

L'AUTOSABOTAGGIO PAURA E CORAGGIO

Sono le nostre paure che si manifestano attraverso le sensazioni. Paure che molto spesso governano la nostra vita e ci rendono difficile il raggiungimento dei nostri obiettivi.

In preda alla paura, o ti blocchi o agisci impulsivamente. Avere paura è normale , ci difende, ed è un istinto naturale di protezione verso se stessi. Quello che non dobbiamo fare è farci prevaricare da essa ma utilizzarla come fonte di energia e non come guida. Quindi è importante riflettere, respirare, ascoltare il proprio corpo affinché questa paura venga trasformata in energia positiva eliminando pertanto l'autosabotaggio.

Queste paure fanno leva su dei meccanismi di difesa che possiamo definire di AUTOSABOTAGGIO . Che vuol dire che ci autosabotiamo? E' il modo sbagliato di utilizzare la paura.

Ad esempio, il timore di non piacere all'altro mi fa indossare la maschera del narcisista perfezionista, quale più bella snaturalezza e trasformazione per compiacere!

Per superare le paure e non essere catturati dai meccanismi di difesa, che molto spesso diventano meccanismi di offesa sia a noi stessi che agli altri, c'è qualcosa in nostro aiuto che si chiama coraggio. Ed il coraggio non è non avere paura, ma è la forza di fare le cose giuste nonostante la paura.