


# Il codice dell'amore: un libro di Alexander Loyd

## Il codice dell'amore: come superare la paura e riprogrammare le false credenze

Il codice dell'amore: di Alexander Loyd. Un metodo  incredibile per ottenere successo in tutti gli ambiti della vita.

Dopo il successo straordinario de "Il Codice della guarigione", il dottor Loyd ci propone questa nuova opera che ha come obiettivo quello di aiutare il lettore a realizzare qualsiasi cosa.

In attesa di una più completa recensione dopo apposita lettura, mi limito qui a riportare una mia visione sulle prime indicazioni su come affrontare e superare la paura.

La paura, intesa come interazione con la paura, affrontare le tue paure, **trarre vantaggio dalla tua paura**. Conosciamo tutti la storia di Batman, l'eroe immaginario che difende la giustizia e vive con integrità. Qual'è la ragione per cui è diventato Batman? Ho voluto approfondire la sua paura dei pipistrelli, che credo si identifichi con l'intensa paura di diventare una fonte di forza incredibile. Anche le persone più coraggiose hanno paura di superare la propria paura. Hai paura di qualcosa di tangibile, come ragni o grandi altezze? Forse hai paura del fallimento, o qualcosa d'altro che è più difficile da determinare. Indipendentemente da ciò che si teme, **imparare a riconoscere, affrontare e vincere la paura** è il miglior modo che abbiamo per far sì che nulla possa

ostacolare i tuoi desideri e le tue azioni per realizzarli.

## La paura

Si riconosce quando i timori diventano schiaccianti. E' normale avere paura. Si può sperimentare la paura quando si guida una moto per la prima volta o quando si inizia un nuovo lavoro. Tuttavia, **quando le paure iniziano a prendere il controllo della tua vita influenzando sulle tue reali capacità, allora diventa un problema.** Se i timori sembrano schiaccianti, l'ansia può interferire con la capacità di funzionare e puoi sperimentare una forte ansia o grande nervosismo. Rifletti sulle tue paure e cerca di notare quanto esse influiscono sulla tua vita. Sono le tue paure a impedirti di realizzare ciò che desideri nella tua vita?

### Di seguito alcune considerazioni:

- La tua paura ti genera ansia o panico grave.
- Riconosci che la paura non è razionale.
- Evita luoghi o situazioni.
- Evita la paura che ti causa disagio e interferisce con le tue capacità.
- La tua paura dura da 6 mesi o più.

I timori spesso si manifestano come fobie, che possono includere situazioni varie: la paura di parlare in pubblico o di alzare la mano, degli animali (paura dei serpenti o dei ragni), del sangue, delle iniezioni, ecc. Quando si manifesta la paura, è fisiologico, le reazioni mentali ed emotive si manifestano.

### E possono includere le seguenti conseguenze:

- Tachicardia
- Difficoltà di respirazione
- Vertigini
- Sudorazione

- Ansia o panico opprimente
- Bisogno di fuggire
- Sentirsi sconnessi
- Senti che potresti morire
- Ti senti impotente nel superare la paura, anche se sai molto bene che è irrazionale

**Rifletti su qualsiasi evento traumatico.** Se hai sperimentato un incidente d'auto, la guida stessa può diventare una paura sempre presente o potresti evitare per sempre di guidare. O potresti avere paura di essere derubato mentre cammini per strada, e l'idea di camminare potrebbe diventare motivo di panico. Sono molti i casi in cui le paure nascono, e c'è un motivo ben preciso, perché temiamo di rivivere esperienze dannose.

Una reazione di paura può essere naturale per eventi non gravi, mentre per altri eventi può essere del tutto inevitabile. Che tu riconosca la tua paura è un buon inizio, ma è anche necessario affrontarla.

Puoi avere una grande paura dei serpenti, ma non ne conosci il motivo. Si suppone possibile che i timori possano essere trasmessi tra genitori e figli attraverso il legame biologico. Altre teorie suggeriscono che in particolare i bambini assorbono informazioni dall'ambiente e sviluppano i loro timori in base a quello che osservano. Osservando gli adulti interagiscono con oggetti e situazioni, il bambino impara così a creare le sue associazioni sulla paura, indipendentemente dal fatto che l'oggetto o la situazione rappresenti effettivamente un rischio o meno.

**La paura può essere utile come la prudenza.** Se cammini sul ciglio di una scogliera e provi paura, questa paura ti sta dicendo: "Questo potrebbe essere pericoloso e costarti la vita. Fai attenzione". La paura innesca "una lotta" o "una fuga", prepara il tuo corpo ad agire per proteggere se stessi.

**Renditi conto che la paura può essere una buona cosa, impara a riconoscere il suo ruolo positivo e protettivo.**

## **Interagire con la paura**

Riconosci le tue paure. **E' facile ignorare o negare le tue paure, facile raccontarsela.** Tuttavia, il coraggio non può entrare in gioco se non è presente la paura di affrontare. Riconoscere le tue emozioni, ti permette di fare il primo passo per avere serenità nell'affrontare la situazione.

**Cerca sempre di dare un nome alla paura.** A volte la paura si rivela all'istante, in modo chiaro, a volte è più difficile identificarla, dare un nome a quelle emozioni fatte di ansia sempre in agguato nella tua mente. Lascia che la tua paura venga a galla e dagli un nome. Può essere una paura concreta, come la paura dei gatti, o di una situazione, come ad esempio la paura di essere chiamato per nome in classe.

**Non giudicare mai le tue paure. Riconosci e accetta quello che viene fuori, senza alcun giudizio di "buono" o "cattivo".**

**Scopri tutto quello che fa nascere in te una paura. Quanto più impari a riconoscere le tue paure meglio è.**

Chiediti quanto potere ha la paura su di te. La tua paura ti fa restare a letto perché hai paura di fallire? Rinunci a vedere la tua famiglia perché non vuoi andare in aereo? Scopri quali poteri ha la paura sulla tua mente e sul tuo comportamento.

**Immagina sempre ciò che desideri.** Quando comprendi meglio la tua paura, pensa a cosa puoi cambiare. E' molto utile immaginare se stessi mentre si sperimenta una vita senza paure. Ascolta il tuo stato emozionale. Ascolta come stai.

**Ad esempio:**

- Se la paura è un impegno, immaginati felice con un

partner.

- Se hai paura delle altezze, immagina di raggiungere un'alta cima di montagna. Collega alla paura la meravigliosa sensazione di realizzazione.
- Se la paura sono i ragni, immagina un'emozione neutra.

## Affronta le tue paure e le false credenze

**Identifica le false credenze.** Molti timori si basano su false credenze o pensieri terribili. Quando vedi un ragno, potresti credere ad una morte improvvisa. Identifica questi modelli di pensiero e inizia a rivedere queste dinamiche. Fai qualche ricerca in rete per verificare quanto è reale il rischio percepito. Potresti riconoscere che la paura percepita è molto improbabile. Puoi iniziare a riprogrammare i tuoi pensieri. Puoi iniziare a reagire diversamente per evitare pensieri ossessivi e terribili.

**Quando nasce una paura, fermati e rifletti sul suo effettivo rischio.** La tua risposta ai tuoi pensieri negativi e alle tue false credenze potrebbe essere ripetere una frase come un mantra, ad esempio: "Mi rendo conto che alcuni cani sono feroci, ma la stragrande maggioranza dei cani sono docili e affabili. Ed è per questo molto improbabile che mi mordono".

Cerca un cambiamento progressivo e graduale. Dopo aver affrontato le tue false credenze, la paura inizia di conseguenza a svanire. Il più delle volte proviamo paura proprio di ciò che non conosciamo e con cui non ci siamo mai relazionati.

## Se hai paura dei cani

- Inizia a immaginare un cane con dei colori assurdi. Osservalo fino ad ottenere una reazione di paura.
- Osserva la foto di un cane e poi il video di un cane.

Guarda la foto e il video fino a quando non sorge la paura.

- Vai in un parco dove sai che puoi trovare uno o più cani al guinzaglio, guardali finché non percepisci paura.
- Vai a casa di un amico che ha un cane e guardalo interagire con il suo cane fino a quando non ti arriverà una reazione di paura.
- Chiedi a un'amico che ti permetta di toccare il suo cane mentre il tuo amico lo tiene ben saldo al guinzaglio e finché a te svanisca la paura.
- Infine, resta con un cane e trascorri del tempo da solo con lui.

**Fatti coinvolgere dalla paura a piccoli passi.** Comprendere le emozioni è di grande beneficio per la conoscenza dell'intelligenza emotiva. Essere coinvolti con la paura e verbalizzarla ha l'immenso potere di aiutarti a superare le tue paure e di **riconoscere e mantenere equilibrio nelle tue emozioni**. Diversi ricercatori hanno esposto delle persone con paura per i ragni dinanzi a un ragno, i partecipanti hanno verificato la loro paura ed hanno poi ripetuto l'esperienza a distanza di una settimana e hanno riscontrato una paura più leggera.

Fuggire dinanzi a una paura non migliora il modo in cui ci si relaziona con essa. La prossima volta che si verifica una paura, cerca di descriverla in modo verbale osservandola, descrivi sia la paura che l'ansia.

**Impara delle tecniche di rilassamento.** Prepara il corpo ad un'azione di risposta alla paura. Imparare a contrastare la paura con le tecniche di rilassamento. Il rilassamento comunica al vostro corpo che non vi è alcun pericolo. Il rilassamento può anche aiutare a gestire altre fonti di stress e ansia. Associa degli esercizi di respirazione profonda.

# Trasforma le tue paure

Trasforma le tue paure in una fonte di ispirazione. Prova a ridefinire le paure in modo positivo. Quando si inizia a **vedere la paura come fonte di energia**, diventa facile accettare la loro presenza nella tua vita.

**Sfrutta la potenza delle paure.** La paura può avere un'incredibile potere in situazioni di vita o di morte. La sensazione è che il tempo si ferma, i sensi diventano estremamente ricettivi e per questo hanno la capacità di sapere cosa fare istintivamente. Altre reazioni del nostro corpo impiegano circa la metà di un secondo a raggiungere la propria coscienza. La paura offusca anche la nostra percezione del dolore.

Comprendere gli aspetti positivi della paura consente di utilizzarla a proprio vantaggio. Per esempio, molte persone sperimentano la paura da palcoscenico, ma la paura stessa che si presenta nel momento di una presentazione può aiutare a essere nel momento presente e a concentrarsi intensamente su ciò che hai da affrontare.

La maggior parte delle persone sperimentano la paura prima di un evento, ma non avvertono più la paura quando nel bel mezzo della situazione stessa. Si tenga ben in mente che la paura acuisce i sensi e questo dà la possibilità di agire in modo efficiente e potente.

Comincia a vedere **la paura come un'opportunità**. La paura può essere utilizzata come uno strumento per aiutarti a identificare i problemi e risolverli in modo efficace. La paura è come una guida, un segnale di allarme che ci avverte quando qualcosa ha bisogno di attenzione. Una volta superato il disagio della paura, esamina il tutto più da vicino per vedere cosa c'è da imparare.

Quando sento una paura per qualcosa di sconosciuto, lo prendo

come un segno che mi porterà a conoscere una persona o una situazione nuova. Se senti una paura improvvisa per una scadenza o un evento imminente, rendila un'opportunità per fare un piano d'azione.

## Consigli

Considerare un consulto con un terapeuta se le tue paure sembrano avere il sopravvento. Un bravo terapeuta ti può aiutare a capire la fonte delle tue paure e **scoprire un nuovo approccio per affrontarle.**

**Usa la tua immaginazione per calmarti anziché spaventarti.**

Quando stabilisci che la paura non è così grave come sembrava, il segreto è non concentrarti sulla paura ma su altre cose piacevoli. Dopo un po' questa paura ti apparirà ridicola. E' necessario renderti conto che non serve continuare a fuggire dinanzi alle tue paure.

**Manifesta sempre determinazione e perseveranza anche quando sembra impossibile.**

## Avvertenze

**Non fare mai nulla di troppo pericoloso solo per affrontare le tue paure. Assicurati delle misure di sicurezza adeguate di fronte alle tue paure.**

[Estratto PDF del libro!](#)





IL **CODICE**  
DELL'**AMORE**

THE  
LOVE  
CODE

Scopri su [ilGiardino dei Libri.it](http://ilGiardino dei Libri.it) ➔