

SCIOGLI LA TUA RESISTENZA AL CAMBIAMENTO

Introduzione

Durante la vita ci ritroviamo in più occasioni a vivere situazioni “scomode” che ci costringono ad uscire dalla nostra zona di comfort e a fare quel cambiamento così tanto temuto.

In verità il problema di per sé, non è il cambiamento, ma la nostra resistenza al cambiamento.

Il cambiamento, come processo, è naturale ed avviene ogni istante anche se non ne siamo coscienti. A volte lo percepiamo davvero nel momento presente e qualcosa (quello che a volte definiamo “il sesto senso”) ci dà già una direzione molto chiara di quello che succederà.

Se solo noi imparassimo ad ascoltare e a fidarci di quella vocina che ci sussurra la prossima mossa sarebbe davvero tutto fluido e la nostra vita giocosa.

Invece abbiamo imparato a resistere. Resistiamo a qualunque cosa. Anche alla felicità, salvo poi lamentarci della nostra vita, della relazione, del lavoro e continuare, in un loop infinito di autocommiserazione che di sicuro non ci porta da nessuna parte.

Nei percorsi che propongo come [la via della gioia](#) e i [bars](#), quello che cerco di chiarire subito è che la resistenza al cambiamento fa parte anch'essa del gioco e che tanto è più forte (ovvero tanto più una cosa ci infastidisce) tanto più vuol dire che è importante per noi lavorarci, perché è quel qualcosa che ci tiene ostaggio e non ci permette DAVVERO di essere e quindi di vivere.

Sembra una cosa insormontabile quella della resistenza al cambiamento e invece ti assicuro che è molto più facile di quello che può sembrarti prima di aver iniziato il processo. Ti viene solo richiesto di essere costante, perché il cambiamento può anche essere divertente, ma senza allenamento, senza percorso credimi non si va da nessuna parte.

Nessun atleta olimpico ha mai vinto medaglie improvvisandosi. I migliori, diventano i migliori non perché talentuosi, ma perché perseverano.

Ed ecco il MIO REGALO PER TE.

Un processo facilissimo da eseguire ovunque tu voglia e che ti porta dritto dritto a iniziare quel bel cambiamento che desideri, in qualunque area della tua vita.

Tutti i contenuti di questo freebie sono originali e di proprietà esclusiva di Oriana Russi

La felicità è qui!
Oriana Russi
Holistic Counselor

LA BACCHETTA MAGICA

La resistenza al cambiamento può essere sciolta e anche facilmente, attraverso la ripetizione, costante, continua e giornaliera, di alcune frasi.

Qui te ne offro 3 potentissime che dovrai ripetere in questo ordine esatto.

- Sono disposta/o a lasciare andare il bisogno di opporre resistenza a ...(qui puoi completare la frase con quello che vuoi lasciare andare. Ad esempio potrebbe essere che hai necessità di lasciare andare il bisogno di opporre resistenza al mal di testa, alla mancanza di soldi, alla mancanza di una relazione...);
- Sono disposta/o a lasciare andare tutti gli schemi mentali che hanno creato questa situazione (questa frase ti permette immediatamente di uscire dal ruolo della vittima e di riprenderti il tuo potere di creare tutte le cose);
- Sono disposta/o a lasciare andare tutti i modi diretti e indiretti in cui mi critico e mi saboto per non permettere al cambiamento di manifestarsi.

Inizia dalla prima frase e di ripetila tutte le volte che puoi e più che puoi durante tutto il giorno. Cambia la frase solo dopo una settimana e tieni nota dei cambiamenti (anche piccolissimi) che ti dà pronunciarla nella quotidianità.

All'inizio potrà sembrare faticoso ricordare la frase e continuare a pronunciarla, ma poi credimi, diventerà divertente e giocoso, soprattutto vedere gli enormi risultati che ti darà.

P.S.: Se non sei ancora iscritta alla newsletter puoi farlo cliccando [qui](#).

Questo è un buon momento per farlo! Ogni due settimane riceverai i contenuti più esclusivi per farti ottenere benessere a 360 gradi, tecniche magiche per il cambiamento e tante tantissime risorse in regalo solo per te!

Clicca mi piace e iscriviti:

Facebook: <https://www.facebook.com/OrianaRussiCounselorOlistico/>

Gruppo FB: La felicità è qui!

Instagram: https://instagram.com/orianarussi_counselor/

Tutti i contenuti di questo freebie sono originali e di proprietà esclusiva di Oriana Russi

La felicità è qui!

Oriana Russi

Holistic Counselor