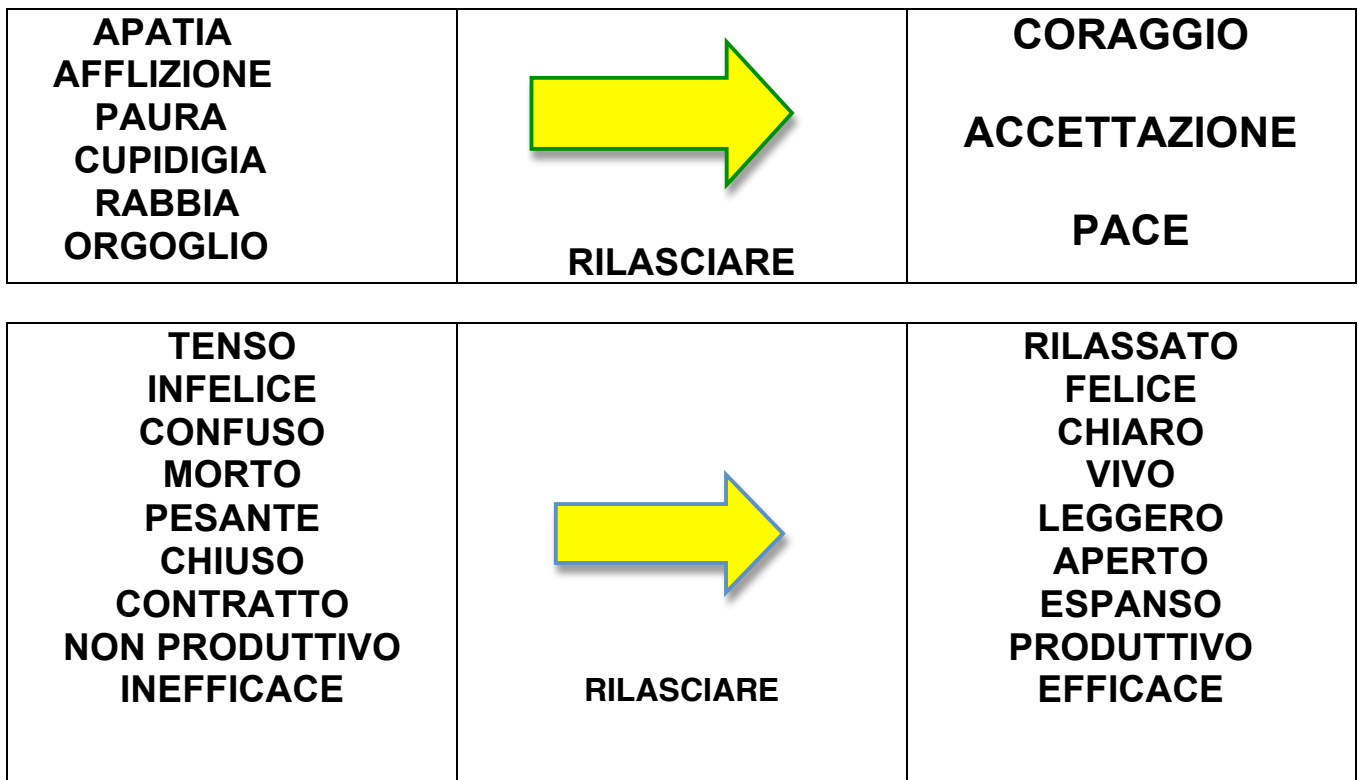
Mentre padroneggi le idee in questo libro, imparerai come vedere più del tuo solo punto di vista, cosa che ti libererà da tutti i tipi di conflitti, alcuni dei quali potresti anche aver dimenticato di avere.

**Il Continuo del Lasciar Andare**

Se fai una revisione della tua vita, probabilmente ti ricorderai molte volte in cui hai lasciato andare. Generalmente lasciamo andare o accidentalmente oppure quando abbiamo le spalle contro il muro, e non abbiamo nessuna altra scelta. Mentre ti focalizzi sul risvegliare e rinforzare questa abilità naturale dentro te stesso praticando il Metodo Sedona, sarai in grado di portare il rilascio sotto il tuo controllo conscio e di renderlo un'opzione fattibile durante la tua vita giornaliera-anche quando hai delle giornate simili a quella descritta poco prima.

Il grafico qui sotto ti farà capire meglio il processo del rilasciare, sia se è il rilascio spontaneo che già fai sia se è il rilascio conscio che farai quando esplorerai questo libro. Ti aiuterà inoltre a distinguere meglio tra lasciare andare, sopprimere, ed esprimere. Ogni categoria rappresenta un continuo nel quale ogni persona si muove, in ogni momento, attraverso.

*Grafico Del Flusso Del Rilasciare*



Mentre pratichi il rilasciare, noterai che tenderai a muoverti dal lato sinistro al lato destro di questo grafico. Qualche volta, mentre lasci andare, potresti trovare una differenza solo in una singola categoria, mentre altre volte noterai una differenza in molte. A volte puoi, e probabilmente già lo fai, forzare te stesso per muoverti sul lato destro. Per esempio, puoi forzarti a prendere una decisione in modo da interrompere di pensare ad un problema particolare. Ma quello non è un vero rilasciare. Se forzi una decisione, potresti aumentare il disagio interiore ed incrementare la tua tensione. Quando forzi te stesso per cambiare un comportamento senza cambiare come ti senti, troverai alcune categorie che si muovono sulla destra mentre altre si muovono sulla sinistra. Quando hai rilasciato consciamente, l'intero continuo si muove verso la destra. Ma che cosa intendiamo per rilasciare, lasciare andare consciamente ? Come possiamo mettere in pratica il rilasciare ?

## **Praticare il Rilasciare**

Ci sono tre modi per affrontare il processo del rilasciare, e tutti conducono allo stesso risultato: liberare la tua abilità naturale di lasciare andare ogni emozione non desiderata sul momento e permettere a parte dell'energia soppressa nel tuo subconscio di dissiparsi. Il primo modo è di scegliere di lasciare andare l'emozione non desiderata. Il secondo modo è di dare il benvenuto al sentimento, per permettere all'emozione semplicemente di essere. Il terzo modo è di immergersi nel nucleo stesso dell'emozione.

Lasciami spiegare chiedendoti di partecipare ad un semplice esercizio. Prendi una penna, una matita, oppure qualche piccolo oggetto che tu potresti essere disposto a mollare senza pensarci un secondo.

Ora, impugnalo di fronte a te e stringilo veramente forte. Pretendi che questo sia una delle tue emozioni limitanti e che la tua mano rappresenti il tuo ventre oppure la tua consapevolezza. Se tieni l'oggetto abbastanza a lungo, questo incomincerà a far sentire disagio ma anche ad essere familiare.

Ora, apri la tua mano e rotola l'oggetto lungo di essa. Nota che tu sei colui che la sta tenendo; non è attaccata alla tua mano.

Lo stesso è anche vero per i tuoi sentimenti. I tuoi sentimenti sono attaccati a te quanto l'oggetto è attaccato alla tua mano.

Noi resistiamo le nostre emozioni e ci dimentichiamo che ci stiamo aggrappando ad esse. Come ho affermato nell'Introduzione, è anche nel nostro linguaggio. Quando proviamo rabbia o tristezza, di solito non diciamo, "io provo rabbia", oppure, "io provo tristezza", oppure, "io sono triste". Senza realizzarlo, noi stiamo mal identificando che noi *siamo* l'emozione. Spesso, noi crediamo che un'emozione si sta aggrappando a noi. Questo non è vero... noi siamo sempre in controllo e semplicemente non lo sappiamo. Ora, lascia andare l'oggetto.

Che cosa è successo ? Hai lasciato andare l'oggetto, ed è caduto sul pavimento. E' stato difficile ? Naturalmente no. Questo è ciò che intendiamo quando noi diciamo di "lasciare andare".

Tu puoi fare la stessa cosa con qualsiasi emozione - scegli di lasciarla andare.

Mantenendo la stessa analogia: se tu andassi in giro con la tua mano aperta, non sarebbe molto difficile trattenere la penna o l'altro oggetto che stai tenendo ? Allo stesso modo, quando tu permetti o dai il benvenuto ad una emozione, stai aprendo la tua coscienza, e ciò permette all'emozione di cadere via da sola- come le nuvole passano sul cielo o il fumo passa attraverso un caminetto con il comignolo aperto. E' come quando tu rimuovi il coperchio da una pentola a pressione.

Ora, se tu prendessi lo stesso oggetto- una matita, una penna, od un sassolino- e lo ingrandissi abbastanza grande , apparirebbe sempre di più come spazio vuoto. Dovresti guardare negli spazi tra le molecole e gli atomi. Quando tu ti immergi nel nucleo di un sentimento, osserverai un fenomeno comparabile: Niente è veramente lì.

Mentre padroneggi il processo del rilasciare, scoprirai anche che i tuoi sentimenti più profondi sono solo sulla superficie.

Nel nucleo tu sei vuoto, silente, ed in pace, non nel dolore e nel buio che molti di noi assumerebbero. Infatti, anche i nostri sentimenti più profondi hanno solamente tanta sostanza quanto una bolla di sapone. E tu sai cosa succede quando ficchi il tuo dito nella bolla di sapone- essa scoppia. Ciò è esattamente quello che succede quando ti immergi nel centro di una emozione.

Per favore tieni a mente queste tre analogie mentre andiamo insieme attraverso il processo di rilasciare. Rilasciare ti aiuterà a liberare te stesso da tutti i tuoi pensieri, emozioni e schemi di comportamento non voluti. Tutto ciò che è richiesto da te è che tu rimanga quanto più aperto ti è possibile verso il processo. Rilasciare ti libererà in modo da accedere ad un pensiero più chiaro, sebbene non sia un processo di pensiero.

Comunque ti aiuterà ad accedere ad una creatività più elevata, e non avrai bisogno di essere particolarmente creativo per essere efficiente nel farlo.

Otterrai sempre di più dal processo del rilasciare man mano che permetterai a te stesso di vederlo, ascoltarlo, provarlo mentre funziona, piuttosto che pensando a come e a perché funziona. Conduci, meglio che puoi, con il tuo cuore, non con la tua testa. Se ti ritrovi un po' bloccato nel cercare di capire, puoi usare lo stesso identico processo per lasciare andare di "voler cercare di capire". E' garantito che, mentre lavori con questo processo, tu capirai meglio avendo l'esperienza diretta del farlo.

Allora eccolo qui ed andiamo.

## SCEGLIERE DI LASCIARE ANDARE

Mettiti a tuo agio e concentrati dentro te stesso. I tuoi occhi possono essere aperti o chiusi.

*Passo 1* : Concentrati su un problema del quale vorresti sentirti meglio, e poi permetti a te stesso di provare qualsiasi cosa stai provando in questo momento.

Essa non deve essere un'emozione forte. Infatti, puoi anche controllare come ti senti riguardo questo libro e su ciò che vuoi ottenere con esso. Semplicemente dai il benvenuto a questa emozione e permettile di essere quanto ampia o quanto meglio puoi. Questa istruzione può sembrare semplicistica, ma necessita di esserlo. Molti di noi vivono nei nostri pensieri, immagini, e storie riguardo il passato ed il futuro, piuttosto che essere consapevoli di come in realtà ci sentiamo in questo momento. L'unico momento in cui noi in realtà possiamo fare qualcosa riguardo ciò che proviamo (e, a tal proposito, riguardo i nostri affari e le nostre vite) è ORA. Non devi aspettare che un sentimento sia forte per lasciarlo andare. Infatti, se provi un senso di intorpidimento, piatezza, di nulla, disconnessione, o di vuoto interiore, questi sono sentimenti che possono essere lasciati andare tanto facilmente quanto quelli più facilmente riconoscibili. Semplicemente fai meglio che puoi. Più lavori con questo processo, più facile sarà per te identificare ciò che tu stai provando.

*Passo 2 : Domanda a te stesso una delle seguenti tre domande:*

*Potrei lasciar andare questa azione ?*

*Potrei permettere a questa emozione di essere qui ?*

*Potrei dare il benvenuto a questa emozione ?*

Queste domande ti chiedono semplicemente se sia possibile intraprendere questa azione. "Sì" oppure "No" sono entrambe risposte accettabili. Spesso lascerai andare anche quando dici "no". Meglio che puoi, rispondi alla domanda che hai scelto con un minimo di pensiero, tenendoti alla larga dal dubitare te stesso o dall'entrare in un dibattito interiore riguardo i meriti di quell'azione o delle sue conseguenze. Tutte le domande usate in questo processo sono deliberatamente semplici.

Esse non sono importanti in quanto tali ma sono disegnate per puntarti verso l'esperienza del lasciare andare, verso l'esperienza del fermare di resistere. Vai avanti verso il Passo 3 a prescindere da come hai risposto alla prima domanda.

*Passo 3* : a prescindere da quale domanda tu sia partito, domanda a te stesso questa semplice domanda: *Vorrei Io ?* In altre parole: *Sono Disposto Io a lasciare andare ?* Ancora una volta, tieniti alla larga meglio che puoi dal discutere. Inoltre ricorda che stai sempre facendo questo processo per te stesso - con lo scopo di guadagnare la tua libertà personale e chiarezza. Non importa quanto il sentimento sia giustificato, di lunga durata, oppure giusto.

Se la risposta è “no”, oppure se non sei sicuro, domanda a te stesso: *Preferirei avere questa emozione, oppure preferirei essere libero ?*

Anche se la risposta è ancora “no”, vai al Passo 4.

*Passo 4*: Chiedi a te stesso questa domanda più semplice: *Quando?*

Questo è un invito a lasciare andare semplicemente ORA. Puoi ritrovarti a lasciare andare facilmente. Ricorda che lasciare andare è una decisione che puoi creare ogni volta che tu scegli.

*Passo 5* : Ripeti i quattro passi precedenti tanto spesso quanto sia necessario affinché tu ti senta libero da quel sentimento particolare.

Probabilmente ti ritroverai a lasciare andare un poco di più su ogni passo del processo. I risultati all'inizio possono essere davvero lievi. Molto velocemente, se sei persistente, i risultati diventeranno sempre più notabili. Puoi scoprire di avere strati di sentimenti riguardo un argomento particolare. Tuttavia, ciò che lasci andare è andato via per sempre.

## **Accogliere un' Emozione**

Puoi aver notato che quando sei concentrato sui tuoi sentimenti nel Passo 2 del processo del rilasciare qui sopra, tu li lasci andare. Essi semplicemente si dissiparono. Siccome noi passiamo così tanto tempo a resistere ed a sopprimere le nostre emozioni, piuttosto che a lasciarle fluire liberamente attraverso di noi, accogliere oppure permettere ad un'emozione di essere, è spesso tutto ciò che è necessario per permetterle di liberarsi. La mia studente Natalie imparò a rilasciare senza sforzi riconoscendo le sue emozioni sul momento. Come pendolare giornaliera, lei spesso aveva difficoltà a superare i camion sull'autostrada perché si sentiva ansiosa. Pensieri rumorosi ed immagini raccapriccianti di incidenti apparivano con furia nella sua mente e lei entrava in panico. Poi, lei incominciò ad ascoltare una cassetta di rilascio guidato, presa da uno dei nostri audio programmi, mentre guidava verso o dal lavoro sulla superstrada. Lei dialogava con se stessa. "Allora, sei ansiosa?" "Sì, sono ansiosa." "Potresti permettere a te stessa di sentirti tanto ansiosa quanto lo sei ora?" "Sì." Lei scoprì che, in breve tempo, l'avrebbe superata. Semplicemente permettendo il suo panico piuttosto che di resisterlo, le sue sensazioni fisiche di tremolio e di respiro rapido evaporarono, e la sua mente diventò calma.

## **Immergersi**

La tua esperienza di lasciare andare attraverso l'immergersi può essere abbastanza differente dai processi descritti qui sopra. Prima di tutto, non è raccomandato che tu cerchi di immergerti mentre stai facendo qualsiasi altra cosa. Funziona molto meglio quando fai una pausa, da solo, per concentrarti dentro. Inoltre funziona meglio quando sei in contatto con una emozione più forte.

Ecco qui cosa puoi sperimentare: ricevi alcune notizie che ti fanno arrabbiare. Incominci a provare una forte emozione di paura oppure di afflizione, e tu hai il tempo di prenderti alcuni minuti per rilasciare.

Ti siedi, chiudi gli occhi, e ti rilassi nell'emozione meglio che puoi. Poi ti poni delle domande come :

*Cosa c'è al centro di questa emozione ?*

*Potrei permettere a me stesso di entrare nella coscienza verso il centro di questa emozione ?*

*Potrei permettere a me stesso di immergermi dentro questa emozione ?*

Probabilmente creerai la tua versione di queste domande mentre le usi con il passare del tempo. Puoi raffigurare te stesso mentre ti immergi veramente nel centro di questa emozione e/oppure puoi ritrovarti semplicemente a provare ciò che è al centro.

Una volta che incominci ad andare più in profondità, puoi sperimentare varie immagini e sensazioni. Puoi anche notare un'intensificazione temporanea dell'emozione. Quindi, continua a domandare a te stesso: *Potrei andare ancora di più in profondità?* Lusinga te stesso ad andare ancora di più in profondità oltre qualsiasi immagine, sentimento, o storia che tu potresti raccontare a te stesso riguardo l'emozione.

Mentre persisti in questa direzione, raggiungerai un punto dove qualcosa scoppia dentro, oppure puoi scoprire che non puoi andare di più in profondità. Saprai di aver raggiunto il centro quando la tua mente sarà calma e tu ti sentirai in pace dentro. Potresti anche vedere te stesso bagnato da una luce interiore oppure circondato da una caldo, accogliente vuoto e silenzio.

Se non sei sicuro, oppure se ti blocchi e senti di non poter andare più avanti in qualsiasi punto di questo processo, oppure se non senti di essere completo e libero dall'emozione originale, allora passa ad una delle altre forme di rilascio.

Ricorda, se senti l'emozione ancora forte oppure se si è addirittura intensificata, non sei al centro. Tutti i sentimenti eccetto pace sono sulla superficie.

Questo potrebbe essere molto diverso da ciò che ti è stato detto in precedenza riguardo l'andare in profondità nell'emozione. Molti di noi evitano di immergersi in una emozione, perché hanno paura di perdersi o che sarà peggio. Tuttavia, se lasci veramente andare te stesso superando la superficie per entrare nel vero nucleo, scoprirai che questo non potrebbe essere più lontano dalla verità, come la mia studente Margie ha potuto scoprire.

Margie arrivò in classe con un profondo senso di afflizione che aveva portato in giro per più di dieci anni, sin da quando si era sentita tradita dal personale di un'altra organizzazione di miglioramento personale.

Senza entrare nello specifico di questa storia, noi decidemmo reciprocamente che immergersi nell'afflizione sarebbe stato il modo migliore per lei per lasciarlo andare. Le ho chiesto le domande qui sopra, e all'inizio la sua afflizione si intensificò. Quando incominciò a piangere, io l'ho semplicemente incoraggiata ad andare più in profondità rispetto alle sensazioni ed alla storia, ed abbiamo continuato a proseguire. Con sorpresa di Margie, in appena pochi minuti, entrò in profondo stato di pace. Dopo disse di aver evitato l'afflizione perché aveva provato come se stesse affogando dentro un oceano di essa. Dopo aver rilasciato, realizzò che l'afflizione era sempre stata sulla superficie. Ciò che in verità aveva cercato di evitare dentro, senza saperlo, era un oceano di amore.

Quando molte persone lavorano con questo modo di lasciare andare, scoprono che diventa sempre più facile sprofondare nel centro di ogni emozione e permetterle di dissolversi. Loro notano che ogni sentimento, non importa quanto traumatico, ha poca sostanza ed è tanto rumore per nulla.

### **I Sentimenti Mentono Solo**

Quando ti accorgi che stai razionalizzando un'emozione specifica, dicendo a te stesso quanto essa ricopre un ruolo utile, mentre giustifichi perché sei assolutamente sicuro che essa vada trattenuta, è segno che ti è stato dato un pacco di bugie.

Mentre prosegui la tua esplorazione del lasciare andare, una delle cose che tu noterai è che i sentimenti che stai rilasciando tendono a discutere per la loro stessa preservazione. I sentimenti mentono e fanno delle promesse vuote, del tipo : “La paura ti tiene al sicuro”, “Se mi sento colpevole, non lo farò più”, “Se trattengo la mia rabbia, la faccio pagare ad un’altra persona( piuttosto che star male solo io stesso).” Tutto quello che sta succedendo è che un particolare sentimento sta perpetuando il problema che appare stia prevenendo. E’ una bugia.

Due semplici frasi che io uso nelle mie classi la riassumono così. Potresti trovarle un po’ simili ad una massima Zen Buddista che non può essere capita a meno che tu semplicemente non lasci andare. E allora, ecco qui: “Le emozioni semplicemente mentono. Esse ci raccontano che lasciandole andare avremo ciò che già abbiamo trattenendole.”

## **La Mente è Come un Computer**

Per mettere il Metodo Sedona in prospettiva, diamo un’occhiata ai vari modi in cui la mente umana funziona, in modo simile, ad un computer. Naturalmente, il funzionamento del computer è basato in modo parziale sul modello della mente umana, perciò questo non dovrebbe sembrare troppo strano. Probabilmente sei consapevole che un computer per funzionare necessita sia di componenti elettronici che di programmi. Per il bene di questa analogia, considera la parte componentistica l’equivalente del cervello e del sistema nervoso, e considera i programmi l’equivalente dei nostri pensieri, sentimenti, memorie, e credenze, così come la nostra innata intelligenza di base.

In cosa consiste il sistema operativo umano ? I programmi mentali che comandano il corpo e la mente sono l’intelligenza sottostante che permette al sistema di funzionare e di accumulare conoscenza. Quasi qualsiasi cosa di cui abbiamo bisogno per funzionare bene nella vita è innato.

Le uniche eccezioni sono le specifiche abilità che noi acquisiamo, le quali possono variare ampiamente. Queste spaziano dal suonare uno strumento musicale fino a fare un'operazione chirurgica del cervello.

Un computer funziona in modo più veloce e più efficiente quando ha a disposizione più memoria, o spazio, e ciò avviene in modo simile anche in noi. Mentre passiamo attraverso la vita, viviamo delle esperienze ed accumuliamo dei dati finché la nostra memoria interna si riempie e la nostra capacità di elaborazione diventa oberata e rallenta. Nei computer, tu puoi liberare spazio cancellando o comprimendo gli archivi. Allo stesso modo, le esperienze che hanno un contenuto emotivo neutro e che sono sentite come complete sono compresse notevolmente. Viceversa, le esperienze emotivamente cariche o incomplete sono come programmi ed archivi che sono stati lasciati aperti e che rimangono attivi nello sfondo delle nostre vite. Essi usano troppa della nostra memoria disponibile e delle nostre capacità di elaborazione.

I programmi aperti non sono un grande problema per molti di noi quando siamo più giovani, ma quando invecchiamo, c'è meno memoria disponibile anche per le funzioni corporee come la respirazione e la digestione. Come risultato, l'intero sistema si sovraccarica ed incomincia a cedere. Poi i programmi e gli archivi aperti arrecano danni alla nostra abilità di base di funzionare efficientemente nella vita e di imparare nuove, ed utili abilità. Essi creano confusione e conflitti mentali, perché spesso ci mandano messaggi che si contraddicono e che interferiscono tra loro e con le nostre intenzioni consce.

“I miei guadagni includono la libertà da sensazioni incapacitanti di ansia verso il mio lavoro, incremento di successo e di godimento sul mio lavoro, e molta meno paura del futuro.”

-Bonnie Jones,  
Olympia, WA

Mentre applichiamo il Metodo Sedona, noi lasciamo andare le cariche emotive che stanno tenendo attivi i vecchi programmi ed archivi nel sottofondo delle nostre vite. Quindi incrementiamo la nostra memoria disponibile e velocizziamo le nostre capacità di elaborazione.

Rilasciare ci permette di conservare la saggezza guadagnata dall'esperienza senza che la nostra energia e memoria sia prosciugata da un senso emotivo di incompletezza. In altre parole, più usiamo il Metodo, meglio funziona il sistema umano.

### **Rilasciare Scritto: Che Cosa Vuoi Tu Nella Tua Vita ?**

Quando si presenta l'occasione, durante *il Metodo Sedona* sarai invitato ad esplorare le tue emozioni su fogli cartacei di lavoro creati da te. Qui alla Sedona Training Associates, chiamiamo questo tipo di processo "rilasciare scritto". Ti raccomando di comprare un quaderno a spirale oppure un semplice diario da dedicare a questo scopo per la durata della tua lettura. Una volta finito di leggere questo libro, per mantenere la tua privacy, strappa le parti che hai usato per il rilasciare scritto. Non c'è nessuna ragione per conservare le tue note di rilascio.

Così, prima di continuare a leggere, per favore prendi il tuo nuovo diario per rilasciare, e scrivi una lista di tutte le cose tu vorresti cambiare o migliorare nella tua vita. Questa lista ti servirà come dichiarazione delle tue intenzioni per questo corso di studio personale sul Metodo Sedona.

Torneremo indietro per prenderla in considerazione quando ci muoveremo insieme attraverso il processo, perciò prenditi tutto il tempo necessario e sii il più esaustivo possibile.

Mentre scrivi le tue intenzioni, ricordati di non limitare te stesso riguardo ciò che tu ritieni "possibile" raggiungere attraverso la lettura del libro. Stai imparando uno strumento che rimarrà con te per il resto della tua vita. Divertiti. Questo libro è progettato per aiutarti ad incominciare un processo che ti porterà ad avere, essere, ed a fare *tutto*. Il Processo è così potente, infatti, e funziona ad un livello così di base, che molte delle intenzioni sulla tua lista arriveranno a dare i loro frutti anche senza che tu abbia lavorato direttamente su di esse.

## **Scrivi I Tuoi Guadagni**

Mentre lasci andare, ti raccomando vivamente di scrivere le tue vittorie, mentre avvengono, in modo da incitarti verso una scoperta di te stesso ancora più grande. Tieni traccia di questi risultati positivi nel tuo diario di rilascio, oppure compra un secondo quaderno, abbastanza piccolo da essere portato in giro nella tasca della tua giacca o nella tua borsetta, e sul quale potrai scrivere le tue riflessioni.

La seguente è una piccola lista di guadagni tipici che potrai aspettarti lavorando con il materiale contenuto in questo libro.

Cambiamenti positivi nel comportamento e/o negli atteggiamenti

Facilità maggiore, efficienza, e gioia nelle attività giornaliere

Comunicazioni più aperte ed efficaci

Flessibilità maggiore

Essere più rilassato e sicuro in azione

Traguardi

Completamenti

Nuovi inizi

Acquisizione di nuove abilità o capacità

Un incremento di sentimenti positivi

Un decremento di sentimenti negativi

Più amore verso gli altri

In aggiunta ai guadagni, mentre esplori il materiale di questo libro, scoprirai i tuoi schemi di limitazione ed i modi specifici in cui potresti cambiare la tua vita per il meglio. Raccomando vivamente che tu scriva queste realizzazioni quando avvengono.

## **Tornare in Vita**

In queste pagine, il mio obiettivo è di aiutarti ad imparare tutto quello che ti serve per avere, essere, fare tutto ciò che vuoi o desideri. Ti prometto che se lavorerai fedelmente con il Metodo Sedona, esso trasformerà ogni parte della tua vita per il meglio.

Ti sentirai come se tu stessi tornando in vita. Ti accorgerai di avere un sorriso sul tuo viso e che stai ridendo forte mentre il tuo stress e la tua tensione interiore si sciolgono con facilità.

Tra ora e quando avrai letto il prossimo capitolo, gioca un po' con ciò che abbiamo appena fatto insieme e guarda ciò che puoi scoprire riguardo te stesso.

Pratica il rilasciare durante la giornata e nota anche i modi in cui tu già rilasci da solo.

Più ti concentrerai su questo modo di trattare le tue emozioni, più cresceranno in te i benefici e la facilità a lasciar andare.

Sii persistente.

Più esplori il lasciare andare, più naturale diventerà rispetto all'alternativa della soppressione ed espressione- e ti libererà.

---

Le Domande Di Base Di Questo Capitolo Per Rilasciare

---

*Qual é ORA la tua emozione ?*

*Potresti accoglierla/metterla?*

*Potresti lasciarla andare ?*

*Vorresti lasciarla andare ?*

*Quando ?*

# **Il Metodo Sedona di Hale Dwoskin**

**2008 tutti i diritti sono riservati  
Sedona Training Associates (STA)**

**Maggiori Informazioni su  
sedona.com (inglese)**

[release@sedona.com](mailto:release@sedona.com)



**oppure su  
sedona.it (italiano)**

**traduzione a cura di Andrea Zaccardi  
[andrea@sedona.it](mailto:andrea@sedona.it)**



Hale Dwoskin e Andrea Zaccardi Maggio 2009 Olanda Effortless Enlightenment Course