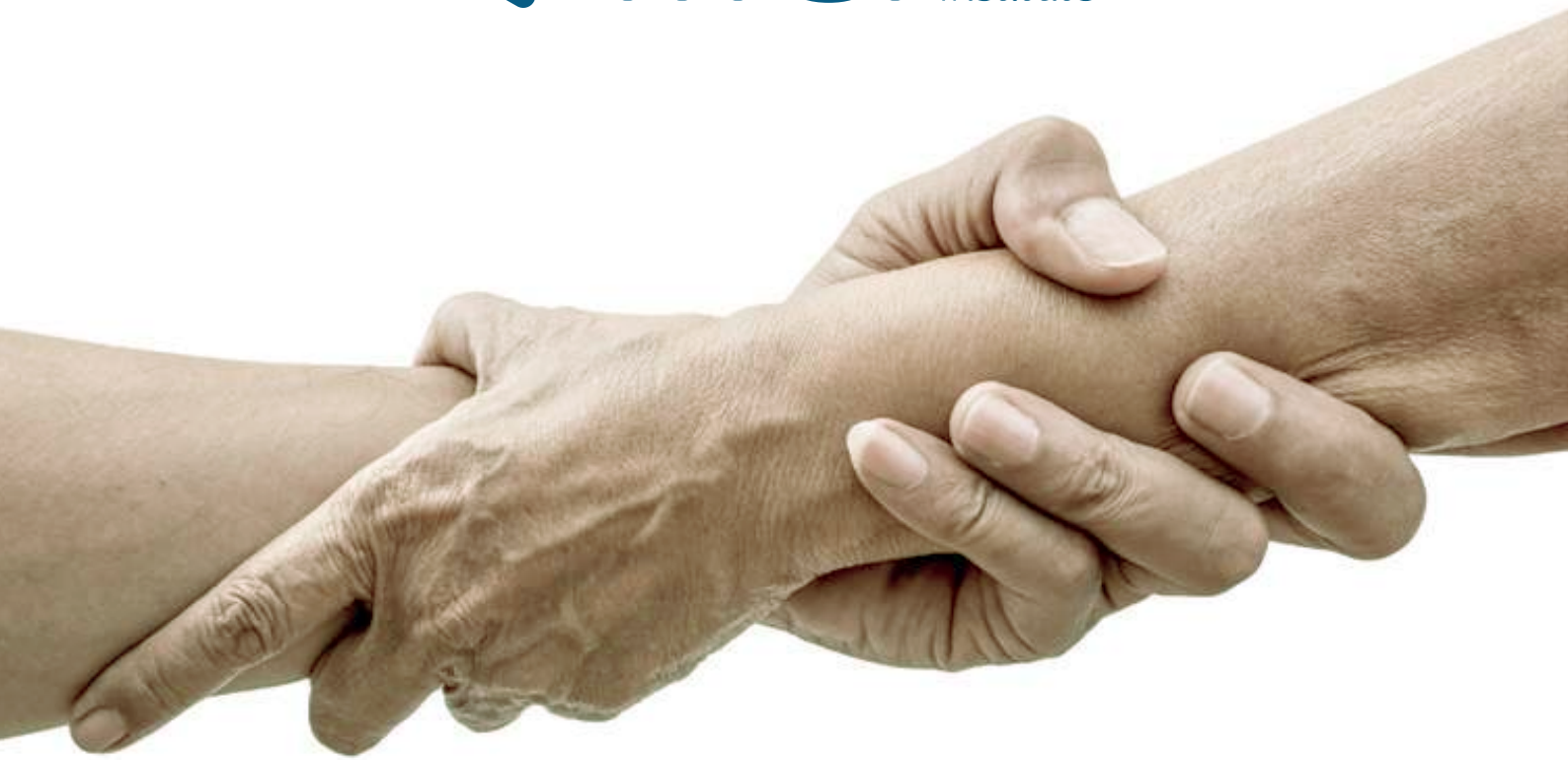
MCI Medical Coaching Institute



# Programma di formazione in Medical Coaching

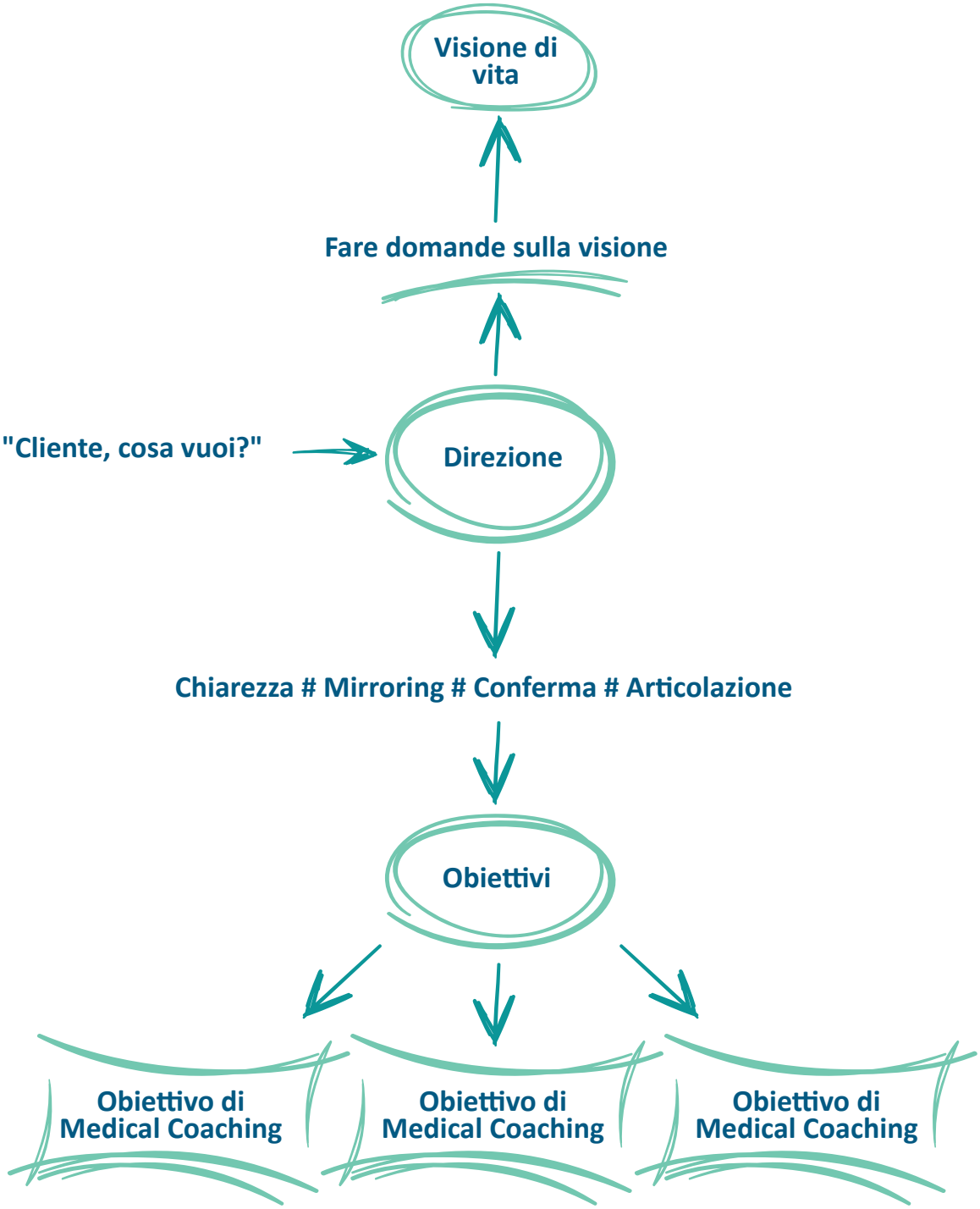
## Tecniche

# INDICE


| | |
|---|---|
| Le 4 fasi del Medical Coaching: | 3 |
| Sei livelli logici di cambiamento | 4 |
| Paura di ricomparsa/recidiva | 4 |
| Ancoraggio di un obiettivo nel futuro del cliente | 4 |
| Collasso delle Ancore | 5 |
| Cerchio dell'eccellenza | 5 |
| Cambiare LIKE in DISLIKE | 6 |
| Riformulazione dei valori | 6 |
| Parlare con le parti | 6 |
| La festa delle parti | 7 |
| Spostamento tra posizioni percettive – chiarire la relazione con il corpo/organo/malattia | 7 |
| Il vantaggio secondario- domande | 7 |
| Sostituzione di una credenza | 8 |
| Essere presenti nel corpo | 9 |
| Body Scan | 9 |
| 'Body Whisper - Body Shout' | 10 |
| Integrazione delle parti (Integrazioni di parti in conflitto) | 10 |
| EFT - Base | 11 |
| EFT- Advanced | 12 |
| EFT – dolore (Nick Ortner) | 13 |
| EFT - Tearless Trauma Technique | 14 |
| La matrice della cura di sé del Medical Coaching | 14 |
| ACE (Advanced Clearing Energetics) | 15 |
| Tecnica della rotazione nello spazio | 15 |
| Tecnica dello spazio di rottura | 16 |
| Il modello RAIN | 16 |
| Centrarsi ABC | 16 |
| La respirazione consapevole | 17 |
| La tecnica del respiro quadrato | 17 |
| La tecnica di respirazione 4-7-8 | 17 |
| Il modello NO FEAR per i coach | 17 |
| Tabella delle tecniche | 18 |

## Le 4 fasi del Medical Coaching:

1. La Bussola interiore
2. L'impegno
3. Il Viaggio per la Guarigione
4. Ritorno a casa e l'integrazione



## I 6 livelli logici di cambiamento

1. **Ambiente:** dove avverrà questo cambiamento?
2. **Comportamenti:** Quali saranno i miei comportamenti una volta raggiunto questo cambiamento?
3. **Capacità e competenze:** Quali capacità e competenze userò/avrò una volta raggiunto questo cambiamento?
4. **Valori e credenze:** Quali valori verranno onorati attraverso questo cambiamento e cosa credo a riguardo?
5. **Identità:** Chi divento in questo mondo quando faccio questo cambiamento?
6. **Spiritualità/Scopo:** Per il bene di cosa sto facendo questo cambiamento? Qual'è la big picture/ il gioco più grande?

## Paura di ricomparsa/recidiva

**Approccio immediato:**

1. Riconoscere la paura
2. Aiutare il cliente a radicarsi
3. Ricordare al cliente che è più della malattia
4. Ricordare al cliente dov'è il vero controllo
5. Aiutare il cliente a dare un nome alla paura
6. Aiutare il cliente a parlare delle sue credenze

**Approccio a lungo termine:**

1. Identificare i trigger
2. Rilasciare i trigger
3. Risorse di Ancoraggio
4. Aggiornamento della routine della cura di sé

## Ancoraggio di un obiettivo nel futuro del cliente

1. Suscita con il tuo cliente una linea temporale sul pavimento.
2. Chiedi al cliente di entrare sulla linea temporale nel PRESENTE, rivolto verso il FUTURO.
3. Chiedi al cliente di identificare il punto, sulla linea temporale, in cui l'obiettivo deve essere raggiunto.
4. Chiedi al cliente di uscire dalla linea temporale ed entrare di nuovo nel punto del futuro in cui l'obiettivo è raggiunto.
5. Connetti il cliente all'esperienza dell'obiettivo raggiunto.
6. Chiedi al cliente di voltarsi, verso il presente, e vedere il suo "Sé presente ".
7. Chiedi al cliente di dare al suo "Sé presente" un'importante intuizione o consiglio da un punto di vista di metavisione.
8. Chiedi al cliente di uscire dalla linea temporale, tornare ed entrare sul punto del presente guardando il futuro.
9. Chiedi al cliente di prendere in considerazione l'intuizione o i consigli ricevuti dal suo "Futuro Sé".
10. Sii curioso dell'esperienza del cliente.
11. Chiedi al cliente "qual è il prossimo passo da fare adesso per raggiungere l'obiettivo?"

## Collasso delle Ancore

1. Scegli la risorsa desiderata
2. Ricorda una vivida esperienza passata
3. Crea un'associazione intensa con l'esperienza
4. Ancora la risorsa. Tieni per 5-15 secondi e rilascia l'ancora
5. Break State
6. Ripeti i passagi 3-4 per altre due volte
7. Prova l'ancora – 1. Verifica se il cliente sperimenta la risorsa
8. Break State
9. Prova l'ancora – 2. Verifica se il cliente sperimenta la risorsa
10. Prova l'ancora – 3 in un'altra situazione, simile a quella originale
11. Prova l'ancora – 4 in una situazione futura, simile a quella originale
12. Future pace

## Cerchio dell'eccellenza

1. Identifica la risorsa desiderata.
2. Disegna, con il cliente, un cerchio immaginario sul pavimento (abbastanza grande da poterci entrare) che contiene la risorsa.
3. Chiedi al cliente le sottomodalità della risorsa all'interno del cerchio.
4. Chiedi al cliente di entrare nel cerchio e connettersi alla risorsa, utilizzando le sottomodalità. Calibra.
5. Chiedi al cliente di uscire dal cerchio e fai un BREAK STATE.
6. Chiedi al cliente di entrare nel cerchio per la seconda volta, associa il cliente allo stato pieno di risorse. Calibra.
7. Chiedi al cliente di uscire dal cerchio e fai BREAK STATE.
8. Chiedi al cliente di entrare nel cerchio per la terza volta e nota quanto velocemente può accedere nuovamente allo stato pieno di risorse.
9. Chiedi al cliente di uscire dal cerchio e fai BREAK STATE.
10. Chiedi al cliente di ricordare un momento in cui questa risorsa è stata necessaria.
11. Chiedi al cliente di entrare nel cerchio (portando i ricordi nel cerchio) e di connettersi allo stato pieno di risorse.
12. Chiedi al cliente di uscire dal cerchio e fai BREAK STATE.
13. Chiedi al cliente: "Cosa c'è di diverso ora? Cosa diventa possibile? (Se c'è resistenza, torna al passaggio 1 e aggiorna la risorsa).
14. Test.
15. Chiedi al cliente: "Cosa diventa possibile ora?"
16. Chiedi al cliente di uscire e rimettere il simbolo nel corpo.
17. Future pace.

## Cambiare LIKE in DISLIKE

1. Identifica il problema
2. Suscita le sottomodalità utilizzando il foglio di lavoro e scrivile nella colonna #1
3. “Pensa a qualcosa che si trova in un contesto simile, ma che non ti piace assolutamente”
4. Suscita le sottomodalità utilizzando il foglio di lavoro e scrivile nella colonna #2
5. Cerca le differenze (polarità). Cambia le sottomodalità di #1 nelle sotto-modalità di #2
6. “Blocca con un lucchetto”
7. Test

## Riformulazione dei valori

1. Identificare, con il cliente, un valore che sta ostacolando il raggiungimento dei suoi obiettivi. Chiedi al tuo cliente come si manifesta questo valore. Quali sono i comportamenti, i pensieri e le emozioni che sono collegati a questo valore?
2. Utilizza la tabella allegata per esplorare ulteriormente questo valore (è importante annotare le risposte del cliente)

| **Confronta il valore con …** | **Similarità** | **Differenze** | **Apprendimenti positivi** |
|---|---|---|---|
| Un’altra persona con un valore simile, oggi | | | |
| Un’altra persona con un valore diverso/opposto, oggi | | | |
| Io, in passato, con un valore simile | | | |
| Io, in passato, con un valore diverso/opposto | | | |
| Io, oggi, con un valore simile | | | |
| Io, oggi, con un valore diverso/opposto | | | |
| Io, in 10 anni, nello stesso contesto | | | |
| Me stesso da una metavisione (sulla luna) nello stesso contesto | | | |

3. Rileggi tutti gli insegnamenti al cliente e chiedi al cliente di dare al valore un nuovo nome più appropriato.

## Parlare con le parti

1. Identifica, con il cliente, un comportamento specifico che non serve al cliente.
2. Facilita uno stato di rilassamento.
3. Chiedi al cliente il permesso di parlare con la mente subconscia.
4. Chiedi alla mente subconscia il permesso di parlare con la parte che è il comportamento.
5. Ringrazia la parte per aver accettato di parlare con te.
6. Spiega alla parte il significato di un'intenzione positiva.
7. Suscita l’intenzione positiva della parte.
8. Dopo aver rivelato l'intenzione positiva, rispecchia alla parte il divario tra l'intenzione e il comportamento attuale.
9. Chiedi alle parti l'autorizzazione di modificare il comportamento e creare un accordo.
10. Ringrazia la parte per la sua collaborazione.
11. Controlla l'ecologia
12. Porta il tuo cliente fuori dallo stato di rilassamento, informalo sul processo e presenta l'accordo con la parte.

## La festa delle parti

1. Stabilisci la lingua per il processo
2. Facilita uno stato di rilassamento per il cliente
3. Chiedi al cliente di andare in un posto sicuro e bello. Posiziona il tavolo e prepara le sedie.
4. Chiedi al cliente di invitare 2 parti che ama e di farle sedere al tavolo. Accoglietele.
5. Chiedi al cliente di invitare al tavolo 2 parti pratiche e di farle sedere al tavolo. Accoglietele e chiedete loro di presentarsi al resto degli ospiti.
6. Chiedi al cliente di invitare al tavolo 2 parti che non gli piacciono e di farle sedere al tavolo. Accoglietele e chiedete loro di presentarsi al resto degli ospiti.
7. Chiedi alle parti: “chi di voi si sente il meno compreso ?”
8. Suscita l’intenzione positiva di ogni parte e assicurati che sia accettata dalle altre parti.
9. Ancora le intenzioni positive e permetti l’integrazione.
10. Fai uscire il cliente dal rilassamento e fai future pace.

## Spostarsi tra posizioni percettive – la relazione con un’altra persona /corpo/organo o malattia

1. Identifica con il cliente la relazione rilevante.
2. Invita il cliente a rivolgersi alla situazione dalla Prima posizione.
3. Break State
4. Chiedi al cliente di entrare nella Seconda posizione, in associazione, e di descrivere la situazione.
5. Break State
6. Chiedi la cliente di andare in Terza posizione, in associazione, e di descrivere la situazione dal punto di vista della relazione.
7. Chiedi di cosa ha bisogno la relazione da parte dei due partecipanti per essere in equilibrio?
8. Chiedi al cliente di prendere gli insegnamenti dalla Terza e dalla Seconda posizione e di tornare alla Prima positione. Dai il tempo per l’integrazione.
9. Chiedi al cliente: cosa c’è di diverso ora? Cosa diventa possible?

## Vantaggio secondario - Domande

A.

· Qual’è il lato positivo/guadagno di avere questo problema/situazione?
· Qual’è il lato negativo/lo svantaggio di non avere più questo problema/situazione?

B.

· Cos'è che stai facendo ora e che una volta che lasci andare, non farai più?
· Cos'è che NON stai facendo ora che una volta che lasci andare, inizierai a fare?

# Sostituire una credenza

**Fase 1 – rilasciare la vecchia credenza limitante**

- Dove si trova nel mio corpo?
- In che modo influisce sulla mia vita e sulla mia salute oggi?
- Qual'è l'origine (storia) di questa credenza?
- Qual'è la ragione per cui ho questa credenza?
- Come faccio a sapere che è vera?
- Cosa dice di me questa credenza?
- Conosco persone che hanno una credenza diversa sullo stesso problema? Qual'è la credenza?
- Cos'è che sto facendo ora che una volta cambiata questa credenza smetto di fare?
- Cos'è che non sto facendo ora che una volta cambiata questa credenza inizio a fare?

**Fase 2 – trovare una nuova credenza potenziante** (realistica e allineata con i valori)

- Dove voglio localizzarla nel mio corpo?
- Che impatto avrà sulla mia vita e sulla mia salute una volta che inizerò a crederci? (come se stesse accadendo ora)
- Per il bene di cosa voglio credere in questa nuova credenza potenziante?
- Quali azioni farò quando crederò in questa nuova credenza?
- Quale valore onorerò quando crederò in questa nuova credenza?
- Come sarò quando avrò questa nuova credenza?

**Fase 3 – ancorare la nuova credenza potenziante**

Ancora la nuova credenza usando una delle tre tecniche di ancoraggio che hai imparato.

## Essere presenti nel corpo

"Siediti comodamente e chiudi gli occhi.

Rilassa i muscoli.

(Il nostro sistema corporeo è progettato in modo che la massa del corpo, il sistema muscolare, sia appoggiata nello scheletro osseo.)

Porta la tua attenzione alla testa e inizia a rilassare i muscoli facciali. Nota la tensione nella fronte, nel mento e nella mascella e rilassa questi muscoli. Se non sei sicuro che siano rilassati, stringili semplicemente e poi rilassali.

Quindi, presta attenzione alle spalle e al collo. Porta le spalle alle orecchie e poi lasciale cadere. Allinea la testa in modo che appoggi comodamente sul collo. Rilassa i muscoli e lasciali riposare sul sistema scheletrico.

Quindi, porta la tua attenzione sulle tue braccia e mani. Lascia riposare le braccia e metti le mani accanto a te o in grembo. Rilassa i muscoli e lascia andare i gomiti e le articolazioni.

Quindi, porta la tua attenzione sull'addome. Il sistema è progettato in modo che la respirazione avvenga effettivamente nell'addome e non nel torace. Metti la mano sull'addome, sotto l'ombelico, e fai un respiro profondo. Mentre inspiri il tuo addome si espanderà e quando espiri si sgonfierà (quando respiriamo naturalmente questo movimento è più delicato).

Quindi, porta la tua attenzione sull'area pelvica. Rilassa i muscoli dello sfintere genitale e anale. Se non sei sicuro che siano rilassati, semplicemente contraili e rilasciali.

Quindi, porta la tua attenzione sulle tue gambe. Senti i piedi appoggiati saldamente sul pavimento. Rilassa i muscoli e lascia andare le ginocchia.

Riporta la tua attenzione al tuo respiro e permetti a te stesso di stare in questo momento e abituarti."

Come coach devi calibrare e notare i cambiamenti del tuo cliente come stringere i denti, stringere le spalle, cambiamenti nelle espressioni facciali, cambiamenti nei modelli di respirazione, irrequietezza, ecc. Questo fa parte del modo in cui il corpo parla e come coach, userai il rispecchiamento e le domande riflessive mentre inizi a creare consapevolezza con questo linguaggio.

## Body Scan

Questa tecnica consiste nel prestare metodicamente attenzione ad ogni parte del corpo. Si può scegliere di andare dall'alto verso il basso o dal basso verso l'alto.

Quando ci si imbatte in un disagio, ci si ferma e si presta attenzione ad esso.

A seconda dello scopo della pratica, si sceglie l'approccio più adatto per risolvere il problema.

## ‘Body Whisper - Body Shout’

'Body Whisper – Body Shout' è un approccio che affronta l'intensità fisica del dolore e dei sintomi.

La bassa intensità è un "sussurro". L'alta intensità è un "grido".

L'obiettivo è quello di essere in grado di riconoscere il dolore nella sua fase "Whisper" dal modo in cui il corpo lo “incarna” e quindi creare una strategia per affrontare il problema o la richiesta sottostante in modo che il passaggio a "Shout" possa essere prevenuto/evitato.

## Integrazione delle parti (Integrazione di parti in conflitto)

1. Identifica le parti in conflitto
2. Suscita uno stato di rilassamento
3. Chiedi al cliente dove si trova la parte A nel corpo e invitalo a permettere a questa parte di viaggiare verso il palmo della mano attraverso la spalla e di creare un simbolo.
4. Chiedi al cliente dove si trova la parte B nel corpo e invitalo a permettere a questa parte di viaggiare verso il palmo della mano attraverso la spalla e di creare un simbolo.
5. Suscita l’intenzione postiva della parte A.
6. Suscita l’intenzione postiva della parte B.
7. Coinvolgi le parti nella comprensione e nell’accettazione dell’intenzione positiva di ognuna.
8. Istruisci il cliente a girare le mani l’una verso l’altra e avvicinarle lentamente. Stimola un processo di integrazione e creazione di una nuova risorsa. Calibra.
9. Chiedi al cliente qual’è la nuova risorsa e qual’è il simbolo.
10. Ancora la nuova risorsa nel cuore, nella testa, nell’addome e e nell’organo/posto del Vecchio problema.
11. Porta il tuo cliente fuori dal rilassamento.
12. Chiedi al tuo cliente di pensare a "quel vecchio problema" alla luce del nuovo apprendimento e sii curioso: "Cosa diventa possibile ora che puoi affrontare questo problema in un modo diverso?"

# EFT- Based

### 1. SINTONIZZATI E VALUTA

- Identifica il problema.
- Ottieni l'intensità.
- Esplora le sotto modalità rilevanti.

### 2. SET UP (CREAZIONE)

"Anche se ho ……. (nome del problema), io amo e accetto me stesso.

Ripeti questa affermazione per tre volte, mentre picchietti continuamente sul lato della mano.

### 3. INIZIA IL TAPPING

- Sopracciglia
- lato dell'occhio
- sotto l'occhio
- sotto al naso
- mento
- clavicola
- sterno
- sotto al braccio
- polso

Questo è il primo giro; ripetilo per altre due volte.

Usa tutte le informazioni (emozioni e sotto modalità) che hai esplorato con il cliente.
Incoraggia il cliente a tirar fuori qualsiasi cosa gli venga in mente mentre state facendo tapping assieme.

### 4. RESPIRO PROFONDO

Fai un bel respiro profondo.

### 5. RIVALUTA L'INTENSITÀ

Sintonizzati e valuta il livello di intensità della situazione che hai portato da 0 a 10.
Nota se ci sono dei nuovi pensieri o delle nuove emozioni che emergono e se hai bisogno di creare un nuovo set up e tapping su questo.

# EFT- Advanced

**1. SINTONIZZATI E VALUTA**

· Identifica il problema.
· Ottieni l'intensità.
· Esplora le sotto modalità rilevanti.

**2. SET UP**

"Anche se ho ……. (nome del problema), io amo e accetto me stesso.

Ripeti questa affermazione per tre volte, mentre picchietti continuamente sul lato della mano.

**3. INIZIA IL TAPPING**

- Sopracciglia
- lato dell'occhio
- sotto l'occhio
- sotto al naso
- mento
- clavicola
- sterno
- sotto al braccio
- polso

Fai tapping per 3 giri

Usa tutte le informazioni (emozioni e sotto modalità) che hai esplorato con il cliente.
Incoraggia il cliente a tirar fuori qualsiasi cosa gli venga in mente mentre state facendo tapping assieme.

**4. RESPIRO PROFONDO E RIVALUTA**

Prendi un bel respiro e rivaluta tutte le informazioni sulla lista.

Nota se ci sono delle nuove emozioni o sotto modalità e aggiungile alla lista.

**5. NUOVO SET UP**

Inizia un nuovo set up e continua a fare tapping fino a quando hai portato tutte le intensità al punto più basso al quale il cliente può arrivare in quel momento preciso.

# EFT – Dolore (Nick Ortner)

Identifica il dolore e suscita le sotto-modalità di forma, colore, consistenza e emozione

**Il set-up:**

- Anche se ho questa forma, amo e accetto me stesso
- Anche se ho questa forma e colore, amo e accetto me stesso
- Anche se ho questa emozione, amo, accetto e perdono me stesso

**Tapping**

Sopracciglia: questa forma
Lato dell'occhio: questa forma e colore
Sotto l'occhio: questa froma e colore e consistenza
Sotto il naso: questa forma e consistenza
Mento: questa forma e colore
Clavicola: mi sovrasta
Sterno: Emozione
Sotto il braccio: questa forma, colore e consistenza
Polso: sono al sicuro, calmo e sto guarendo

Respiro profondo e bere acqua

Rivaluta le sotto-modalità di: froma, colore, emozione e consistenza
Ottieni un nuovo set up con nuove sotto-modalità e continua a fare tapping.

## EFT - Tearless Trauma Technique

- Identifica un evento o un ricordo specifico che scatena ancora emozioni intense e dolorose
- Assicurati che l'evento sia nel passato del cliente e che sia terminato!
- Valuta le emozioni e l'intensità e scrivile.
- Assegna un nome in codice all'evento/memoria
- Annota tutte le emozioni e i pensieri che l'evento innesca
- Ottieni le sottomodalità delle emozioni e dei pensieri - e valuta l'intensità
- Fai tapping sull'evento usando SOLO il nome in codice e la sotto-modalità delle emozioni e dei pensieri
- Fai 3-4 giri
- Rivaluta l'intensità e ottieni delle nuove sottomodalità
- Continua a fare tapping fino a quando non hai ridotto l'intensità a meno di 2
- Chiedi al cliente di PROVARE a ricordare "quel vecchio evento" e di notare cosa è cambiato
- Chiedi al cliente "cosa diventa possibile ora"

## La matrice della cura di sé del medical Coaching

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Livello 3** | Scopo | Spiritualità | Sviluppo personale | Connessione mente-corpo | Valori |
| **Livello 2** | Relazioni familiari | Relazioni di lavoro | Relazioni con i responsabili medici e I caregiver | Supporto sociale | Capacità di comunicazione |
| **Livello 1** | Nutrizione | Movimento ed esercizio | Riposo | Ambiente | Tempo e gestione delle risorse |

## ACE (Advanced Clearing Energetics)

1. Definisci il problema del dolore con il cliente.
2. Ottieni le informazioni sull'energia. Chiedi al cliente di andare al suo cuore, cervello, intestino, problema (dolore o organo) e ottieni le informazioni sull'energia.
3. Osserva lo schema sottostante. Ottieni un nome in codice uditivo per questo.
4. Cancella l'energia intrappolata dell'evento centrale che è nel cuore, nel cervello, nella pancia (intestino) e nell'organo.
5. Usa le domande magiche: questa energia è tua? Da dove viene? Di quanto tempo fa?
6. Chiedi al cliente di "tornare indietro prima che l'evento centrale si verificasse". Sopra la timeline.
7. Suscita gli insegnamenti positivi.
8. Poni le domande sul guadagno secondario:
   Cosa stai facendo ora che una volta che lasci andare smetterai di fare?
   Cosa NON stai facendo ora che una volta che lasci andare inizierai a fare?
9. Controlla che l'evento sulla linea temporale sia cancellato e che l'energia sia sparita.
10. Riporta il cliente al presente sulla linea temporale. Rileggi gli insegnamenti positivi e chiedi al cliente di inserirli nella timeline.
11. Crea una nuova risorsa. Nel presente, chiedi al cliente di creare un simbolo della nuova energia che includa tutti gli insegnamenti positivi.
12. Integra la nuova energia.
    Metti questa nuova risorsa nel cuore, nell' intestino, nel cervello, nel problema (dolore o organo). In questo ordine.
13. Chiusura.
    Invita il tuo cliente ad aprire gli occhi.
    Chiedi al cliente come si sente e cosa diventa possibile ora.

## Tecnica della rotazione nello spazio

1. Identifica l'immagine (un'immagine fissa e non un'immagine in movimento)
2. Chiedi al cliente: Qual'è l'immagine? Quali pensieri stanno emergendo? Cosa sta arrivando nel tuo corpo?
3. Chiedi al cliente di trasformare l'immagine in un'immagine in bianco e nero e di mettere una cornice intorno ad essa
4. Chiedi al cliente di allungare la mano e di toccare la cornice con la punta delle dita
5. Chiedi al cliente di chiudere gli occhi e trascinare l'immagine mentre gira di 3 giri e 1/2 in senso antiorario (continua a ricordare al cliente di trascinare l'immagine con la punta delle dita)
6. Chiedi al cliente di aprire gli occhi e rilasciare la vecchia immagine.
7. Break State
8. Chiedi al cliente di provare a far apparire la vecchia immagine e di notare cosa è cambiato
9. Chiedi cosa diventa possibile ora

## Tecnica dello spazio di rottura

*(Adattata dalla metodologia P.E.A.T di Zivorad M. Slavinski)*

1. Identifica l'immagine (un'immagine fissa e non un'immagine in movimento)
2. Chiedi al cliente: dov'è l'immagine nel tuo spazio? Qual è l'immagine? Quali pensieri stanno emergendo? Cosa sta arrivando nel tuo corpo?
3. Chiedi al cliente di trasformare l'immagine in un'immagine in bianco e nero e di mettere una cornice intorno ad essa
4. Chiedi al cliente di allungare la mano e toccare la cornice con la punta delle dita
5. Chiedi al cliente di chiudere gli occhi e trascinare l'immagine mentre gira di 90° a sinistra
6. Chiedi al cliente di provare a stimare quanto segue:
    - La distanza dalla punta delle dita al soffitto
    - La distanza dalla punta delle dita al pavimento
    - La distanza dalla punta delle dita alla parete di fronte
    - La distanza dalla punta delle dita alla parete dietro
    - La distanza tra la punta delle dita e il muro a destra
    - La distanza tra la punta delle dita alla parete a sinistra
7. Gira il tuo cliente di fronte a te e ricordagli di trascinare l'immagine con la punta delle dita
8. Chiedi al cliente di aprire gli occhi e di rilasciare la vecchia immagine.
9. Break State
10. Chiedi al cliente di provare a far apparire la vecchia immagine e di notare cosa è cambiato
11. Chiedi cosa diventa possibile ora

## Il modello RAIN

R - Riconoscere. Riconosci ciò che sta accadendo nello spazio, dai un nome alle emozioni e parla della narrazione interiore.

A - Ammettere. Permetti a te stesso di stare con la situazione presente senza giudizio.

I - Investigare. Indaga con te stesso di cosa hai bisogno in questo preciso momento per centrarti ed equilibrarti.

N - Non identificarsi (non attaccamento). Non sei le tue emozioni e sei più delle circostanze.

## Centrarsi A – B – C

L'approccio di centratura ha tre principi, chiamati A – B – C di centratura:
A - Consapevolezza verso il corpo e la respirazione.
B - Bilanciati sentendoti connesso a dove sei in questo momento.
C- Centrati Individuando il tuo centro di gravità fisico.

## La respirazione consapevole

1. Guardati intorno e nota dove ti trovi in questo momento. Nota ciò che vedi e senti.
2. Respira nel basso ventre come se stessi gonfiando un palloncino che si trova sotto l'ombelico.
3. Rilascia la mascella.
4. Porta la tua attenzione al tuo respiro.
5. Continua fino a quando non senti un cambiamento interiore.

## La tecnica del respiro quadrato:

INSPIRA: 4 secondi
TIENI: 4 secondi
ESPIRA: 4 secondi
TIENI: 4 secondi

## Tecnica di respirazione 4-7-8:

INSPIRA: 4 secondi
TIENI: 7 secondi
ESPIRA: 8 secondi

## Il modello NO FEAR per i coach:

1. **Focus** – crea una connessione con la persona che stai assistendo utilizzando i principi del rapport.

2. **Encourage** – Incoraggia: utilizza semplici istruzioni di azione per aiutare la persona a passare da uno stato passivo ad uno stato più attivo.

3. **Ask-Chiedi**: inizia a porre semplici domande aperte per aumentare l'elaborazione cognitiva e la scelta.

* Evita delle domande sulle emozioni, poiché un ondata di emozioni aumenta l'angoscia

4. **Render understandable** - Rendere comprensibile - inizia a ridurre la confusione e ad aumentare la comprensione aiutando la persona a dare una sequenza agli eventi.

# Tabella delle tecniche

| Situazione | Tecnica |
|---|---|
| Motivazione ed empowerment | Sei livelli logici di cambiamento<br>Ancoraggio di un obiettivo nel futuro del cliente<br>Cerchio dell'eccellenza<br>La festa dele parti |
| Rimuovere un blocco | Sei livelli logici di cambiamento<br>EFT - Base<br>EFT – Avanzato |
| Obiettivi | Ancoraggio di un obiettivo nel futuro del cliente<br>Sei livelli logici di cambiamento |
| Conflitti | Integrazione delle parti |
| Relazioni | Spostamento tra posizioni percettive |
| Paura | EFT - Base<br>EFT – Avanzato<br>ACE (Advanced Clearing Energetics)<br>Tecnica della rotazione nello spazio<br>Tecnica dello spazio di rottura |
| Liberare e bilanciare le emozioni | Parlare con le parti<br>EFT - Base<br>EFT – Avanzato<br>EFT - Tecnica del trauma senza lacrime<br>Body Whisper – Body Shout<br>Centrarsi A – B – C<br>Respirazione consapevole<br>La tecnica del respiro quadrato<br>Tecnica di respirazione 4-7-8 |
| Primo Soccorso emozionale | Il modello RAIN<br>Centrarsi A-B-C<br>La respirazione consapevole<br>La tecnica del respiro quadrato<br>Tecnica di respirazione 4-7-8<br>Il modello NO FEAR per i coach |
| Connessione alle risorse | Collasso delle ancore<br>Cerchio dell'eccellenza<br>Cambiare LIKE in DISLIKE<br>La festa delle parti<br>Parlare con le parti<br>EFT - Base<br>EFT – Avanzato |

| Situazione | Tecnica |
|---|---|
| Cambiare i comportamenti | Cambiare LIKE in DISLIKE<br>Parlare con le parti<br>EFT - Base<br>EFT – Avanzato |
| Valori | Riformulazione dei valori |
| Credenze | Sostituire una credenza<br>Parlare con le parti<br>EFT – Avanzato |
| Riconnessione con il corpo | Scansione del corpo<br>Body Whisper – Body Shout<br>EFT - Base<br>EFT – Avanzato<br>ACE (Advanced Clearing Energetics)<br>Centrarsi A – B – C<br>Respirazione consapevole<br>La tecnica del respiro quadrato<br>Tecnica di respirazione 4-7-8 |
| Dolore fisico | EFT - Base<br>EFT – Avanzato<br>EFT dolore (di Nick Ortner)<br>ACE (Advanced Clearing Energetics) |
| Liberare i fattori di stress | EFT - Base<br>EFT – Avanzato<br>EFT - Tecnica del trauma senza lacrime<br>ACE (Advanced Clearing Energetics)<br>Tecnica della rotazione nello spazio<br>Tecnica dello spazio di rottura |
| Self-care / cura di sé | La matrice della cura di sé del Medical Coaching<br>Centrarsi A - B - C<br>La respirazione consapevole |
| Ricordi dolorosi | Tearless Trauma Technique (EFT) – tecnica del trauma senza lacrime<br>Tecnica della rotazione nello spazio<br>Tecnica dello spazio di rottura |