

# MANUALE DI SOPRAVVIVENZA



## LA VIA DELL'ENNEAGRAMMA

[www.laviadellenneagramma.com](http://www.laviadellenneagramma.com)

[info@laviadellenneagramma.com](mailto:info@laviadellenneagramma.com)

# LA SOFFERENZA

«La sofferenza è necessaria nella misura in cui ti fa rendere conto di ciò che non è necessario.

Non sono le situazioni a farti infelice.

Possono procurarti dolore fisico, ma non ti fanno infelice, i tuoi pensieri ti fanno infelice.

Le tue interpretazioni, le storie che racconti a te stesso ti fanno infelice»

Eckart Tolle

# LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

## EMOZIONE

Agitazione passeggera, stato affettivo intenso causato da un sentimento vivo di paura per sé stessi.

Un'emozione viene dal nostro piano mentale, da ciò che si apprende e si decide di credere rispetto al nostro passato.

Accade di sentire spontaneamente emergere l'emozione; altre volte non se ne è coscienti, perché rimane profondamente repressa, in uno stato latente, fino a quando non si riesce più a controllarla e a reprimerla.

Giunti a questo livello, l'emozione esplode.

# LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

## IL VUOTO E LE ASPETTATIVE

Non ci si può rendere conto di un'emozione repressa fino a quando non si vive una sensazione di **VUOTO** o di mancanza dentro di sé.

Si cerca in generale di riempire questo vuoto con qualcosa, ad esempio con il cibo, il sesso, il gioco, il denaro, come per volersi consolare.

La maggior parte delle nostre emozioni proviene dalle nostre **ASPETTATIVE**, perché non abbiamo imparato ad amarci in maniera incondizionata.

# LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

## L'EGO E L'ACCUSA

Il nostro **EGO** è il nostro sistema di credenze e valori.

Esso vuole dirigere e controllare le situazioni, ostinandosi a voler ottenere un certo risultato che è opposto a ciò che noi desideriamo veramente.

Prendiamo l'esempio di una moglie che vuole un dialogo con suo marito, ma che ha paura della sua reazione.

Lei si trattiene e si ripromette di parlarne domani, ma nel frattempo, vive emozioni contrastanti.

Oltre al fatto di vivere una paura in modo viscerale, la donna è soprattutto delusa e molto arrabbiata con sé stessa e si **ACCUSA** di essere debole e paurosa.

# LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

## L'EGO E LA PAURA

Ogni volta che viviamo una  
**PAURA**,  
è l'**EGO** a dirigere la nostra vita,  
non il nostro CUORE.

Di conseguenza ogni aspetto di  
noi che **NON ACCETTIAMO** ci fa  
vivere delle emozioni che ci  
**SEQUESTRANO**.

Nel caso della moglie che non  
accetta di avere paura e di essere  
debole, la rabbia e la delusione  
prendono il sopravvento  
generando sofferenza.

# LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

## GIUDIZIO E ACCUSA

Avviene un SEQUESTRO EMOTIVO  
ogni qualvolta c'è **GIUDIZIO** o  
**ACCUSA** verso sé stessi e/o verso  
gli altri.

Il **GIUDIZIO** si fonda sulla nozione  
di bene e male.

L' **ACCUSA** nasce da una  
sensazione di impotenza.

In queste situazioni viviamo la  
naturale paura umana di non  
essere ACCETTATI e AMATI.

# LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

## CREDENZE E FERITE

Un'emozione indica paura per sé stessi, risvegliata da un evento che tocca una delle 5 **FERITE** dell'anima.

Non dovremmo controllare un'emozione perché viene a mostrarci un aspetto di noi che non abbiamo accettato.

Dobbiamo prima di tutto **IDENTIFICARLA**, riconoscendola come facente parte di noi.

Le emozioni attirano la nostra attenzione sulle paure e le **CREDENZE** che ci abitano e ci impediscono di vivere nell'amore incondizionato.



# LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

## PAURA DI NON ESSERE AMATI

Le persone che ingoiano, reprimono o controllano le loro emozioni rischiano di trovarsi eternamente **INSODDISFATTE** e di cadere nelle **DIPENDENZE**.

Le emozioni si riflettono nel nostro corpo emotivo e di conseguenza in quello fisico.

Ci sentiamo stanchi e viviamo malesseri e talvolta malattie.

In pratica viviamo nella **PAURA di non ESSERE AMATI**.

TAPPE PER  
ESPRIMERE LE  
EMOZIONI E  
LIBERARSENE



CONSAPEVOLEZZA

1

Diventa COSCIENTE  
dell'**ACCUSA**  
che rivolgi a TE STESSA/O o  
a qualcun ALTRO  
e di ciò che ti fa **VIVERE**.

# TAPPE PER ESPRIMERE LE EMOZIONI E LIBERARSENE



## RESPONSABILITÀ

### 2

Prendi contatto con la tua **RESPONSABILITÀ**, ovvero **riconosci** che hai sempre la possibilità di scegliere con **AMORE** o con **PAURA**.

**CHIEDITI:  
DI COSA HO PAURA PER  
ME STESSA/O?**

Realizza inoltre che hai **PAURA DI FARTI ACCUSARE DELLA STESSA COSA**.

Accetta l'idea che c'è qualcosa in te che attira questo genere di persone e situazioni per aiutarti a guarire una ferita vissuta quando eri giovane.

# TAPPE PER ESPRIMERE LE EMOZIONI E LIBERARSENE



## ACCETTAZIONE

# 3

**LASCIA ANDARE E ACCETTA  
L'ALTRO,**

mettendoti nella sua pelle,  
percepando le sue intenzioni e le sue  
paure.

Accetta l'idea che l'altro ti accusi e ti  
giudichi della stessa cosa di cui lo accusi  
e lo giudichi tu.

Questa persona

**HA LA STESSA TUA PAURA.**

# TAPPE PER ESPRIMERE LE EMOZIONI E LIBERARSENE



## RICONCILIAZIONE

### 4

LA TAPPA PIÙ IMPORTANTE:  
LA **RICONCILIAZIONE** CON TE STESSA/O.

Se l'emozione è risvegliata da una persona,  
devi **PERDONARTI** di averla **GIUDICATA**.

Se l'emozione è vissuta direttamente verso  
di te, devi **PERDONARTI** di esserti  
**ACCUSATA/O**.

Per poterlo attuare concediti il **DIRITTO** di  
avere ancora **PAURE**, **CREDENZE**,  
**DEBOLEZZE**, **LIMITI** che ti fanno  
**SOFFRIRE E REAGIRE**.

**ACCETTATI** così' **COME SEI ORA**, sapendo  
che si tratta di una situazione temporanea  
e che ciò che vivi è dettato da una **FERITA**.

# TAPPE PER ESPRIMERE LE EMOZIONI E LIBERARSENE



## CONDIVISIONE

5

Immagina di parlare con questa persona e condividere come l'hai **giudicata, criticata o condannata.**

Sarai pronta/o a farlo quando l'idea di condividere la tua esperienza susciterà in te sentimenti di **GIOIA** e di **LIBERAZIONE.**

# TAPPE PER ESPRIMERE LE EMOZIONI E LIBERARSENE



## RICONCILIAZIONE

### 6

INCONTRA la persona nella realtà ed esprimile **CON IL CUORE** ciò che hai vissuto e le emozioni che hai provato.

Dille che ti dispiace di averla accusata, giudicata e di averne pensato male.

# TAPPE PER ESPRIMERE LE EMOZIONI E LIBERARSENE



## FAI PACE CON IL PASSATO

# 7

Rintraccia nel tuo **PASSATO** un **EVENTO SIMILE** che puoi aver vissuto con qualcuno che rappresentava per te una figura di autorità: papà, mamma, nonni, professori, ecc..

Solitamente questa persona è dello stesso sesso di quella con cui sei in conflitto.

**RIPERCORRI LE 7 TAPPE CON QUESTA PERSONA DEL PASSATO**



# IL PERDONO



# TI LIBERA

«Il perdono è per te perché ti libera. Esso consente di liberarti dalla prigione in cui ti trovavi»

Louise Hay

# IL PERDONO



# È UN DONO

Il **PERDONO** è un **DONO** prezioso.

Chi lo riceve viene sollevato dal peso della colpa.

Chi lo offre abbandona il risentimento e la rabbia e lascia spazio alla pace.

# TAPPE PER PERDONARE

## 1

## ASCOLTA LE TUE EMOZIONI SENZA GIUDIZIO

La resistenza al perdono è spesso alimentata dalle nostre emozioni.

**Osservare senza giudizio** le tue **emozioni** ti aiuta a razionalizzare il motivo per cui senti che qualcuno ti ha fatto qualcosa che ti è davvero difficile dimenticare, e ti è estremamente utile per capire qual è il **motivo profondo** del tuo sentirti arrabbiato, risentito, vittima e ferito.

Sii onesto con te stesso/a e affronta i tuoi sentimenti, perché solo così potrai liberarti dei vecchi pesi emozionali: analizza le tue emozioni e concediti il tempo di osservarle e capirle.

Fare questo primo importante passo ti consentirà di distaccarti dalla tua **interpretazione** della situazione e degli eventi: in questo modo non resterai bloccato sulle tue vecchie sensazioni.

# TAPPE PER PERDONARE

## 2

### SCRIVI CIO' CHE PROVI

Un esercizio molto utile può essere quello di **scrivere una lettera** indirizzata alla persona che ti ha ferito, elencandole tutte le tue motivazioni.

Scrivi anche come queste azioni ti hanno fatto sentire: continua fino a quando non sarai completamente soddisfatto del risultato.

Ovviamente questa lettera NON sarà inviata alla persona che stiamo cercando di perdonare, ma piuttosto possiamo strapparla o ancora meglio bruciarla!

Simbolicamente questo gesto è molto importante e ci aiuta a **liberarci**, anche tramite un'azione concreta, di ciò che ci fa soffrire e ci porta a provare rancore.

Inoltre scrivere su carta ciò che proviamo ci permette di avere ben chiare le nostre emozioni e potrebbe esserci utile rileggere quanto abbiamo scritto.

# TAPPE PER PERDONARE

## 3

### UN DONO CHE FAI A TE STESSO

Il perdono ha spesso poco a che fare con la persona che ci ha ferito. Il perdono è un dono che facciamo a noi stessi.

A volte non riusciamo nemmeno a pensare di poter perdonare, perché ci sentiamo estremamente **feriti** e ciò che ci è stato fatto ci sembra totalmente **ingiusto**.

Perdonare non significa cambiare la nostra percezione in merito al torto che riteniamo di aver subito, ma **lasciare andare la sofferenza** che questo continua a generare dentro di noi.

Perdonare significa donarci la serenità necessaria e smettere di soffrire: **togliamo potere** al gesto e alla persona che ci hanno tanto ferito.

# TAPPE PER PERDONARE

## 4

### IMMAGINA IL FUTURO

A volte capita che siano proprio le persone più vicine a noi a ferirci, motivo per cui ci risulta ancora più difficile perdonarle.

Spesso ciò che ci fa stare male è proprio la mancanza di questa persona, ma siamo così orgogliosi e resistenti al perdono che preferiamo soffrire piuttosto che riavere questa persona nella nostra vita.

Ora è bene capire quali persone sono davvero meritevoli di avere un posto speciale nella nostra vita; se pensi che nel tuo caso ne valga la pena, un esercizio molto potente è provare ad **immaginare** come sarebbe se tu facessi pace con l'altra persona e tra voi ritornasse la serenità.

Senti il calore nel tuo cuore e se questo ti porta a piangere, non ti preoccupare perché queste sono emozioni potenti e legittime.

Se riesci, prova a immaginare come ti sentiresti nel tornare ad amare l'altra persona e a liberarla dal peso che sente per averti ferito.

# TAPPE PER PERDONARE

## 5

### LASCIA ANDARE

Per perdonare abbiamo bisogno di essere consapevoli della situazione.

Spesso questo percorso verso la consapevolezza è la parte più dolorosa, perché ci mette a confronto non solo con l'accaduto, ma anche con noi stessi e con il vero motivo per cui la situazione ci ha provocato così tanto dolore.

Dopo aver compreso cosa ci ha provocato sofferenza, dobbiamo lasciarlo andare.

Pensa alle emozioni che il torto subito ti ha generato e a ciò che hai provato nei confronti di te stesso/a e della persona che ti ha ferito: fai dei respiri profondi, inspira e poi immagina che ogni volta che espiri esca da te una nuvola nera con tutto il risentimento e la rabbia accumulata.

Questo esercizio è utilissimo soprattutto in quei momenti in cui le sensazioni di rabbia e rancore sembrano assalirci.

# TAPPE PER PERDONARE

## 6

## COLLEGATI ALL'ENERGIA DELL'AMORE

Quando non riesci a perdonare qualcuno, in genere sei portato ad isolarti dal punto di vista fisico o emotivo.

Oppure potresti desiderare di volerlo ferire a tua volta.

Ma ricorda: “Le persone agiscono solo per due motivi: per amore o per paura”.

(Robin Sharma)

Spesso le persone si feriscono tra di loro perché non riescono ad individuare il significato profondo delle loro paure.

Quando non troviamo una spiegazione al nostro dolore tendiamo a rispondere con paura, ci sentiamo feriti e quindi feriamo a nostra volta. In questo modo continuiamo a mettere in circolo la paura.

Come sarebbe se rispondessimo alla paura con l'amore? Come sarebbe chiudere il cerchio con un'azione d'amore anziché alimentare le nostre paure?



# TAPPE PER PERDONARE

# 7

## METTI IN CIRCOLO L'AMORE

Il perdono è uno **stato di coscienza** che spesso non riusciamo a raggiungere perché non siamo educati all'ascolto e alla comprensione delle nostre emozioni.

Imparare a perdonare significa vivere in piena consapevolezza. Inoltre quando impariamo a perdonare e comunichiamo il nostro perdono diamo un esempio importante.

Spesso pensiamo che fare il primo passo sia un sinonimo di debolezza, in realtà muoverci con amore verso chi ci ha ferito è simbolo di grande coraggio, forza e consapevolezza di sé.

Perdonare mette in circolo l'amore e questo mondo ha bisogno dell'amore di tutti noi.

Louise Hay, conosciuta in tutto il mondo come pioniera del pensiero positivo, con il potere delle affermazioni ha aiutato milioni di persone a portare felicità, prosperità e amore nelle loro vite.

# CONTROLLO+FERITE

## STRESS



Una persona che non si controlla,  
si permette di essere sé stessa.

Sia nei suoi aspetti positivi  
che in quelli negativi.

Non si giudica.

Non si accusa.

Si accetta per ciò che è  
in ogni istante della sua vita quotidiana.

Controllarsi o voler controllare gli altri  
significa dominare gli altri.

È far vincere il nostro ego.

Il nostro ego ignora che sono le paure  
a farci agire inconsciamente.

Quando è la paura a dirigerci  
NON SIAMO PIU NOI STESSI.

NON ASCOLTIAMO PIU  
I NOSTRI VERI BISOGNI.

# CONTROLLO+FERITE

## STRESS



L'ego è composto di memorie,  
per cui è legato al passato e non al  
momento presente.

Ecco perché è importante divenire  
consapevoli del momento presente, di  
ciò che si muove in ogni istante.

Si muove l'AMORE?  
Oppure si muove l'EGO?

A seconda delle ferite che si attivano  
siamo nel controllo.

Tutte le volte che viviamo senza pace,  
senza gioia, senza armonia significa  
che è l'ego a condurre la nostra vita.

Dunque accade che viviamo  
un'emozione, una paura, un  
malessere, un problema.

# CONTROLLO+FERITE

## STRESS



Ciò significa che una ferita si è attivata e che siamo in REAZIONE.

Allora indossiamo MASCHERE pensando di proteggerci.

Di fatto non siamo più noi.

Ricordati che ogni paura è sempre una paura per noi stessi.

Quando sei convinto di avere paura per qualcun altro la vera paura è quella che vivi per te stesso.

# TECNICA DELLO SPECCHIO



Stai in piedi o seduto davanti a uno specchio.

- Guardati negli occhi.
- Fai un respiro profondo e pronuncia questa affermazione:  
“Voglio che tu mi piaccia.  
Voglio davvero imparare ad amarti.  
Proviamo a farlo divertendoci davvero.”
- Fai un altro respiro profondo e di’:  
“Sto imparando ad apprezzarti sul serio.  
Sto imparando ad amarti veramente.”

Questo è il primo esercizio e so che può essere un po’ impegnativo, ma ti prego di non mollare.

Continua a fare respiri profondi e a guardarti negli occhi.

Pronuncia il tuo nome quando dici:  
“Sono disposto ad amarti (Nome)  
Sono disposto ad imparare ad amarti”.

# TECNICA DELLO SPECCHIO



Durante tutta la giornata, ogni volta che passi davanti a uno specchio o che vedi la tua immagine riflessa, per favore ripeti queste affermazioni, anche se dovrai farlo sottovoce.

All'inizio, quando applichi la tecnica dello specchio, forse ti sentirai ridicolo o stupido a ripetere le affermazioni.

Potresti persino provare rabbia o aver voglia di piangere.

Va tutto bene, anzi, è del tutto normale.  
E non sei da solo.

Ricordati che io sono qui con te.  
Anch'io ho provato le stesse sensazioni.  
E domani è un nuovo giorno.

# TECNICA DELLO SPECCHIO



Se applichiamo la tecnica dello specchio per creare positività nella nostra vita, ma c'è una parte di noi che non è convinta di esserne degna, non crederemo alle parole che diciamo guardandoci allo specchio e quindi cominceremo a pensare: "La tecnica dello specchio non funziona."

La verità è che la percezione che la tecnica dello specchio non funzioni non ha niente a che fare con la tecnica in sé e per sé, né con le affermazioni che pronunciamo.

Il problema è che non crediamo di meritare il bene che la vita ha da offrire.

Se è questa la tua convinzione, allora afferma:  
"Sono aperto e ricettivo".