



Giacomo Bruno

Ipnosi Segreta

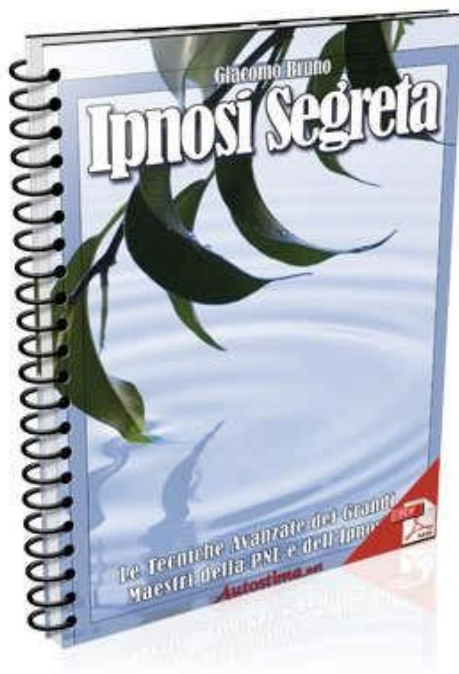
Le Tecniche Avanzate dei Grandi
Maestri della PNL e dell'Ipnosi

Autostima.net

GIACOMO BRUNO

Capitolo 1 estratto da:

IPNOSI SEGRETA



**Le Tecniche Avanzate dei Grandi
Maestri della PNL e dell'Ipnosi**

Titolo

“IPNOSI SEGRETA”

Autore

Giacomo Bruno

Editore

Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
Giorno 1: Ipnosi e Rilassamento	pag. 8
Giorno 2: Induzioni Semplici e Complesse	pag. 44
Giorno 3: Utilizzazione dell'Ipnosi	pag. 121
Giorno 4: Riemersione e Ratifica dello stato	pag. 180
Giorno 5: Tecniche Avanzate di Ancoraggio	pag. 203
Giorno 6: I Segreti della Time-Line	pag. 259
Giorno 7: Distorsione del Tempo	pag. 310
Conclusione	pag. 331

Introduzione

Chissà quante volte ti sei chiesto quali segreti nascondano le tecniche ipnotiche! Ebbene, in questa guida ti parlerò di Ipnosi segreta, del modo migliore per raggiungere stati profondi di rilassamento e gestire lo stress, grazie alle tecniche avanzate ideate e applicate dai grandi maestri della PNL.

Queste strategie sono il risultato dell'analisi e del modellamento che la **Programmazione Neuro-Linguistica** ha attuato negli ultimi trent'anni sulle più note arti e tecniche di rilassamento e gestione dello stress. Utilizzandole potrai riuscire anche tu a raggiungere profondi stati di relax e a gestire situazioni e persone per te potenzialmente stressanti.

La PNL ha analizzato le forme di rilassamento, meditazione e dinamica mentale più riuscite, tra cui le arti marziali e l'ipnosi classica, studiando lo stato mentale di concentrazione ed equilibrio che si può arrivare a ottenere grazie ad esse. L'ipnosi segreta applicata in PNL, in particolare, si avvale di tecniche

avanzate per rilassarsi e gestire lo stress. Raggiungere stati di rilassamento profondi, attraverso l'impiego delle varie strategie, ti permetterà di concentrarti meglio e di estrarre da te risorse inaspettate; di riprogrammare, cambiare e modificare abitudini che non ti piacciono più e crearne di nuove; di raggiungere obiettivi e risultati insperati. Ci sono vari stadi da controllare, provare e verificare bene su te stesso attraverso esercizi pratici.

Allo stesso modo, grazie alle tecniche ipnotiche ideate dai maestri fondatori della PNL, potrai imparare a gestire lo stress per essere il più possibile tranquillo e rilassato. Questa è infatti una delle priorità della società di oggi e, grazie a questa guida, avrai modo di apprendere due dei più importanti strumenti che la Programmazione Neuro-Linguistica ti offre a questo scopo: gli **ancoraggi** e la **time-line**.

Eseguiamo diversi esercizi avvalendoci di entrambi questi strumenti e utilizzando gli ancoraggi sia singolarmente che all'interno della time-line. Ti serviranno per imparare ad ancorare, a crearti degli stimoli e a gestire al meglio i tuoi stati d'animo.

Questo ti darà la possibilità di accedere a risorse come il rilassamento, la sicurezza, la tranquillità e la determinazione in pochi secondi, semplicemente ripetendo un gesto, visualizzando un'immagine o ascoltando un suono. Potrai utilizzare questi ancoraggi per andare a recuperare risorse da alcuni momenti del tuo passato in cui ti sei sentito molto forte o molto sicuro. In questo modo sarai in grado di trasportarle nel tuo futuro e di utilizzarle nel momento in cui incontrerai situazioni o persone che ti stressano. Grazie ad esse, affronterai meglio ogni situazione, per gestirla in totale rilassamento e tranquillità.

Perché, in realtà, hai già queste risorse dentro di te e potrai sfruttarle al meglio attraverso questi strumenti. Nella guida troverai un gran numero di esercizi: seguili con attenzione.

Buona Lettura!

Giacomo Bruno

GIORNO 1:

Ipnosi e Rilassamento

Nella società di oggi non siamo abituati a rilassarci, siamo tutti troppo stressati per farlo. Ma quali sono le cause di tanto stress?

La principale è, forse, la mancanza di tempo, le troppe cose da fare ogni giorno, tanto che si ha la sensazione di non arrivare mai ad adempiere a tutti i propri doveri. Un'altra può essere il trovare, tra i colleghi di ufficio, persone antipatiche o maldisposte a collaborare, oppure sentire che il lavoro che si fa non è proprio quello ideale.

Per tutti questi motivi, che, certo, non ci rendono contentissimi, spesso la sera arriviamo a casa sfiniti. A quel punto vorremmo rilassarci ma... ovviamente non ci riusciamo! C'è la moglie che vuol essere ascoltata e aiutata, i bambini che vanno seguiti, una quantità di incombenze da adempiere tra cui la telefonata da fare alla mamma o alla nonna e, alla fine, non resta neanche un secondo per se stessi.

Ma niente paura. La soluzione esiste. Questa guida sarà la tua alleata per riuscire, nonostante tutto, a entrare in stati di rilassamento profondi. Per farlo non seguiremo le strategie proprie della meditazione, della dinamica mentale o del metodo Silva. Né tantomeno ci affideremo a un dato modo di fare ipnosi o autoipnosi che prevede la temporanea perdita di coscienza del soggetto.

Le suddette tecniche, infatti, per essere efficaci, necessitano dell'espletamento di alcuni passi standard che richiedono tempo e tranquillità come, ad esempio, chiudere gli occhi e isolarsi completamente. Come sappiamo, però, è spesso difficile avere tempo da dedicare esclusivamente a se stessi; a questo si aggiunga che seguire il procedimento richiede anche una certa continuità e, per questo, la motivazione a farlo prima o poi viene meno.

Ho seguito svariati corsi di queste arti e, anche se posso testimoniare che funzionano, perché le ho provate su di me, devo dire che sono assai scomode a seguirsi con una certa continuità e prima o poi ci si stanca. Dopo una settimana, dieci giorni, un

mese, non si trova più il tempo necessario per applicarsi. I motivi possono essere i più vari: si perde la carica, non si è riusciti a costruire un'abitudine o chissà cos'altro.

Non sempre possiamo permetterci una mezz'ora da dedicarci, tanto più se siamo circondati da persone che, a casa, sul lavoro o altrove, pretendono qualcosa da noi. Quasi tutti hanno questo problema, anche tu, a meno che non viva da solo e abbia escluso la possibilità di uscire la sera.

SEGRETO n. 1: nella società di oggi non si ha mai il tempo necessario per rilassarsi e le metodiche tradizionali per raggiungere il relax o gestire lo stress richiedono un impegno troppo intenso per essere seguite con costanza.

Oggi ci concentreremo, invece, sulle tecniche ipnotiche segrete di Programmazione Neuro-Linguistica, la scienza che da oltre trent'anni modella i più grandi geni, le persone di maggiore successo, per estrarne tecniche avanzate ed efficaci. La PNL, fondata da Richard Bandler e John Grinder, ha modellato, oltre alle scienze di cui ti ho detto poco fa, anche tutte le arti orientali

di rilassamento e meditazione come lo yoga, il karate e il kung fu. Ossia tutto ciò che può aiutare a ottenere stati di rilassamento profondi.

Molte tecniche, tuttavia, spesso tendono più che altro a “riparare” una situazione già compromessa, nella quale una persona tenta di liberarsi da uno stato di tensione o stress già presente. In PNL, invece, ci serviamo delle tecniche di rilassamento in maniera più **generativa** che riparativa. Bandler, infatti, punta più sul fatto di creare nuovi comportamenti, di raggiungere obiettivi e risultati, piuttosto che sul riparare le conseguenze di un problema. Questa distinzione è importantissima e va capita bene.

Mentre nell’ipnoterapia, ad esempio, l’ipnosi viene utilizzata soprattutto per porre riparo a un problema, in PNL viene usata per “generare” rilassamento e allontanare lo stress. Oggi ti dimostrerò che, grazie al suo utilizzo in chiave PNL, è possibile entrare in stati di rilassamento anche molto profondi, senza doversi isolare dal resto del mondo per un tempo più o meno lungo. La PNL ha tratto spunto da tutte le arti del rilassamento utilizzandole in maniera nuova e dando vita a strategie ipnotiche avanzate e

segrete che possono essere utilizzate in qualsiasi luogo e situazione.

Richard Bandler racconta della volta in cui ebbe necessità di prendere un taxi a Los Angeles, città nella quale c'è un traffico pazzesco. Il tassista lo accolse dicendo: «Oggi ho avuto una giornata pessima, c'è un traffico spaventoso, anzi, si rilassi, perché per arrivare a destinazione ci vorranno minimo due ore e a quel punto saremo stressantissimi». Bandler, con il suo proverbiale senso dell'umorismo, gli rispose: «Questo è un suo problema, non si preoccupi, io mi rilasso per conto mio». Infatti, attuando una **distorsione temporale**, egli è in grado di raggiungere uno stato di rilassamento tanto profondo da entrare in trance; le due ore gli saranno sembrate pochi istanti!

Chiunque, nella vita, ha esperienza del fatto che i momenti più belli e intensi, i più emozionanti, trascorrono velocissimi, mentre i momenti più tristi, stressanti o noiosi pare non passino mai. Alcuni giorni fa, ad esempio, mi sono trovato in una situazione assurda. Ho cambiato da poco casa e, poiché si doveva staccare la luce nella precedente abitazione, ero tenuto ad assistervi.

Il problema è che i tecnici dell' Acea fissano appuntamenti con un range orario amplissimo, il mio era dalle 10,30 alle 13,30. Tra l'altro, avendo già restituito le chiavi della vecchia casa, dovevo restare ad attendere fuori in macchina. Per sfruttare al meglio quelle tre ore ho pensato di leggere un interessantissimo libro di Bandler, *Time for a change*, sugli stati di rilassamento e sulla distorsione temporale. Così sono entrato in macchina, ho messo un po' di musica, acceso il climatizzatore alla giusta temperatura e ho iniziato a leggere.

Il tecnico è arrivato dopo un'ora e mezza e io, nel frattempo, avevo quasi terminato la lettura del testo. Già il solo fatto di essere "dentro al libro" mi aveva portato a isolarmi dall'esterno, ma anche il contenuto del testo mi aveva aiutato, infatti parlava di come rimpicciolire il tempo e farlo trascorrere velocemente.

Di fatto, l'ora e mezza di attesa mi è davvero volata e, alla fine, mi sono detto che il libro non solo mi aveva interessato moltissimo e, leggendolo, avevo imparato tante altre tecniche, ma che aveva funzionato in tempo reale, mentre stavo vivendo una situazione che, potenzialmente, poteva essere di una noia mortale.

Invece l'ho sfruttata e mi è servita ad approfondire alcuni argomenti che avrei poi potuto sviluppare durante i miei corsi. Quando è arrivato il tecnico dell'Acea mi sono detto: «No... Devo ancora finire il libro! Non poteva arrivare un pochino più tardi, all'orario limite, verso le 13,30?» Potrei dire che ero quasi dispiaciuto che il mio tempo di attesa fosse finito; io, infatti, mi stavo rilassando!

Il segreto non consiste solo nel trasformare lo stress in relax, ma nel farlo divertendosi ed è proprio questo che vorrei tu facessi. Ad esempio, quando sono in fila in banca, non resto inerte, ma osservo le altre persone in attesa ed eseguo esercizi di ricalco. Lo faccio perché non mi piace sprecare tempo prezioso e dato che sfruttare male il proprio tempo è qualcosa che stressa moltissimo, io cerco di rilassarmi utilizzandolo al meglio.

Entrare in stati di rilassamento e utilizzarli in vari modi, anche divertenti, è utile e lo è soprattutto quando, in stato di veglia, si svolgono le proprie attività abituali. So che non è facile trovare il tempo che ti serve per rilassarti, ma prova ad utilizzare i momenti

di pausa forzati, come, ad esempio, la fila in banca, il traffico cittadino o l'attesa del tecnico dell'Acea.

SEGRETO n. 2: è possibile utilizzare al meglio il tempo anche nelle situazioni più banali e noiose, trasformandole in occasioni per rilassarsi.

È chiaro che, soprattutto in una situazione come quella in cui si è al volante di un'autovettura, occorre essere sempre piuttosto vigili. A questo riguardo Bandler ci mette in guardia dicendo: «Una volta vendevamo delle audiocassette contenenti corsi sul rilassamento, sull'ipnosi e cose del genere. Alcuni dei nostri clienti le ascoltavano nel tratto di strada da casa al lavoro e viceversa e capitava che, rilassandosi troppo, provocassero incidenti».

Immagina la scena: la persona sta ascoltando la cassetta con il corso di ipnosi e rilassamento mentre guida, a un certo punto Bandler dice: «Ora chiudi gli occhi!», se lo fa davvero succede un disastro. Tempo fa una persona è andata contro un idrante allagando mezza città. Ricorda, quindi, di restare sempre e

comunque vigile se ascolti audiocassette del genere mentre guidi.
Anzi, non ascoltarle proprio!

Con l'aiuto dello schema riportato in questa pagina, parleremo ora dei cambiamenti che avvengono nel cervello a livello di **onde cerebrali**, dal momento in cui si passa da uno stato del tutto vigile a uno stato di rilassamento più o meno profondo.

14	BETA	vakog	Conscio
10	ALPHA	relax solving	Trance
7	ALPHA	meditazione guarigione	Trance
4	THETA	intuito	Trance Profonda
0 cps	DELTA	sonno	Inconscio

Collegando il cervello umano a sofisticati apparecchi di rilevazione dello stato, si è scoperto che le onde cerebrali cambiano di frequenza dallo stato di veglia (Beta) – passando per vari stadi intermedi (Alpha e Theta) – allo stato del sonno (Delta). La differenza consiste nei cicli per secondo (CPS) che il cervello realizza passando da uno stato all'altro.

In generale, nel normale stato di veglia quotidiano, ovvero lo stato Beta, il cervello realizza da 14 cicli per secondo in su. Quando, invece, si passa dallo stato di veglia (Beta) a uno primo stato di rilassamento superficiale (Alpha), inizia a diminuire il numero dei cicli realizzati per secondo.

Tra 7 e 14 cicli per secondo ci troviamo nello stato **Alpha** (relax), associato al rilassamento. In questo stato ci si rilassa, si medita o, semplicemente, si è tranquilli.

Tra 4 e 7 cicli per secondo, passiamo a uno stato di rilassamento più profondo, lo stato **Theta** (intuito), che è proprio della “mente intuitiva”, nel quale il cervello riesce a cogliere buone idee. Molti grandissimi geni del tempo passato usavano indursi lo stato di

rilassamento Theta per carpire nuove intuizioni, così come succede a molti geni dei nostri giorni. Gli scrittori, ad esempio, per riuscire a scrivere un buon romanzo, devono essere concentrati e rilassati, altrimenti non sono in grado di portare a termine il proprio lavoro in maniera soddisfacente.

Tra 0 e 4 cicli al secondo, infine, abbiamo lo stato del sonno, il **Delta** (sonno). Quando dormiamo siamo in una fase quasi completamente inconscia, ma restiamo comunque vigili, perché avvertiamo il suono di una campanella, di un allarme o la voce di qualcuno che ci chiama e siamo pronti a reagire svegliandoci. Quindi, mentre la mente conscia è immersa nel sonno, l'inconscio resta sempre vigile.

A questo proposito i miei allievi mi hanno chiesto se credo nel funzionamento delle cosiddette “cassette subliminali”, grazie alle quali si apprenderebbe semplicemente ascoltandole durante il sonno. Un esempio tipico sono i corsi di lingua: si va a letto con le cuffiette alle orecchie e, mentre si dorme, si dovrebbero assorbire i concetti.

Non ho una risposta netta a questo quesito. Ho letto sia pareri sfavorevoli che entusiasti e, in questo secondo caso, per la verità, si tratta soprattutto delle case produttrici che devono farsi pubblicità. Tuttavia, come è mia abitudine, le ho provate e ho concluso che su di me non funzionano. Però può essere solo la mia opinione; provala tu stesso e, magari, ti farai un'idea diversa dalla mia. Anche Bandler la pensa così, pur avendole sperimentate non su se stesso ma su altre persone.

Ci racconta che in America esistono cliniche create per curare lo stress (pensa a che punto sono!) e il titolare di una di esse è un suo amico. Insieme decisero di fare un esperimento sui pazienti e, a questo fine, Bandler gli fornì delle audiocassette subliminali da far ascoltare loro. Esse contenevano dei messaggi, registrati a voce bassissima e mascherati da musicchette, di questo tenore: «Sei stressato! Sei arrabbiato! Sei incavolatissimo! Sei pazzo! Sei furibondo!»

Ai pazienti fu detto che si trattava di cassette create da Richard Bandler, utili per indurre stati di rilassamento. Andavano ascoltate in ogni momento della notte per un mese e, alla fine,

avrebbero sortito sicuramente il loro effetto. Allo scadere del mese fu chiesto ai pazienti come si erano trovati e la maggior parte di essi affermò di aver trascorso il mese più bello della propria vita.

Quindi funzionano più le suggestioni che non il messaggio presente in cassetta, più l'effetto "placebo" che altro. Per "effetto placebo" si intende la reazione positiva di una persona all'assunzione di ciò che crede essere un farmaco, ma che, in realtà, non lo è e quindi non dovrebbe produrre alcun effetto.

In sostanza si crea una situazione di questo genere: un medico prescrive a un suo paziente, ad esempio, colpito da emicrania, delle pastiglie di zucchero, facendole passare per il miglior farmaco in circolazione al momento per la cura del suo disturbo. Il paziente lo prende e in men che non si dica sta benissimo. Come mai? Si è convinto a tal punto che la pasticca assunta sia miracolosa da farsi passare il mal di testa, dando il relativo comando al suo cervello.

Parliamo di dati scientifici: il placebo è la medicina più studiata al mondo perché l'effetto di ciascun farmaco viene confrontato con il suo. Ciò significa che una qualsiasi industria farmaceutica, per stabilire che un suo prodotto è realmente valido, ne prova l'efficacia confrontandola con quella del placebo. Per ogni farmaco, quindi, c'è stato almeno un test con il placebo.

Negli anni '70 Richard Bandler e Robert Dilts pensarono di commercializzare il placebo come farmaco in grado di curare ogni cosa. L'idea era di mettere in commercio confezioni contenenti pastiglie di zucchero che indicassero, in posologia, un infinito elenco di malattie per la cui cura era efficace.

Ovviamente glielo impedirono, altrimenti l'industria farmaceutica sarebbe andata in rovina. L'effetto del placebo è poi potenziato quando lo stesso medico curante non sa che si tratta di un bluff.

In questo caso, un presentatore farmaceutico dice al medico che la confezione di pastiglie di zucchero è il miglior ritrovato al momento in circolazione per il mal di testa; il medico, ovviamente, prende le informazioni per vere e lo prescrive al

paziente, trasmettendogli la convinzione che, in breve, il mal di testa gli passerà. In questo modo ottiene il risultato di raddoppiare l'effetto placebo. Pensa alla potenza delle convinzioni! Ciò vuol dire che la convinzione trasmessa ha un effetto persuasivo assai maggiore del messaggio in sé.

Parlando degli stati cerebrali, si è visto, da alcuni esperimenti effettuati, che le cassette con messaggi subliminali funzionano per i pochi minuti che il cervello impiega a passare dallo stato di veglia (Beta) all'Alpha, al Theta e infine al Delta. Nella fase di discesa dal Beta al Theta sei ancora ricettivo e i messaggi esterni giungono anche al tuo inconscio, ma quando arrivi al Delta e ti addormenti, il tuo stato cosciente non riceve momentaneamente più nulla.

Se hai voglia di provare, fallo pure e poi fammi sapere se hai ottenuto dei risultati, perché può essere comunque una cosa interessante.

Sai che le potenzialità degli stati di rilassamento pare siano state addirittura sfruttate dall'esercito americano? Si pensava che

entrando in stati di rilassamento molto profondi, praticamente una sorta di trance, fosse possibile acquisire una vista paranormale, il “remote viewing”, che poteva permettere di spiare a distanza i propri avversari e conoscere le loro strategie. Si tentò di farlo durante la “guerra fredda” per localizzare le basi nemiche russe e individuare i luoghi nei quali venivano nascosti i missili. Anche in questo caso sperimentare vale più del sentir dire, quindi dovresti provare.

Durante un mio corso, ad esempio, abbiamo fatto un esercizio di modellamento, per cui una persona veniva ricalcata e una ricalcava. Quest’ultima doveva assumere la stessa posizione della prima, addirittura respirare nello stesso modo.

Ebbene, i due interessati hanno raggiunto un tale stato di rilassamento che c’è stata quasi, tra loro, una lettura del pensiero: l’uno ha trasmesso delle immagini all’altro. Alla fine ho chiesto a colui che ricalcava: «Secondo te, lui cosa sta immaginando?» Mi ha risposto: «Di rilassarsi su un divano e vedo questo divano». L’altro ha replicato: «È vero, è un divano! Come fai a saperlo?»

Come ti dicevo, c'è stata una trasmissione di immagini. È un caso? Una coincidenza? Non lo sappiamo e non ci interessa saperlo, la PNL infatti non si chiede i perché delle cose e non li spiega. D'altronde la scienza ci dice che sfruttiamo solo al 10 per cento le potenzialità del cervello e, forse, nel futuro riusciremo ad utilizzarlo appieno con nuove tecniche.

Bandler ironizza molto sul fatto che diversi scienziati pensano, sbagliando, di sapere tutto ciò che concerne il proprio settore. In proposito vale la pena ricordare che c'è stato un periodo, qualche decennio fa, in cui l'ottica era considerata ormai "chiusa", nel senso che si pensava di avere scoperto tutto ciò che c'era da scoprire. Poi sono stati identificati i fotoni, sono arrivati i laser e mille altre cose e l'ottica è tornata ad essere una scienza apertissima: non esiste una scienza chiusa!

Tornando al discorso del relax, ciò che deve realmente interessarti è come utilizzare la scala dei livelli da Beta a Delta per entrare in stati di rilassamento. Noi lavoreremo sugli stati Alpha per imparare ad accedere a stati di rilassamento dei quali poter usufruire anche nella vita quotidiana, rilassandoti e

divertendoti in qualsiasi situazione ti trovi, senza essere legato alla necessità di isolarti completamente dal mondo.

Non è necessario imparare a memoria lo schema dei livelli, che serve solo a renderti consapevole del funzionamento del cervello. È una minima base teorica, una delle poche che ci sono in PNL.

SEGRETO n. 3: il cervello umano sperimenta ogni giorno quattro diversi stati di coscienza: il Beta (veglia), l'Alpha (relax), il Theta (intuito) e il Delta (sonno). Tra il Beta e il Delta diminuisce gradualmente la frequenza delle onde cerebrali prodotte.

Se già pratici tecniche di rilassamento, va benissimo; grazie alla guida avrai occasione di impararne di nuove e avanzate, strategie segrete e ipnotiche ideate dai maestri fondatori della PNL. Questo ti darà l'occasione di poter scegliere, tra molte e diverse possibilità, il modo per te più giusto e adeguato di gestire lo stress. Non è un caso che io ti parli di "scegliere"; la vera scelta, infatti, si attua sempre tra almeno tre opportunità, altrimenti si tratta di un dilemma.

Personalmente ho tentato tutte le forme di rilassamento possibili, ho praticato le arti marziali e ho fatto meditazione, senza dire che ho letto centinaia di libri sull'argomento, per cui penso di saperne abbastanza. Nella vita di tutti i giorni, poi, cerco di utilizzare ciò che so nella maniera che risulti più utile e pratica per la maggior parte delle persone.

So che il rilassamento è fondamentale per star bene con se stessi e penso che, volendo, debbano essere messi in condizione di raggiungerlo anche coloro che non hanno molto tempo a disposizione per isolarsi e tentare forme di rilassamento più impegnative.

Se ci pensi, il sonno è una forma di rilassamento; se non dormi o dormi poco e male il giorno dopo ne risenti. Durante il sonno, infatti, il cervello rielabora dati e opera un reset delle informazioni assunte durante la giornata; quindi il sonno è molto utile. Se pensi a ciò che si dice, ossia che venti minuti di rilassamento ben fatto corrispondono a sei ore di sonno, puoi renderti conto dell'importanza di sapersi rilassare efficacemente.

Certo, ciò non vuol dire che puoi sostituire sistematicamente il sonno con il rilassamento, ma che, magari, in alcune occasioni in cui ne senti la necessità, puoi utilizzare questo stratagemma per recuperare il sonno perduto. Se una sera hai fatto tardi e il giorno dopo devi essere lucido e concentrato, è meglio fare quei venti minuti di rilassamento piuttosto che non farli, perché avrai comunque una risorsa in più di forza ed energia.

Parleremo poi delle varie fasi del rilassamento, che ho individuato nel **decollo**, **volo** e **atterraggio**. Si tratta della stessa metafora da me usata nella costruzione di un messaggio di public speaking: è necessario partire con una buona introduzione (decollo), parlare dei propri contenuti per punti essenziali (volo) e, soprattutto, fare una chiusura convincente (atterraggio).

In questo percorso vi sono alcune fasi più delicate di altre. In un viaggio aereo, ovviamente, il decollo è una parte importantissima, perché se va male si rischia la vita. Il volo prosegue più o meno uguale per tutto il tempo, si spera senza perturbazioni. Infine arriva l'atterraggio, un altro punto molto delicato e importante.

Vedremo nel particolare tutte e tre le fasi: come decollare, volare e atterrare bene.

È importante dire che ciascuna di esse è divisa in sottofasi che prevedono accorgimenti, tecniche segrete e ipnotiche che di volta in volta ti illustrerò, modellate un po' ovunque dai grandi maestri ed estremamente utili per raggiungere il rilassamento. Alla spiegazione teorica seguirà la trascrizione di una dimostrazione fatta in aula, perché tutto ti sia chiaro. Dopodiché metterai in pratica tu stesso le varie strategie con esercizi che ti proporrò di volta in volta. Questo perché la Programmazione Neuro-Linguistica è comunque un'arte assolutamente pratica.

Sarebbe inutile spiegarti teoria per ore, senza che tu abbia la possibilità di renderti conto se, nei fatti, una data tecnica funziona davvero per te. Finché non provi, non puoi esserne sicuro e oggi avrai un ampio ventaglio di opportunità fra le quali scegliere.

SEGRETO n. 4: il rilassamento si compone di tre fasi essenziali, ossia il decollo, il volo e l'atterraggio; ognuna è

divisa in sottofasi che prevedono l'utilizzo di strategie utili per accedere allo stato di relax.

Parleremo poi di come applicare queste tecniche ai fini della gestione dello stress. Questo è un argomento importante e interessante per un gran numero di persone, perché, come dicevo, al giorno d'oggi si va sempre di fretta. A me spesso capita di non riuscire a trovare tutto il tempo di cui avrei bisogno e questo mi porta, a fine giornata, ad essere teso e nervoso.

Personalmente penso di vivere certi momenti di stress perché ho troppe passioni: mi piace leggere, guardare video musicali e film, amo andare al cinema e mi rilassa guidare... Forse amo fare troppe cose!

Però avere molti interessi è anche un qualcosa di bello di cui non vorrei mai privarmi. Quindi non rinuncio a leggere un libro perché non ho tempo; so infatti che, se voglio, il tempo per le mie passioni lo trovo. Quando dico che negli ultimi sei anni ho letto quasi duemila libri, molte persone mi chiedono: «Come fai?»

Dove trovi il tempo? Io non avrei il tempo di leggere tutti questi libri!»

Ti assicuro che non è questione di tempo, ma unicamente di motivazione. Infatti, quando frequentavo la facoltà di ingegneria e dovevo studiare libri di elettronica che parlavano di circuiti e altre cose assai tecniche e non particolarmente motivanti, sarà un caso, ma non trovavo mai il tempo di studiare.

Nonostante il fatto che conseguire la laurea fosse il mio focus principale in quel momento, preferivo fare altro piuttosto che leggere un testo che non mi interessava se non per superare l'esame.

Parleremo ora di alcune strategie utili per crearti maggiori spazi, per sfruttare meglio il tempo e sentirti più motivato nei confronti delle attività che devi svolgere ogni giorno. Stephen R. Covey, uno dei maggiori esponenti nel campo del time management, ha teorizzato l'esistenza di due pilastri fondamentali nella gestione del tempo: le **cose urgenti** e le **cose importanti**. Capire la distinzione tra “urgente” e “importante” è ciò che fa la differenza

per un uso razionale del tempo a propria disposizione. Covey fraziona le attività giornaliere di ognuno in quattro quadranti.

	URGENTE	NON URGENTE
M-ZA-RO-M-	<p>1 - ATTIVITÀ: Crisi Problemi pressanti Programmi in scadenza</p> <p>RISULTATI: Stress, Crisi gestionale, Pressione continua, Salute a rischio</p>	<p>2 - ATTIVITÀ: Pianificazione Prevenzione Sviluppo di relazioni Individuazione Opportunità</p> <p>RISULTATI: Equilibrio, Controllo, Crescita, Visione</p>
M-ZA-RO-M- ZON-	<p>3 - ATTIVITÀ: Interruzioni Parte Telefonate/Posta Parte Riunioni, Rapporti Faccende urgenti Attività importanti per altri</p> <p>RISULTATI: Focus su obiettivi a breve, relazioni superficiali, obiettivi e progetti privi di validità</p>	<p>4 - ATTIVITÀ: Faccende banali Parte Telefonate Parte Corrispondenza Gente che fa perdere tempo</p> <p>RISULTATI: Totale irresponsabilità, Dipendenza da altri per necessità primarie, Licenziamento a rischio</p>

Vi sono le “urgenti e importanti”, come pagare una bolletta o medicare una ferita; le “importanti ma non (apparentemente) urgenti”, ovvero cose che andrebbero fatte ma che spesso tendiamo a rimandare perché non ci appaiono urgenti, come studiare o dormire; le “urgenti ma non importanti”, ovvero cose che potremmo tranquillamente delegare, ma che facciamo in prima persona, o perché non sappiamo dir di no o per compiacere qualcuno; infine, le “non importanti e non urgenti”, ovvero i passatempo, come navigare in internet a casaccio, che ci attirano quando dovremmo fare qualcos’altro ma non ne abbiamo voglia.

Il suggerimento che ci dà Covey è di stare nel quadrante “**Importante ma non urgente**”, in modo da progettare e organizzare con calma i nostri impegni. Corrisponde all’idea che le cose importanti devono essere fissate a lunga scadenza, quindi molto tempo prima, in momenti precisi della settimana, e si deve fare il possibile per non procrastinarle.

Solo così si riesce a far sì che la cosa considerata “non urgente”, ma importante, stia in piedi in mezzo a quelle urgenti (che siamo costretti a fare comunque). Impresa, a dire il vero, non sempre facile.

Ovviamente, quando segui attività che rientrano nel quadrante dell'urgente, come procedi? Con molta ansia, perché non hai il tempo di organizzarti e questa è certamente una fonte di stress. Se non hai ben pianificato, non puoi lavorare bene, anche se l'impegno è urgente. Quindi ti consiglio di farlo, altrimenti non otterrai buoni risultati. Quando invece si tratta di attività che consideri realmente importanti per la tua vita, non hai questa urgenza, quindi puoi permetterti di stabilire con calma quali siano i tuoi obiettivi e ideare una strategia per raggiungerli.

Se gestisci un'azienda puoi pianificare dei traguardi e degli obiettivi a breve, medio e lungo termine e fare in modo di raggiungerli. Ovviamente ci sono delle vie di mezzo. Alcune cose, infatti, sono sia importanti che urgenti, altre, invece, non sono né importanti né urgenti. In tal caso ti conviene dotarti di un team di collaboratori e delegare loro, se è possibile, i compiti come rispondere alle telefonate dei clienti, alle email o altro.

È fondamentale, però, intenderci sulla differenza tra urgente e importante. La maggior parte delle persone vive nell'urgenza, ed è questo che crea stress. Questa guida ti proporrà una serie di

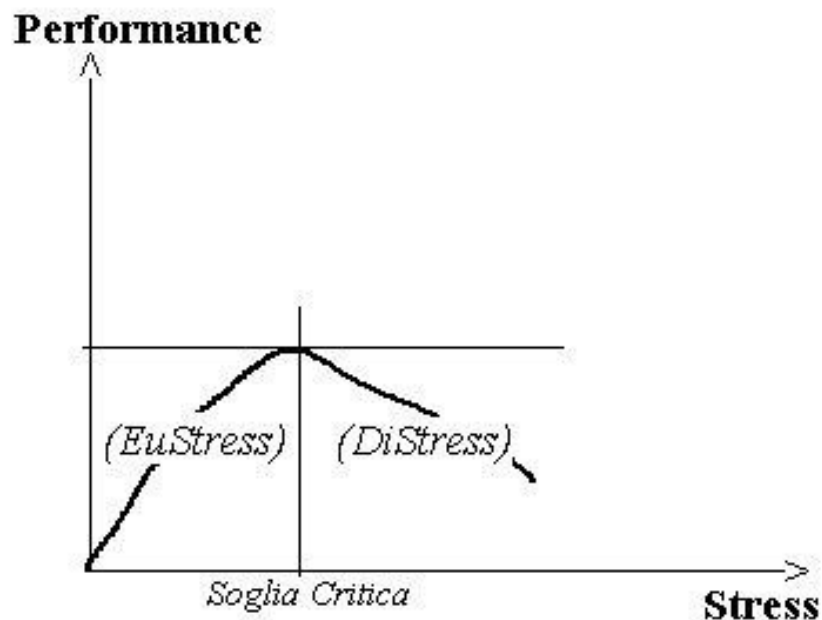
strategie che ti aiuteranno a vivere nell'importanza e nella pianificazione. A questo scopo useremo uno strumento molto conosciuto nella Programmazione Neuro-Linguistica, di cui ti accennavo all'inizio, ossia la **time-line**, la linea del tempo. Questa aiuta, appunto, a gestire nel miglior modo possibile il proprio tempo. Come sai, la Programmazione Neuro-Linguistica studia le migliori strategie per ottenere risultati che siano efficaci in ogni situazione e la time-line è a buon titolo una di queste.

Ad essa assoceremo un'altra tecnica, quella dell'**ancoraggio**, importante di per sé, ma soprattutto utile per comprendere alcuni aspetti della time-line; useremo infatti l'ancoraggio all'interno della time-line. Forse ne avrai già sentito parlare per singole applicazioni, ad esempio nel corso *Obiettivi*.

Però, nello studio della time-line, partiremo da zero, fino a giungere a percorsi e strategie avanzate di utilizzo. Voglio che tu possa conoscere bene e utilizzare in maniera pratica questo strumento ed è per questo che farai tanti esercizi, come normalmente succede in tutti i corsi di PNL.

SEGRETO n. 5: per una buona gestione del proprio tempo è fondamentale distinguere tra ciò che è urgente e importante e aiutarsi con gli strumenti della time-line e dell'ancoraggio.

In apertura di capitolo abbiamo enumerato svariate cause di stress, come i problemi sul lavoro o le urgenze familiari. La PNL, tuttavia, ha fatto un passo avanti studiando la componente soggettiva dello stress, ossia il modo in cui viene percepito da ogni singola persona. Ne è scaturito il grafico di questa pagina.



In esso trovi schematizzate varie tipologie di stress in relazione a una performance; abbiamo quindi l'**eustress**, inteso come stress positivo (dal greco *eu*, che significa bene), e il **distress**, stress negativo (dal greco *dis-*, che indica qualcosa di negativo e distruttivo). Essi sono separati da un confine detto **soglia critica**.

Prendi ad esempio un colloquio di lavoro o un public speaking. Quando devi parlare in pubblico un po' di stress è necessario, perché ti aiuta a far crescere la qualità della tua prestazione. In sintesi, l'aumento dello stress, fino a un certo segno, è direttamente proporzionale all'aumento di efficacia della tua prestazione. Immagina se così non fosse. Io dico sempre che il giorno in cui, facendo formazione, non mi sentirò affatto stressato, smetterò di farla, perché vorrà dire che non sono più motivato, non ho più carica né energia.

Pensa se entrassi in aula dicendo a me stesso che, in fondo, è il duecentesimo corso che faccio, che ho davanti sempre il solito pubblico e mi annoio da morire. Sai cosa succederebbe? Mi metterei a braccia conserte e capo chino e, con tono dimesso, direi ai miei allievi: «Buongiorno... benvenuti... oggi sono

davvero contento... di essere qui con voi, perché siete un pubblico eccezionale... il migliore che abbia mai avuto...». Sarei assai poco convincente, oltre che completamente incongruente, e tutti si accorgerebbero che, in realtà, non penso quello che sto dicendo.

Infatti, se, entrando in aula, dicessi a me stesso che ormai per me è una cosa normale, abituale, che non ho alcun interesse a stare lì e se lo faccio è solo perché sono costretto da un impegno preso, la mia prestazione certo ne risentirebbe. La qualità del mio lavoro sicuramente non sarebbe molto alta, perché non ci metterei la mia carica e il mio entusiasmo, che è quello che, nell'insegnamento come in ogni campo, fa davvero la differenza.

Quindi un minimo di stress iniziale, che rientri nei limiti dell'eustress, è del tutto positivo. Diventa negativo quando tende a sopraffarmi, facendo arrivare in prossimità dello zero la qualità della mia prestazione di lavoro. Per cui, ad esempio, arrivo in aula dai miei allievi e inizio ad agitarmi tanto che, con voce stentorea e tremolante, dico loro: «Buongiorno e benvenuti, oggi parleremo di relax, perché bisogna essere rilassati nella vita, siete

d'accordo?» Sarei assolutamente incongruente! In questo caso parliamo di **distress**, ossia stress eccessivo e, quindi, negativo.

Nel grafico sullo stress, come ti anticipavo, puoi notare l'esistenza di un punto, definibile come “soglia critica”, che divide l'eustress dal distress. Quando l'eustress, ovvero lo stress positivo, arriva oltre il suo culmine, quindi supera la soglia critica, si trasforma in distress, ovvero stress negativo. L'efficacia della prestazione, infatti, raggiungerà il suo apice nel picco dell'eustress, momento nel quale si è al massimo della propria carica emotiva positiva, superato il quale la prestazione inizierà a scendere, perché lo stress, fino a quel punto positivo, ha, ahimè, virato nel distress. Superata la soglia critica, quindi, si inizia a perdere colpi; inoltre non solo ci si stressa ma si trasmette anche il proprio stress agli altri.

Per cui lo stress che avverti sino al raggiungimento della soglia critica è quello che ti fortifica, ti dà energia e ti permette di trasmettere sicurezza, entusiasmo e motivazione, coerentemente con quello che stai insegnando. Al di là di questo punto inizi invece ad avvertire e a trasmettere stress negativo. Quindi è

necessario che impari a gestire il tuo stress per sfruttarne solamente gli aspetti positivi e limitare gli effetti negativi.

Con ciò non voglio dire che lo stress vada eliminato, anche perché non saresti in grado di rimuoverlo del tutto. Il grande Bandler ce lo ricorda con una delle sue frasi più celebri; a un suo allievo che gli chiedeva quale fosse la metodica più efficace per eliminare lo stress rispose: «Vuoi eliminare lo stress? Bene, allora sparati, vedrai che così non sarai più stressato!» Con il suo modo colorito Bandler ti vuole dire che, finché sei vivo, sarai stressato come lo sono tutti, però puoi acquisire la capacità di gestire lo stress e di mantenerlo entro la soglia critica. Infatti, come sai, finché lo contieni entro questi argini sarà stress buono, quindi potenziante.

SEGRETO n. 6: in relazione a una performance vi sono essenzialmente due tipologie di stress, divise da una soglia critica: l'eustress, ovvero lo stress positivo che migliora la propria prestazione, e il distress, stress negativo, che la peggiora.

Questa distinzione è importantissima da capire e per farlo ci avvaliamo di alcuni esempi riportati da Bandler che riguardano persone stressate con cui ha lavorato. Racconta infatti che, tempo fa, un padre entrò nel suo studio, tremante e assai agitato, tenendo per mano sua figlia ed esclamò: «Dottore, la prego, mi aiuti, perché mia figlia è una squaldrina». E Bandler, con atteggiamento un po' canzonatorio e irriverente, rispose: «Caro signore, la ringrazio ma io sono già a posto!»

Il padre, sconvolto, replicò: «Credo non mi abbia capito, non volevo dire questo, non le voglio certo proporre mia figlia, anzi! Sono turbato perché, nonostante sia molto giovane, ha già trovato un ragazzo e rientra sempre molto tardi, mentre, invece, io vorrei che rincasasse presto».

Bandler proseguì: «Quindi, se ho ben capito, lei vorrebbe che insegnassi a sua figlia a prendere esempio dal suo comportamento. Ciò vuol dire che le dovrei far capire che gli uomini la devono maltrattare, perché è esattamente questo che ora lei sta facendo, tenendola per un braccio e stratonandola». In questo modo Bandler ristrutturava il problema e lo gira in modo di

far capire al padre che il responsabile della sua ansia non è altri che se stesso.

«Sua figlia è una brava ragazza ed è giusto che, alla sua età, abbia le prime esperienze affettive. Magari le piace il ragazzo con cui esce o, addirittura, ne è innamorata. Le pare giusto spezzare tutto questo per imporle un modello di uomo che vuole sottomettere e maltrattare le donne?»

Un altro esempio di forte stress riguarda un suo cliente, che un giorno corse da lui dicendogli: «Sono stressatissimo, ho un problema molto grave: quando guardo dei film, vedo uscire i personaggi dal televisore!». Bandler rispose: «Beh, interessante questa cosa. Ma, in particolare, di quali personaggi si tratta?»

«Dei protagonisti de *La casa nella prateria*. In particolare c'è quella ragazzina, Mary, che mi perseguita, mi segue dovunque io vada!» «Ah... interessante... questa è una fobia, una paranoia che vale milioni di dollari». L'uomo, sconvolto, esclamò: «No, macché! Io sono stressatissimo da questa cosa, altro che milioni di dollari, mi aiuti!»

Ma Bandler non si scompose e seguì dicendo: «Mi devi dire esattamente come fai, perché questa cosa potrebbe renderci milioni! Tu hai questa capacità, giusto? Allora pensa se, invece che *La casa nella prateria*, guardassi Playboy Channel!! Potremmo insegnare il meccanismo ad altre persone e far sì che non debbano più star sole. Potrebbero usufruirne anche le persone sposate, senza per questo far nulla di male. Potrebbe diventare un business che vale milioni, altro che stress!» «Ah... interessante... Beh, forse preferirei tenere per me la mia strategia!»

Pensa, da ben cinque anni quest'uomo cercava disperatamente di risolvere il suo problema, ma un attimo dopo aver parlato con Bandler era talmente preso dall'idea di farci dei soldi che non voleva parlarne più neanche a lui, tanto che uscì dallo studio tutto contento.

Questo è il modo che Bandler utilizza per affrontare lo stress e nel corso di questa guida ti farò svariati esempi che trasmettono molto sull'atteggiamento mentale che i grandi maestri assumono.

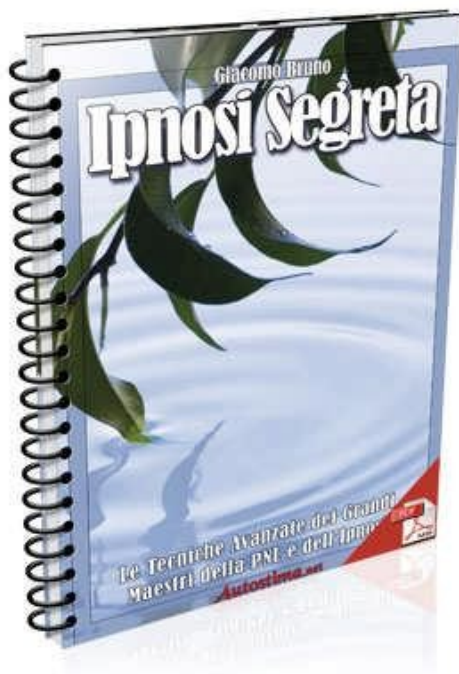
RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- SEGRETO n. 1: nella società di oggi non si ha mai il tempo necessario per rilassarsi e le metodiche tradizionali per raggiungere il relax o gestire lo stress richiedono un impegno troppo intenso per essere seguite con costanza.
- SEGRETO n. 2: è possibile utilizzare al meglio il tempo anche nelle situazioni più banali e noiose, trasformandole in occasioni per rilassarsi.
- SEGRETO n. 3: il cervello umano sperimenta ogni giorno quattro diversi stati di coscienza: il Beta (veglia), l'Alpha (relax), il Theta (intuito) e il Delta (sonno). Tra il Beta e il Delta diminuisce gradualmente la frequenza delle onde cerebrali prodotte.
- SEGRETO n. 4: il rilassamento si compone di tre fasi essenziali, ossia il decollo, il volo e l'atterraggio; ognuna è divisa in sottofasi che prevedono l'utilizzo di strategie utili per accedere allo stato di relax.
- SEGRETO n. 5: per una buona gestione del proprio tempo è fondamentale distinguere tra ciò che è urgente e importante e aiutarsi con gli strumenti della time-line e dell'ancoraggio.
- SEGRETO n. 6: in relazione a una performance vi sono essenzialmente due tipologie di stress, divise da una soglia critica: l'eustress, ovvero lo stress positivo che migliora la propria prestazione, e il distress, stress negativo, che la peggiora.

GIACOMO BRUNO

Capitolo 1 estratto da:

IPNOSI SEGRETA



Le Tecniche Avanzate dei Grandi Maestri della PNL e dell'Ipnosi