



QUANDO LA PAURA BUSSA ALLA PORTA, Di Kathrin Knupp

Parliamo al cuore della gente, sempre !



C'era una volta *Paura*. Come da carattere di *Paura* temeva tutto costantemente. Aveva timore di ammalarsi, di non farcela, di essere giudicata, di perdere sicurezza ecc. Aveva pensieri legati al passato e al futuro che la preoccupavano, viveva in angoscia e si sentiva male.



PAURA: il cavallo valuta se c'è un pericolo reale, da cui scappare, oppure no.

Un giorno, dopo aver guardato il telegiornale con notizie di guerra e di incertezze, subì un ennesimo attacco di panico. Così decise di voler cambiare per essere serena, come la sua parente *Gioia*. Allora iniziò il suo percorso. Incontrò per strada qualcuno affettuoso che si offrì ad aiutarla. Le svelò che anche lei aveva le stesse preoccupazioni, per cui la capiva perfettamente. *Paura* si sentiva accolta e compresa, però la sua angoscia restava. Andò avanti e vide una casa molto accogliente. Si sentiva magicamente attratta e bussò alla porta. Venne avvolta da pace ed una calma strana. Chiese perplessa: "Tu chi sei?" "Sono *Fiducia*. Sai qual è il tuo dono?"

Paura, ancora più stupita rispose: "Ho un dono?" "Sì, la paura è il sistema d'allarme con lo scopo di proteggere la persona da reali pericoli nel presente. Spesso però vengono confusi **reali pericoli** del qui e ora **con pensieri di interpretazioni personali non fondate nella realtà** che si presentano nella mente, come un film d'orrore. L'inconscio non sa distinguere quando è un film interiore e quando è realtà, per cui manda i segnali a paura ogni volta. **Sei tu che decidi quando è necessario allarmarsi per una paura reale e quando invece sono energie sprecate.**"

Paura, sollevata da questa consapevolezza ed arricchita dall'incontro con *Fiducia*, ringraziò e applicò il suo dono giornalmente e visse felice e contenta. Morale della favola? ***Paura bussò alla porta. Fiducia le aprì e la paura insensata sparì.***

FIDUCIA: il cavallo ha deciso di potersi fidare; in quanto la vita non è in pericolo.



Training della Personalità con l'aiuto del Cavallo

Coaching e seminari assistiti dal cavallo

www.kathrinknupp.ch

078 628 11 18