

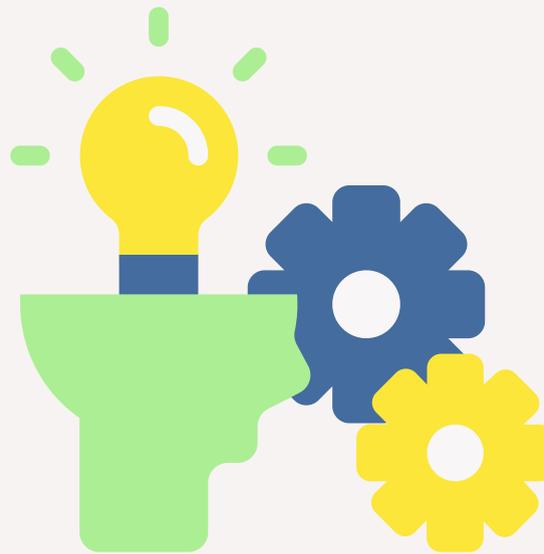


RIPROGRAMMA LA TUA MENTE

Sofrologia

Onde Cerebrali e Pratiche

di Trasformazione Superficiale



IL POTERE DELL'AGGIORNAMENTO MENTALE

Immagina di usare uno smartphone vecchio di 10 anni.

Ogni volta che provi ad aprire un'app, il sistema si blocca.

La tua mente funziona allo stesso modo.

Il software mentale è composto da convinzioni, emozioni e schemi automatici.

Se non lo aggiorni, continuerai a ripetere gli stessi errori.

Fortunatamente, puoi riprogrammare la mente per focus, lucidità e massimo rendimento.



COME FUNZIONA LA TUA MENTE INCONSCIA?

Il 95% delle tue azioni è guidato dall'inconscio.

Pensiamo di avere il controllo, ma in realtà seguiamo schemi automatici programmati nel tempo.

💡 Esempio: Hai mai provato a cambiare un'abitudine e dopo pochi giorni sei tornato ai vecchi schemi?

Non è colpa tua. È semplicemente il tuo subconscio che riporta tutto a uno stato familiare.

Se vuoi un vero cambiamento, devi lavorare a livello profondo, sulle onde cerebrali giuste:

✓ Onde Beta → Stato di veglia attiva (ma anche stress e ansia).

✓ Onde Alfa → Stato di rilassamento e creatività.

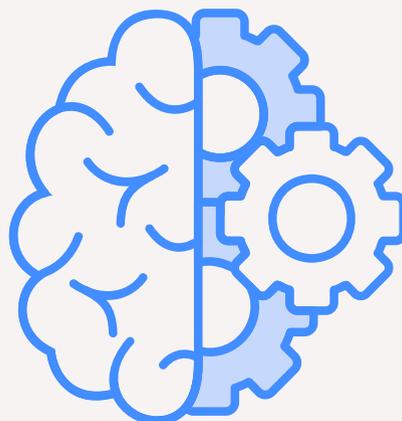
✓ Onde Theta → Stato ipnotico, accesso all'inconscio e riprogrammazione mentale.

✓ Onde Delta → Stato di sonno profondo e rigenerazione.

👉 Per riprogrammare la mente, devi entrare in uno stato Alfa-Theta.

! Il problema? Senza una guida strutturata, non basta "pensare positivo".

Servono tecniche avanzate, che insegno nel Mastermind.



IL PRIMO PASSO VERSO IL TUO RESET MENTALE

Hai mai avuto la sensazione di avere la mente sovraccarica?

Di vivere in automatico, senza la lucidità e il focus di cui hai bisogno?

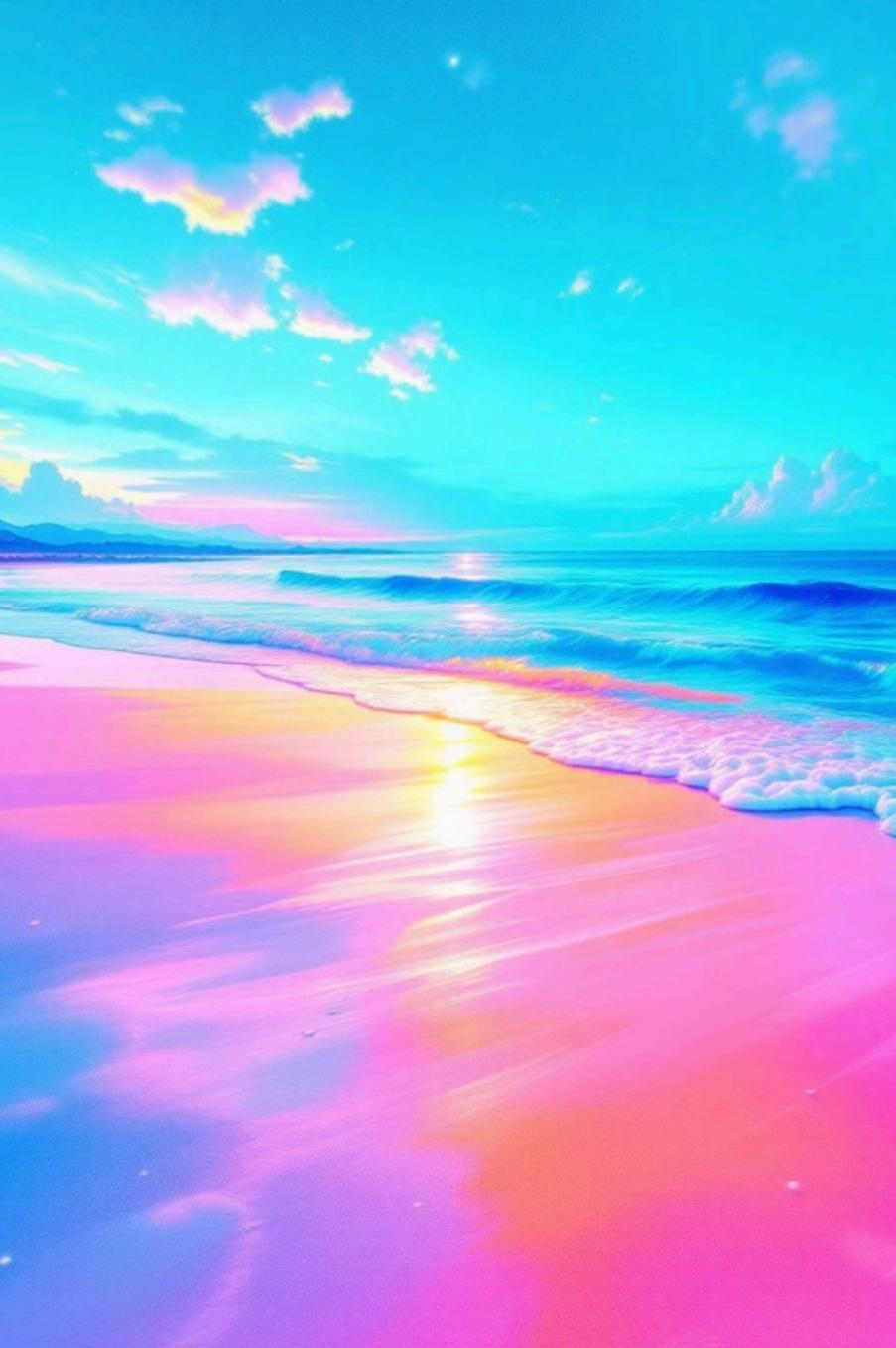
Questo accade perché il tuo software mentale è obsoleto.

- ✓ Ripeti sempre gli stessi schemi.**
- ✓ Ti senti bloccato, stressato o disperso mentalmente.**
- ✓ Sai che potresti fare di più, ma non riesci a sbloccarti.**

La verità è che la tua mente può essere ripulita, aggiornata e potenziata, ma serve il metodo giusto.

In questo eBook scoprirai i principi fondamentali per iniziare questo processo, ma per il vero aggiornamento serve un percorso più profondo.

**Proverai alcune tecniche per un assaggio immediato,
ma il vero reset avviene solo nel Mastermind di Riprogrammazione Mentale.**



Trasforma e Libera: Tecniche Pratiche per la Gestione Emotiva

Questa pratica ti aiuta a gestire le emozioni utilizzando la visualizzazione e immagini simboliche. Imparerai a governare le tue esperienze emotive e a trovare la pace interiore.

SASHA M.

Scegli un evento: Dai spazio alle tue emozioni e liberale

Inizia con la scelta di un momento

Identifica un evento specifico che ti ha causato dolore, sofferenza o disagio. Può trattarsi di una situazione recente o di un ricordo che ti provoca emozioni difficili da gestire.

Focalizzati sulle sensazioni

Concentrati su come ti senti in questo momento. Può trattarsi di una situazione, una persona o un'emozione che influenza il tuo stato interiore. Osserva attentamente le sensazioni fisiche ed emotive che emergono: forse un nodo allo stomaco, tensione nelle spalle, o una sensazione di tristezza o rabbia. Non giudicare queste emozioni, semplicemente riconoscele e concedi loro spazio per esprimersi.

Valuta l'intensità: scala da 1 a 10

1

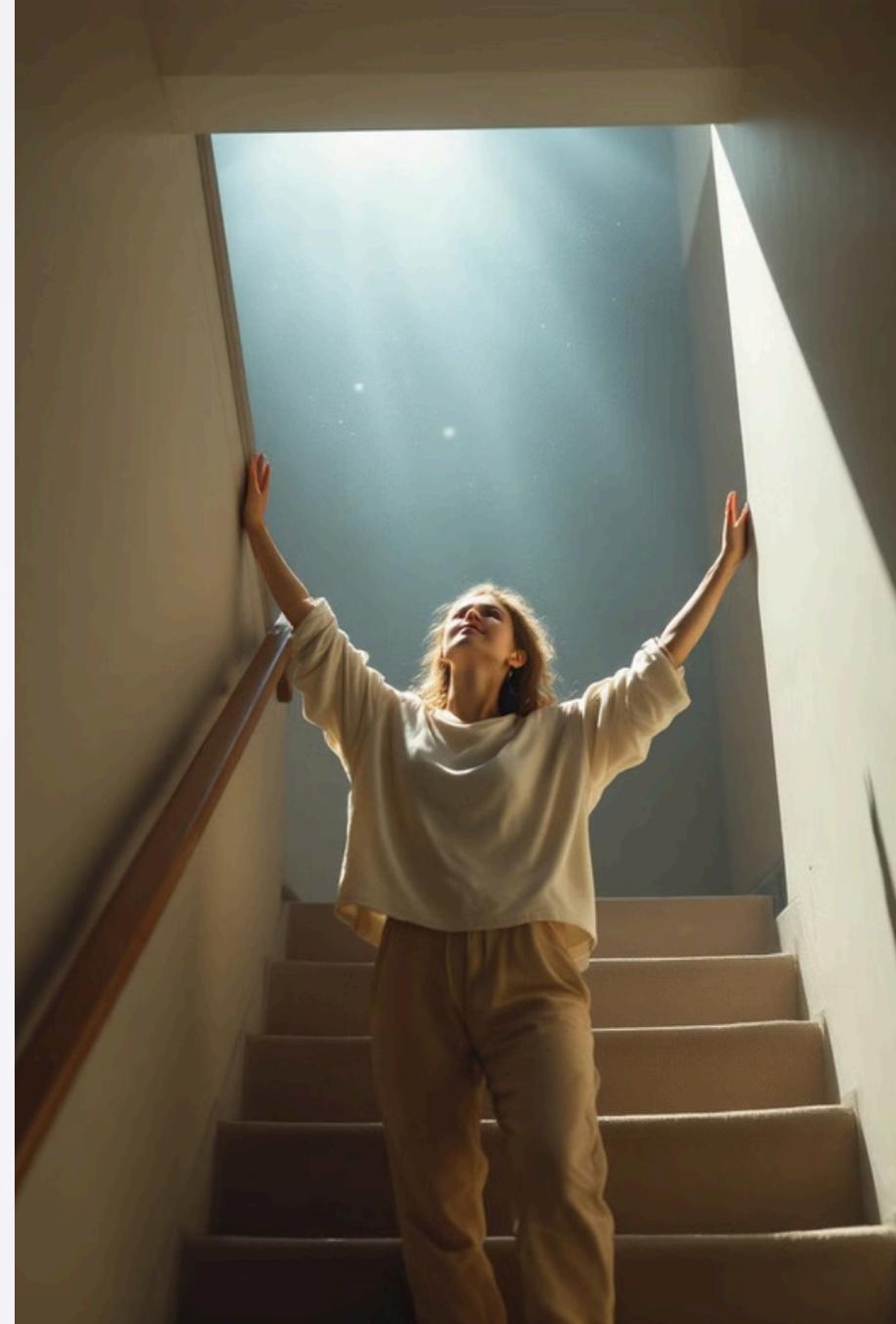
Minimo

Questo livello rappresenta una sensazione di disagio molto lieve, quasi impercettibile. È un'inquietudine che non disturba troppo, ma è comunque presente in background. Potresti non essere completamente consapevole di essa, ma c'è una leggera sensazione di disagio che, se osservata, può diventare più chiara.

10

Massimo

Questo livello rappresenta il massimo grado di disagio che hai sperimentato. È il picco di intensità emotiva, dove la sofferenza o il discomfort sono forti e difficili da ignorare. In questo stato, le emozioni possono sembrare travolgenti e dominanti, con un impatto significativo sul tuo stato fisico e mentale.





Lavoro con il corpo: movimento di accarezzamento



Palmi delle mani

Porta delicatamente i palmi delle mani sulle spalle o sugli avambracci.



Chiudi gli occhi e concentrati sulla sensazione di contatto tra le mani e la pelle. Senti il calore che emana dalle tue mani, creando una sensazione di rilassamento e supporto.

Consapevolezza delle sensazioni: accettazione dell'emozione

1.



Dialogo con l'emozione

■ **Chiedi all'emozione**
Perché sei qui?": Rifletti sul motivo per cui questa emozione si è manifestata ora. C'è qualche situazione, pensiero o evento che l'ha scatenata?

■ **Immagina l'emozione**
Visualizza il colore che meglio rappresenta questa emozione. Ogni emozione può essere associata a un colore: il rosso può rappresentare rabbia, il blu tristezza, il giallo gioia. Cosa ti viene in mente? È un colore brillante o scuro?





Rilascio della tensione: respirazione profonda

1.

1

Inspiro

Fai un respiro profondo, sentendo l'aria che entra nei polmoni. Concentrati sulla sensazione di freschezza e vitalità che il respiro porta con sé. Immagina che l'aria riempi ogni angolo del tuo corpo, portando energia e calma.

2

Trattenere il respiro

Trattieni il respiro per qualche secondo, sentendo la pienezza dell'aria nei polmoni. Mentre trattieni, percepisci il momento di calma e consapevolezza, prima di liberarti con l'espiazione.

3

Espiro

Espira lentamente, lasciando andare ogni tensione con il respiro. Immagina che, con ogni espiazione, il corpo si rilassi ulteriormente, liberandosi dallo stress e dalla preoccupazione. Sentiti più leggero ad ogni respiro.

Disegnare il Contenitore

Disegna un contenitore che simboleggia le tue emozioni negative o situazioni. Riempi il contenitore con colori che corrispondono a questi sentimenti.

Aggiunta delle parole

Aggiungi 1-3 parole che descrivano meglio questo stato. Possono essere parole come "ansia", "rabbia", "tristezza" o altre che rappresentano le tue emozioni.

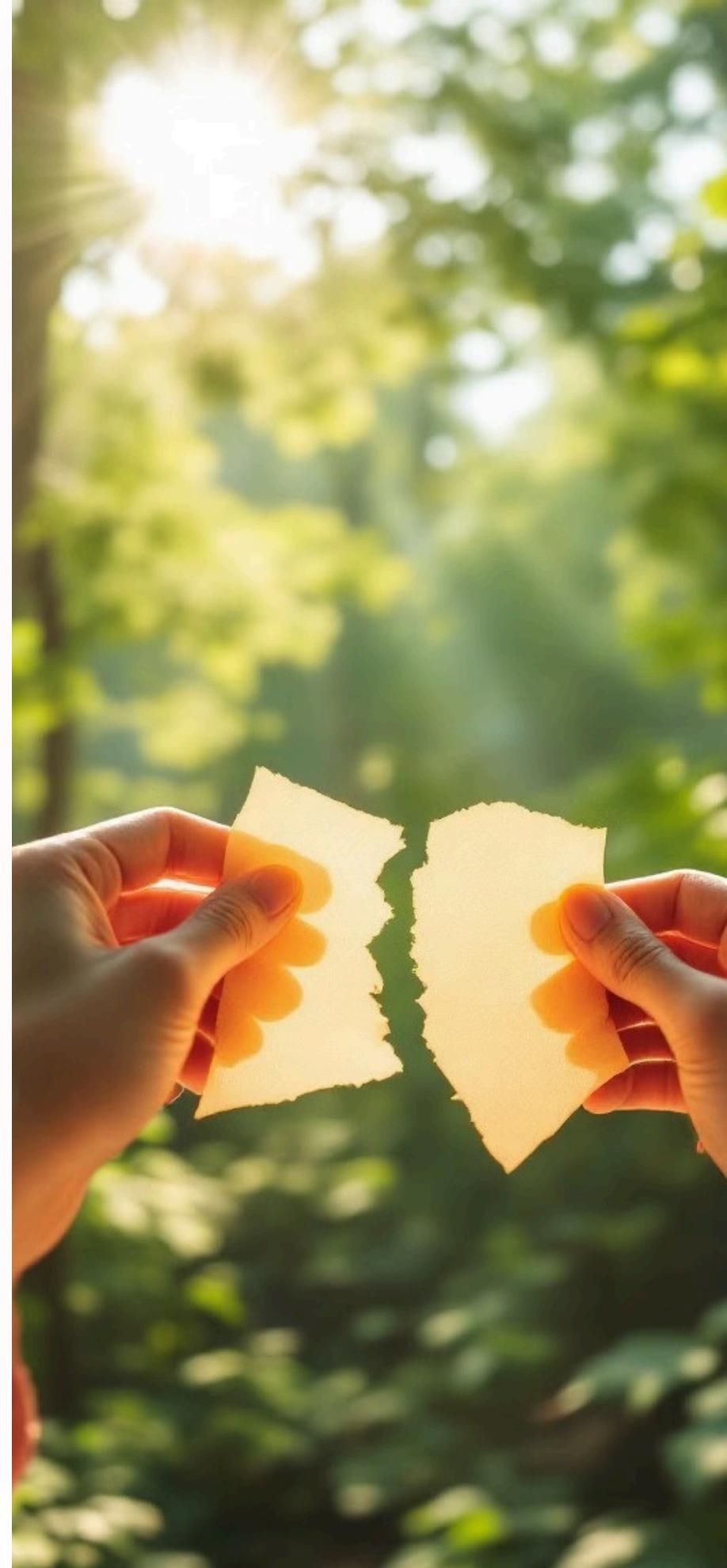


Distruzione del contenitore

■ Liberazione del carico emotivo
Immagina di portare il tuo contenitore nel cuore di una foresta tranquilla. Senti la freschezza dell'aria e il silenzio intorno a te, mentre cammini verso un luogo sicuro e protetto. Quando arrivi, prendi il contenitore e, con un gesto deciso, distruggilo fisicamente: immagina di romperlo, farlo esplodere o gettarlo nel fiume vicino.

■ Ogni pezzo che si dissolve o si allontana simboleggia il rilascio delle tue emozioni negative, e senti come il peso si solleva da te. In questo atto simbolico, ti liberi dal carico emotivo, ritrovando pace e leggerezza.

Creazione di un nuovo contenitore



Riempimento con positività

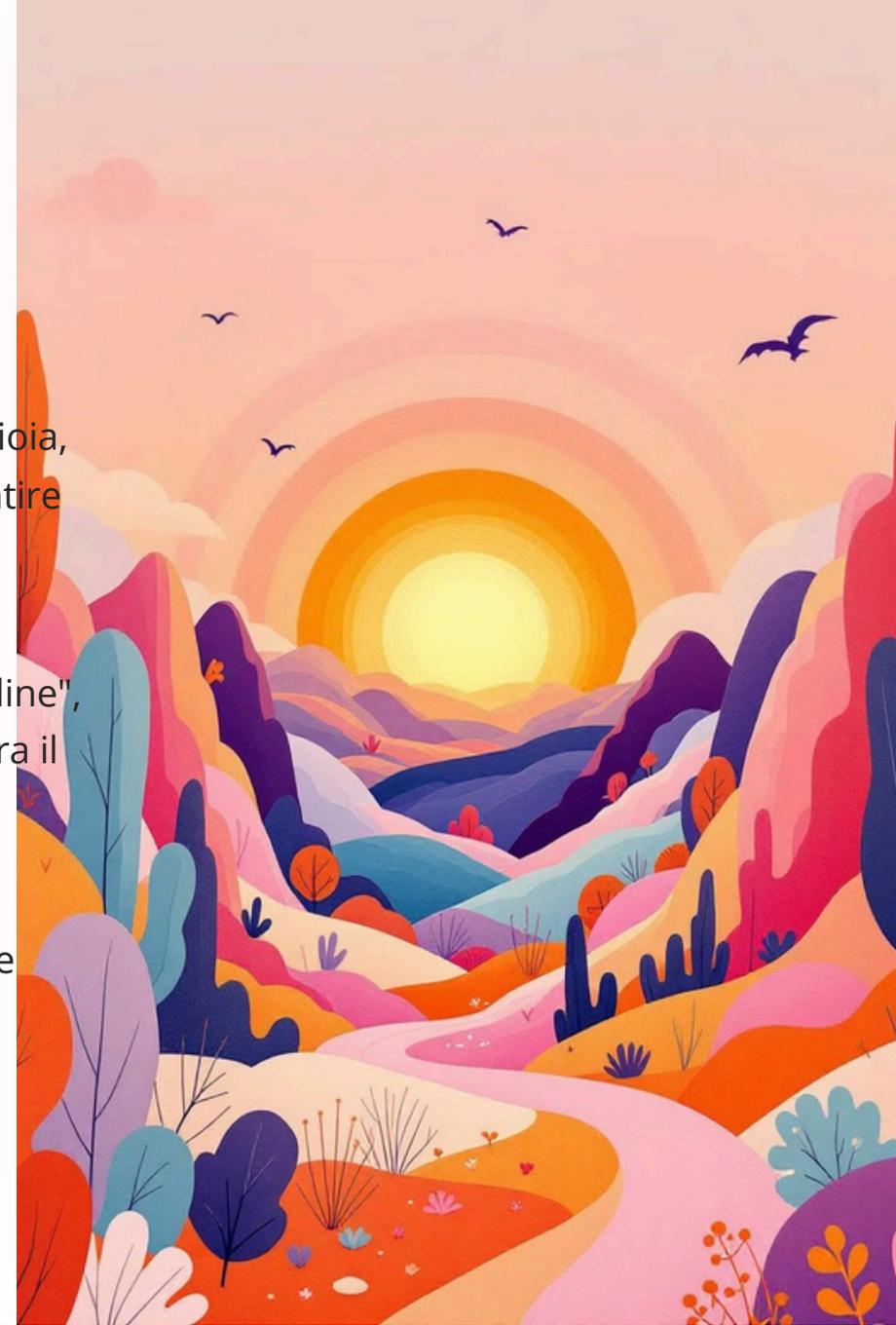
Colori

Riempi il tuo nuovo contenitore con colori che rappresentano le emozioni positive che desideri sentire. Puoi usare il verde per la calma, il giallo per la gioia, il blu per la serenità o l'arancione per l'energia. Scegli i colori che ti fanno sentire bene e che risuonano con il tuo stato interiore desiderato.

Parole

Aggiungi parole che riflettano questa energia positiva, come "pace", "gratitudine", "amore", "forza", "equilibrio", "speranza" o "fiducia". Scrivi queste parole sopra il disegno del contenitore o dentro di esso, creando un flusso di energia che rinforza il tuo benessere.

Ogni volta che guarderai questo contenitore, potrai sentire il potere di queste emozioni e parole che ti accompagneranno nelle tue giornate.





Visualizzazione del rilascio

1

Immagina di tenere il tuo contenitore positivo, pieno di colori luminosi e parole che rappresentano emozioni di serenità, gioia e forza. Ora, visualizza te stesso che lo lasci andare delicatamente, e vedi come il contenitore inizia a sollevarsi nell'aria, librandosi dolcemente nel cielo.

2

Il tuo corpo si sente sempre più leggero, come se il peso delle preoccupazioni fosse scomparso, lasciando spazio solo alla pace. Senti come la tranquillità penetra in ogni cellula, portando un senso di equilibrio e benessere profondo. Ogni pensiero che prima ti disturbava ora si dissolve, sostituito da un calore positivo che ti avvolge in un abbraccio di calma e stabilità.

Sensazione di leggerezza

1

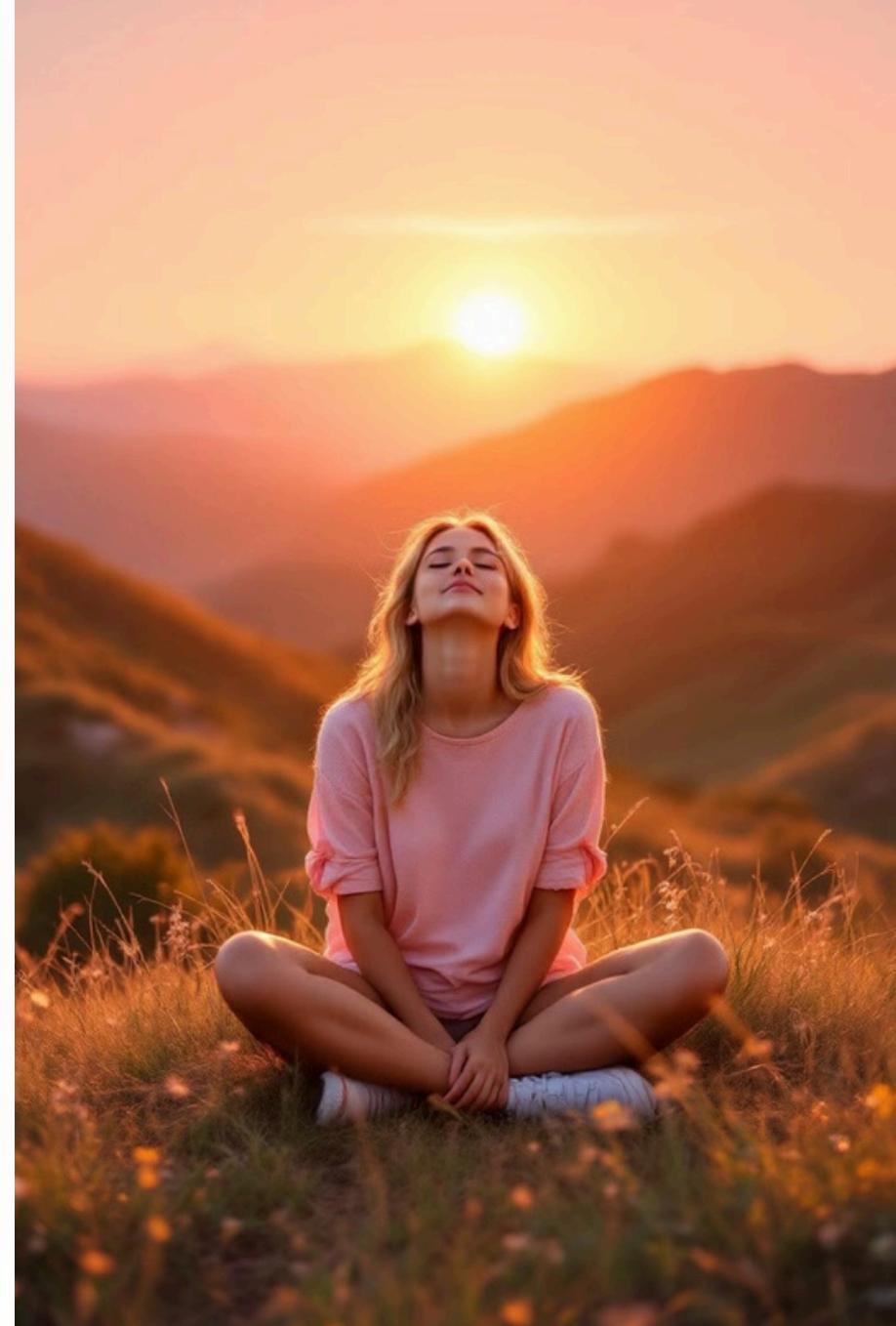
Riduzione dello stress

Immagina il tuo corpo che si libera progressivamente dallo stress e dalla tensione. Ogni respiro che fai porta con sé un'ondata di calma, e senti come la tensione muscolare inizia a dissolversi, lasciando spazio alla serenità.

2

Miglioramento dell'umore

Il tuo cuore si apre a nuove emozioni positive, come gioia e serenità, e percepisci un rinnovato senso di speranza e positività. Questo miglioramento del tuo umore ti aiuta a sentirti più centrato, più in armonia con te stesso e pronto ad affrontare la giornata con calma e fiducia.





Applicazione nella vita quotidiana

1

Pratica regolarmente

Integra questa tecnica nella tua routine quotidiana come strumento di auto-riflessione e crescita personale. Praticando regolarmente, ti permetterai di sviluppare una maggiore consapevolezza di te stesso, riducendo lo stress e migliorando il tuo benessere emotivo.

2

Liberarsi dal negativo

Quando senti che le emozioni negative come lo stress, la tristezza o l'ansia iniziano a prendere il sopravvento, prendi un momento per fermarti e fare una breve visualizzazione. Questa pratica ti aiuterà a liberarti da queste emozioni e a riportare equilibrio nella tua mente e corpo.

1.

Scegli un evento: Dai spazio alle tue emozioni e liberale

Inizia con la scelta di un momento

Identifica un evento specifico che ti ha causato dolore, sofferenza o disagio. Può trattarsi di una situazione recente o di un ricordo che ti provoca emozioni difficili da gestire.

Focalizzati sulle sensazioni

Concentrati su come ti senti in questo momento. Può trattarsi di una situazione, una persona o un'emozione che influenza il tuo stato interiore. Osserva attentamente le sensazioni fisiche ed emotive che emergono: forse un nodo allo stomaco, tensione nelle spalle, o una sensazione di tristezza o rabbia. Non giudicare queste emozioni, semplicemente riconoscele e concedi loro spazio per esprimersi.

Identificazione della Persona Simbolica

Identifica il tuo problema

Rifletti su ciò che ti preoccupa o ti causa disagio. Ad esempio, potrebbe trattarsi di paura, ansia o tristezza.

ідеального героя

Scegli una persona che rappresenti l'opposto del tuo problema

Pensa a qualcuno che, secondo te, incarni l'opposto della tua difficoltà. Ad esempio, se provi paura, immagina una persona molto coraggiosa.

Prima Visualizzazione: La Spiaggia

Chiudi gli occhi.

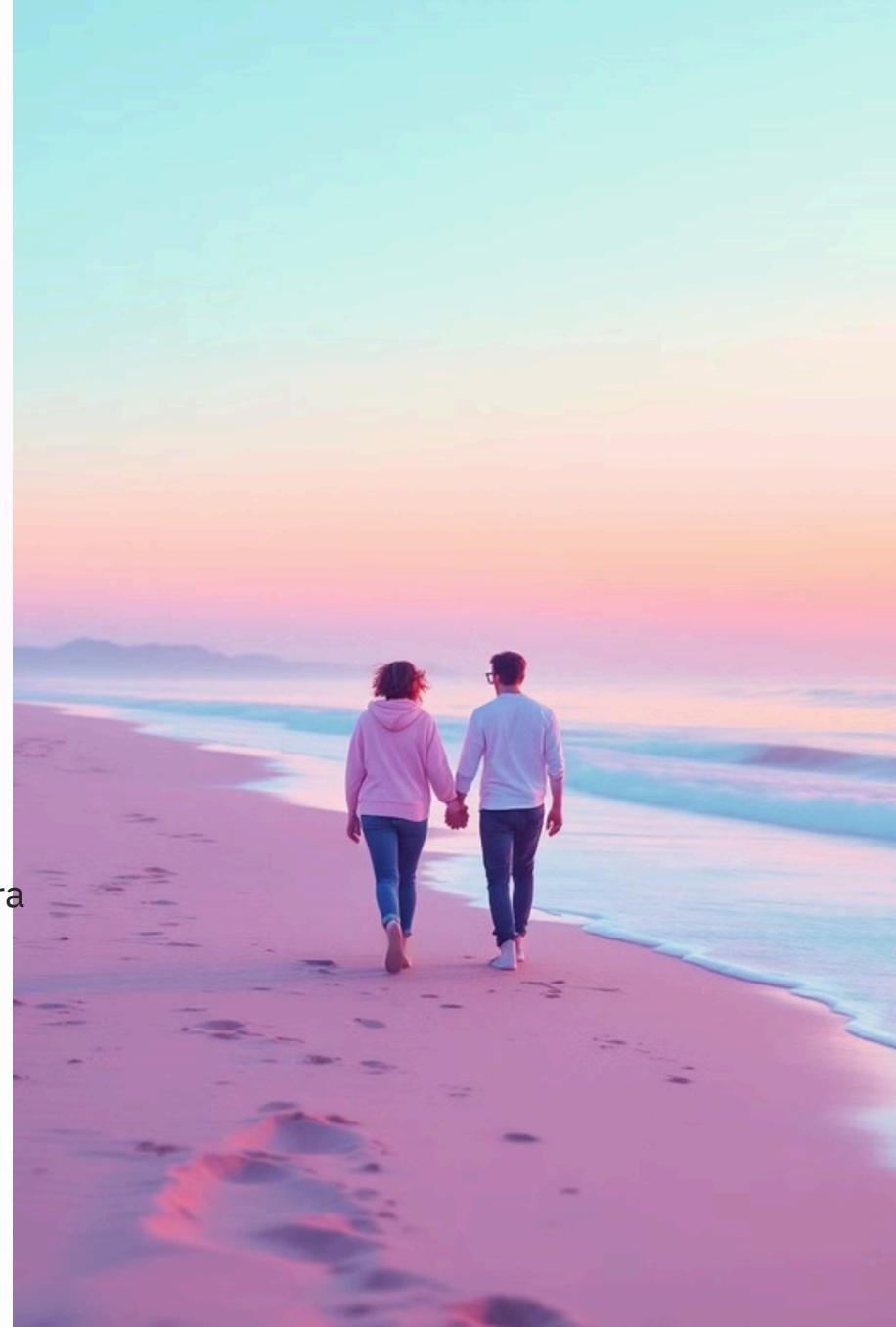
Immagina di trovarti su una spiaggia calda. Senti la sabbia sotto i tuoi piedi, il calore del sole sulla pelle e il profumo del mare nell'aria.

Visualizza la tua persona

Connettiti con la persona che hai scelto. Percepiscine la presenza accanto a te, come una guida affidabile e rassicurante.

20 passi

Iniziate a camminare insieme lungo la riva. A ogni passo, senti come la tua paura o ansia si dissolve lentamente, lasciando spazio a una sensazione di calma e sicurezza.



Seconda Visualizzazione: La Foresta

1

Entra nella Foresta Immagina di trovarti in una foresta fitta e rigogliosa. Respira l'aria fresca e pura, sentendo la sua freschezza riempire i tuoi polmoni. Osserva i raggi del sole che filtrano delicatamente attraverso le foglie, creando giochi di luce e ombra intorno a te.

Senti la Calma

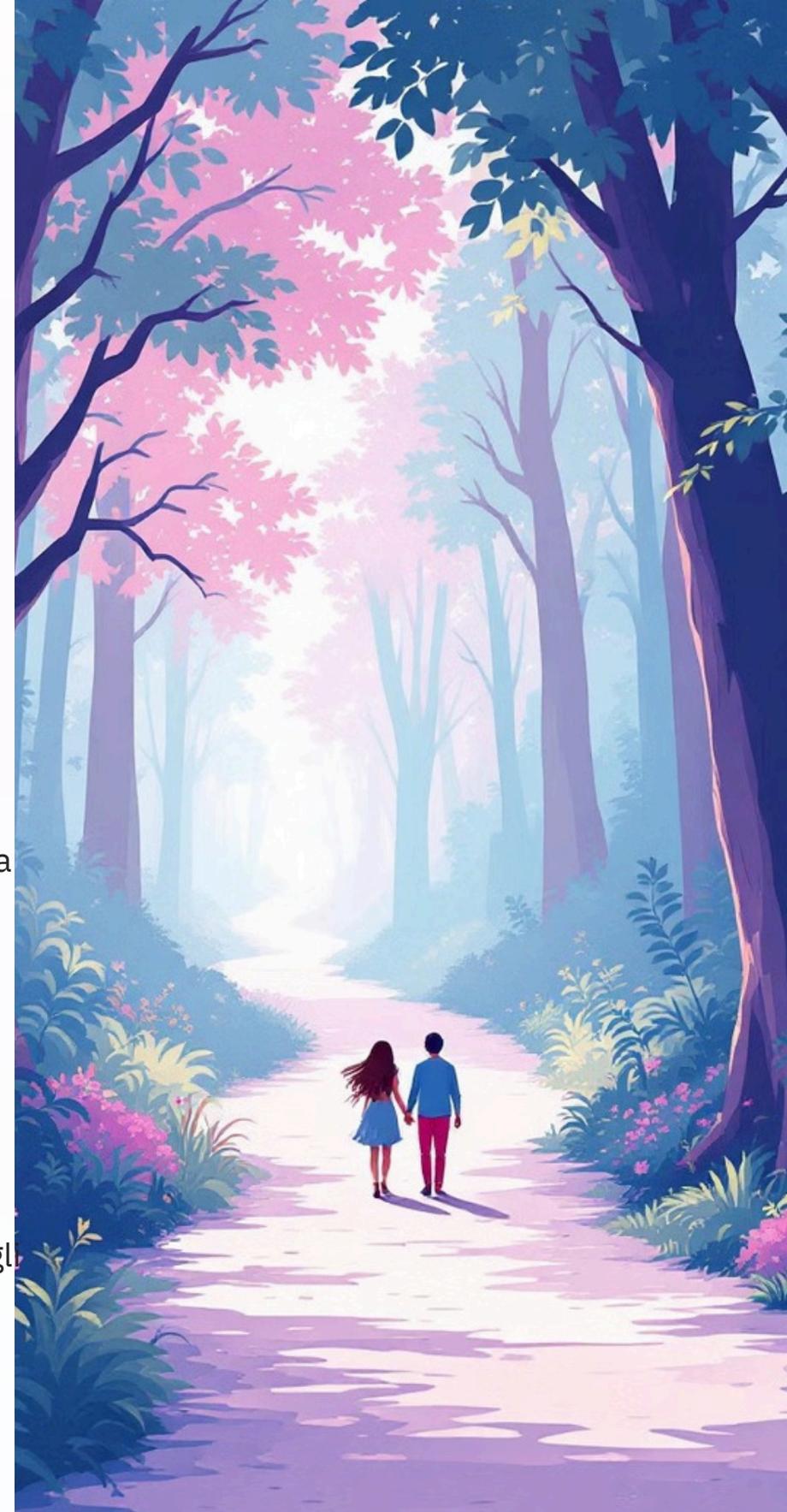
2

La tua persona simbolica cammina accanto a te, trasmettendoti una profonda sensazione di sicurezza e serenità. La sua presenza ti avvolge come un abbraccio protettivo, facendoti sentire completamente al sicuro.

3

Libera te stesso dai problemi

Cammina per 20 passi insieme alla tua persona simbolica. Ad ogni passo, immagina le tue emozioni negative dissolversi nell'aria fresca della foresta, come una nebbia che svanisce tra gli alberi. Senti la leggerezza crescere dentro di te, mentre ogni respiro ti riempie di pace e chiarezza.



Terza Visualizzazione: Le Montagne



Integrazione della Persona Simbolica



Senti il legame

Mantieni il collegamento con la tua persona simbolica, ricordando che la sua energia è sempre dentro di te. Ogni volta che affronti una difficoltà, immagina di rivivere la connessione con questa figura, che ti serve come promemoria della tua forza interiore e della tua capacità di superare le sfide.



Protezione dai problemi

Utilizza questa pratica quando hai bisogno di gestire lo stress emotivo o i pensieri negativi



Cambiamenti positivi

Con il tempo, noterai che la tua resilienza emotiva aumenta, e diventi più sicuro di te stesso e più resistente allo stress.





Riflessione

Ricorda le sensazioni

Prenditi un momento per riflettere su come ti senti dopo aver completato le visualizzazioni. Quali emozioni emergono? C'è una sensazione di leggerezza, calma o serenità? Oppure sono emerse nuove consapevolezza?

Annota le osservazioni

Scrivi nel tuo diario le tue impressioni, pensieri e sensazioni dopo ogni visualizzazione. Questo ti aiuterà a tracciare il progresso e a comprendere meglio il tuo stato emotivo.

Analizza i cambiamenti

Valuta come questa pratica ha influito sul tuo benessere emotivo. Ti senti più rilassato, meno stressato o più in controllo delle tue emozioni? C'è stato un cambiamento nel modo in cui affronti le tue difficoltà? Prendi nota di qualsiasi cambiamento significativo.

Integrazione dell'esperienza

1

Sensazioni

Dopo aver praticato la respirazione profonda, come ti senti? Hai notato cambiamenti nel tuo corpo o nella tua mente?

2

Conclusioni

Cosa hai imparato sulla tua emozione attraverso questa pratica?

3

Prossimi passi

Come puoi utilizzare questa esperienza di consapevolezza e gestione emotiva nel tuo quotidiano?



Conclusioni

1

Controllo Emotivo

Questa pratica terapeutica ti fornisce gli strumenti necessari per gestire le tue emozioni e superare le esperienze negative. Imparerai a riconoscere e affrontare i tuoi stati emotivi, trasformando le difficoltà in opportunità per crescere e raggiungere un maggiore equilibrio interiore.

2

Rafforzamento

Questa pratica ti aiuta a scoprire e nutrire la tua forza interiore, permettendoti di affrontare e superare ogni difficoltà. Imparerai a riconoscere le tue risorse interne e a utilizzarle per mantenere equilibrio, resilienza e determinazione di fronte alle sfide della vita.

3

Salute

Questa pratica favorisce il miglioramento del benessere emotivo, riducendo il livello di stress e ansia. Attraverso tecniche di rilassamento e gestione delle emozioni, puoi raggiungere uno stato di maggiore serenità, contribuendo al rafforzamento della tua salute mentale ed emotiva.