

# IPNOCOACHING

*Scopri il potere del cambiamento profondo*



---

Svitlana Felyk

---

*In stretta collaborazione con Svetlana Magnitskaya*

# IPNOCOACHING

---

*Perché la paura è inutile  
e il cambiamento è profondo*



*Dalla mente conscia all'inconscio,  
il metodo che rende  
il coaching trasformativo*

---

# Introduzione

Hai mai provato la frustrazione di sapere esattamente cosa vorresti fare, ma di non riuscire a farlo? Quella sensazione lì: la gola che si stringe, il pensiero nitido che si scontra contro un muro invisibile. Il "domani comincio" che diventa "domani, poi domani, poi forse mai".

Hai mai seguito un percorso di coaching, fissato obiettivi chiari, pianificato azioni intelligenti... e poi ti sei scontrato con uno stesso, identico, ostinato muro invisibile?

Ti sei detto: "Ma io so cosa devo fare. Ho le strategie. Ho la motivazione. Allora perché non succede niente?" Non è mancanza di volontà. Quanto hai lottato. Quante sveglie anticipate. Quante promesse che hai fatto a te stesso. La volontà non c'entra.

Non è pigrizia. Sei la stessa persona che lavora sodo, che si prende cura degli altri, che non molla. Pigrizia è un'etichetta che non ti appartiene.

Non è scarsa motivazione. La motivazione c'è. A volte brucia. Ma si spegne da sola, come un fuoco senza ossigeno, perché qualcosa dentro di te la soffoca prima ancora che possa accendersi.

Allora cos'è? È che il coaching tradizionale parla alla tua mente conscia. Ragiona per obiettivi, scadenze, azioni, accountability. È utile. È potente. Ma è come parlare a una sola stanza di una casa grande dieci piani.

E i veri blocchi abitano altrove. Nell'inconscio.

Lì dove si formano le abitudini prima ancora che tu ne sia consapevole.

Lì dove le paure si annidano senza permesso.

Lì dove le frasi sentite da bambino ("non farcela", "non sei abbastanza", "stai al tuo posto") sono diventate il copione automatico della tua vita.

Questo libro conoscitivo nasce per rispondere a due domande fondamentali:

**Prima domanda:** perché la paura dell'ipnosi è completamente inutile? Perché l'ipnosi che conosci dai film non esiste. Quella vera è dolce, naturale, collaborativa. Non perdi il controllo: lo ritrovi. Non ti addormenti: ti risvegli a una parte di te che era in silenzio da troppo tempo.

**Seconda domanda:** perché l'Ipnocoaching funziona meglio del coaching tradizionale? Perché mentre il coaching tradizionale grida alla porta della mente conscia, l'Ipnocoaching entra dalla finestra dell'inconscio. Lavora alla radice, non sui sintomi. Scioglie ciò che prima si poteva solo gestire. Accelera ciò che prima richiedeva mesi.

Non troverai qui tecnicismi inutili o promesse magiche.

Non troverai formule che funzionano solo su carta.

Non troverai la promessa che "tutto si risolve in tre sedute".

Troverai chiarezza, esempi reali, e una verità semplice:

L'ipnosi moderna non toglie controllo: lo restituisce.

L'Ipnocoaching non sostituisce il coaching: lo completa e lo amplifica.

E questo libro è il ponte che mancava tra ciò che sai e ciò che puoi davvero cambiare. Se sei arrivato fin qui, vuol dire che una parte di te ha smesso di accettare risposte parziali. Vuol dire che sei pronto a guardare oltre il muro.

## **Benvenuto nell'Ipnocoaching**





Capitolo 1:

---

La grande paura  
dell'ipnosi

---

Da dove nasce il timore? La paura dell'ipnosi ha una fonte precisa, riconoscibile, quasi rassicurante nella sua banalità: il cinema, la televisione e gli spettacoli da palcoscenico. Pensaci un attimo. Nessuno nasce con la paura dell'ipnosi. Un bambino non ne ha timore. Un adulto sì. Perché? Perché qualcuno gliela ha insegnata. Abbiamo visto decine di film, dagli horror anni Sessanta alle commedie anni Novanta, in cui una persona viene ipnotizzata contro la sua volontà, perde lo sguardo vitreo, assume una voce robotica, esegue ordini assurdi e, al risveglio, non ricorda nulla. Abbiamo visto ipnotisti da palcoscenico far abbaiare come cani manager in giacca e cravatta, davanti a un pubblico che ride. E quella risata, per chi guarda da casa, diventa la prova che l'ipnosi è umiliante.

Questo è spettacolo. Questo è intrattenimento. Questo non è realtà.

Nell'immaginario collettivo, quello che circola nelle conversazioni al bar, nei forum online, nelle paure non dette, l'ipnosi è ancora associata a quattro incubi: perdita di controllo, manipolazione mentale, vulnerabilità assoluta, azioni involontarie umilianti. La gente teme di fare cose che non vuole, che qualcuno usi la sua mente, di essere esposta e debole, di fare figure ridicole davanti agli altri.

Ecco la verità: tutte queste immagini sono false. Completamente. Scientificamente. Irrimediabilmente false.

"Perdo il controllo?" No, anzi..."Non si tratta di 'perdere il controllo, ma di accedere a uno stato di attenzione rilassata in cui la mente conscia si ammorbidisce e lascia spazio al subconscio."

Leggila due volte. La prima volta per capirla. La seconda volta per sentire quanto è diversa da ciò che ti avevano raccontato.....

Non si perde nulla. Non si cede nulla. Non si abbandona nulla. Si sospende temporaneamente il giudizio critico della mente conscia. Non lo si elimina. Lo si mette in pausa, come si mette in pausa un film per andare a prendere dell'acqua. Il telecomando è nelle tue mani.

Perché si fa questo? Per ascoltare una parte più ampia di sé. Quella parte che sa cose che la mente conscia ha rimosso, dimenticato, o semplicemente non ha mai imparato a guardare. L'ipnosi, in questo senso, non toglie controllo: lo restituisce. Ti permette di accedere a risorse interiori che erano intrappolate sotto strati di pensieri frenetici, preoccupazioni, giudizi automatici. La mente conscia, quando è troppo attiva, diventa un rumore di fondo che copre segnali importanti. L'ipnosi abbassa quel rumore. E finalmente puoi sentire cosa c'è sotto.

Il mito della mente manipolata: Questa è forse la paura più radicata: qualcuno può prendere il controllo della mia mente?

Risposta breve: no.

Risposta lunga: nessun ipnoterapeuta o ipnocoach serio, formato, etico, professionale, può farti fare qualcosa contro i tuoi valori. Non può indurti a rivelare segreti bancari, a comportarti in modo imbarazzante, a tradire le persone che ami, o a fare qualcosa che violi la tua integrità morale.

Perché? Perché l'inconscio ha sistemi di difesa più potenti di quanto immagini.

Pensala così: se durante una sessione di ipnosi qualcuno ti suggerisse di toglierti i vestiti in pubblico, il tuo inconscio direbbe "no" prima ancora che la tua mente conscia abbia il tempo di indignarsi. L'ipnosi non scavalca la tua etica. Non spegne i tuoi valori. Non trasforma gli esseri umani in robot.

La mente umana è progettata per proteggersi. E l'ipnosi non è più forte di quella protezione. Anzi, funziona solo se c'è fiducia e collaborazione. Se in qualsiasi momento senti di non voler continuare, puoi aprire gli occhi, muoverti, parlare, interrompere. Nessuno te lo impedirà. Nessuno potrebbe.

Ecco un altro mito da sfatare: l'idea che solo le persone "deboli" o "suggestionabili" possano essere ipnotizzate. È falso. L'ipnosi richiede intelligenza e capacità di concentrazione. Più la mente è brillante, più è capace di focalizzarsi, meglio risponde all'ipnosi. Non è un segno di debolezza. È un segno di flessibilità mentale.

E infine, la paura di "rimanere bloccati" in ipnosi. Anche questa è priva di fondamento. È impossibile. Dopo qualche minuto si esce da soli naturalmente, o ci si addormenta e ci si risveglia come dopo un pisolino. Non esiste un "stato ipnotico permanente" perché l'ipnosi non è una prigione: è uno stato mentale come tanti altri, che attraversiamo spontaneamente ogni giorno senza nemmeno accorgercene.

La paura di qualcosa che non esiste: La paura dell'ipnosi è, in sintesi, la paura di qualcosa che non esiste. È come avere paura che una nuvola ti segua. O che un numero pari possa morderti. È una paura costruita, alimentata da decenni di fiction, e mai smontata da una spiegazione chiara.

Ecco la verità, semplice e diretta: l'ipnosi moderna è collaborativa. Tu rimani sveglio, vigile, consapevole. Puoi interrompere in qualsiasi momento. Nessuno ti controlla. Nessuno ti manipola. Nessuno ti umilia.

Tutto ciò che l'ipnosi fa è accompagnarti in uno stato di rilassamento attivo, dove la mente diventa più ricettiva e meno difensiva. E in quello stato, puoi finalmente fare ciò che il coaching tradizionale cerca di fare da mesi: cambiare davvero, alla radice, senza lottare contro te stesso.

Questo capitolo serve proprio a questo: a smontare la paura, pezzo per pezzo. Ora che sai com'è davvero l'ipnosi, puoi scegliere se restare nell'immaginario del cinema... o andare avanti.

Una frase da portare a casa: La paura dell'ipnosi non è un segno di forza. È solo un'informazione vecchia che nessuno ti ha mai aggiornato. Ora l'informazione è nuova. E tu puoi decidere cosa farne.





## Capitolo 2:

— ♦ —  
L'ipnosi moderna:  
dolce, collaborativa,  
naturale.  
— ♦ —

Cos'è davvero l'ipnosi: L'ipnosi moderna è semplicemente uno stato di attenzione focalizzata e rilassata. Non è sonno. Non è trance da cartone animato. Non è incoscienza. È uno stato mentale normale, fisiologico, che tutti attraversiamo più volte al giorno senza nemmeno accorgercene.

Pensa a quando sei assorto in un buon film. Il mondo intorno a te scompare. Non senti il telefono che vibra. Non noti che qualcuno è entrato nella stanza. Sei completamente dentro la storia, eppure sei sveglio, consapevole, magari commosso o teso. Quello è uno stato ipnoide.

Pensa a quando guidi in autostrada, arrivi a destinazione e ti accorgi di non ricordare le ultime curve. Non hai dormito. Non hai perso conoscenza. Eri semplicemente in uno stato di attenzione rilassata, concentrato sulla guida ma senza sforzo.

Pensa a quando stai per addormentarti, e la mente fluttua tra un pensiero e l'altro, tra un'immagine e l'altra, tra la veglia e il sonno. In quel momento non sei né completamente sveglio né completamente addormentato. Sei in quella zona sospesa, morbida, ricettiva.

Quello stato si chiama stato Alfa. I neuro scienziati lo misurano in frequenze cerebrali tra 8 e 12 Hertz. Ma non hai bisogno di numeri per riconoscerlo: lo conosci già. Lo vivi ogni giorno. Ed è esattamente la porta naturale dell'ipnosi.

L'ipnosi non ti porta in un luogo strano e sconosciuto. Ti accompagna in un luogo che frequenti già da solo, semplicemente senza saperlo. La differenza è che nell'Ipnocoaching lo fai in modo consapevole, con una guida, e con uno scopo preciso: il cambiamento.

La persona rimane vigile e consapevole: Nell'Ipnocoaching non esiste il "ti conto fino a tre e dormi". Quello è un trucco da palcoscenico, non uno strumento terapeutico. Esiste invece una guida verso uno stato di rilassamento attivo. La persona non viene "spenta". Viene accompagnata in un luogo dove la mente è più calma, ma non meno sveglia. Anzi, in molti casi l'attenzione diventa più acuta, più nitida, più presente.

Durante una sessione di Ipnocoaching la persona ascolta, sente, sceglie in ogni momento. Non c'è obbedienza passiva. C'è collaborazione attiva. Facciamo una prova pratica. Se durante una sessione di Ipnocoaching io ti dicessi "alza la mano destra", tu avresti tre possibilità: alzarla, non alzarla, o chiedermi perché. Tutte e tre sono risposte legittime. Tutte e tre dimostrano che il controllo è sempre tuo.

Non c'è alcun comando ipnotico che possa costringerti a fare qualcosa che non vuoi. L'ipnosi non è un lavaggio del cervello. È una conversazione con la mente, non una violazione.

E c'è un altro aspetto fondamentale: puoi interrompere in qualsiasi momento. Se durante la sessione senti disagio, o semplicemente non vuoi più continuare, puoi aprire gli occhi, muoverti, parlare, alzarti. Nessuno te lo impedirà. L'ipnosi non è una prigione. È un invito. E ogni invito può essere rifiutato.

L'ipnosi non toglie controllo: lo restituisce: Questa è forse l'affermazione più importante di tutto il libro, ed è bene ripeterla: l'ipnosi non toglie controllo. Lo restituisce.

Quando sei in ipnosi, accade una cosa preziosa. La mente conscia – quella che di solito giudica, analizza, critica, si preoccupa, fa mille pensieri al secondo – smette di fare da "guardia armata". Si rilassa. Si ammorbidisce. E finalmente permette all'inconscio di portare in superficie ciò che per troppo tempo è rimasto nascosto: risorse dimenticate, memorie utili, soluzioni creative, emozioni bloccate, schemi radicati. Non perdi il controllo. Acquisisci un controllo più profondo su ciò che prima ti sfuggiva. Perché prima potevi gestire le tue azioni, ma non sempre potevi gestire le tue reazioni. Potevi decidere cosa fare, ma non sempre potevi decidere cosa sentire. Con l'ipnosi, quel divario si riduce. Inizi ad avere accesso volontario a parti di te che prima erano solo automatiche. Inizi a poter scegliere anche lì dove prima eri solo in balia.

E la cosa più bella è che non devi sforzarti. Non devi "provare a rilassarti". Non devi "impegnarti a lasciarti andare". L'ipnosi funziona proprio perché aggira lo sforzo. Se provi a rilassarti, ti innervosisci. Se provi a lasciarti andare, ti blocchi. L'ipnosi ti accompagna lì senza che tu debba fare nulla, se non ascoltare e seguire una voce che ti guida.

L'iceberg che puoi esplorare: Forse conosci già questa metafora, ma vale la pena ricordarla perché è potentemente vera. Immagina un iceberg. La punta che emerge dall'acqua è la tua mente conscia. È la parte che usi quando ragioni, pianifichi, decidi, parli. È importante, ma è piccola. È solo la punta. La massa sommersa, quella enorme, invisibile, che sposta le correnti e che fa la differenza tra un iceberg stabile e uno che si capovolge, è l'inconscio. Lì dentro ci sono le tue abitudini, le tue paure radicate, le tue risposte emotive automatiche, i tuoi schemi familiari, i tuoi talenti dimenticati, le tue risorse profonde.

Il coaching tradizionale lavora sulla punta dell'iceberg. È utile. Serve. Ma se il problema è sotto, parlare alla punta non basta. L'ipnosi non affonda l'iceberg. Non distrugge la punta. Ti permette semplicemente di esplorare ciò che c'è sotto. Di fare luce nella massa sommersa. Di portare in superficie ciò che prima era invisibile, e una volta portato in superficie, puoi finalmente vederlo, capirlo, trasformarlo.

Ecco perché l'ipnosi moderna non è una perdita di controllo. È un'espansione della consapevolezza. Non ti porta via qualcosa. Ti restituisce l'accesso a ciò che era già tuo, ma che non riuscivi a raggiungere.

Una frase da portare a casa: L'ipnosi non è uno stato speciale che solo pochi eletti possono raggiungere. È una funzione naturale del tuo cervello, che usi ogni giorno senza saperlo. L'Ipnocoaching ti insegna solo a usarla con intenzione, invece che per caso. Ora che sai cos'è davvero l'ipnosi, la paura inizia a sciogliersi. E al suo posto arriva qualcosa di nuovo: la curiosità.





Capitolo 3:

---

Perché il coaching  
tradizionale  
a volte non basta

---

I grandi meriti del coaching tradizionale: Prima di spiegare perché il coaching tradizionale a volte non basta, è giusto riconoscerne i grandi meriti.

Il coaching tradizionale è straordinario per definire obiettivi chiari e misurabili. Ti aiuta a trasformare un desiderio vago in un traguardo preciso, con scadenze, indicatori, piani d'azione. Ti accompagna nel creare strategie efficaci, nel suddividere un grande obiettivo in piccoli passi realizzabili. Ti responsabilizza, ti tiene ancorato agli impegni che hai preso con te stesso. Tutto questo è prezioso. E per molte persone, è sufficiente. Per quelle che hanno già una buona base interiore, che hanno solo bisogno di un po' di struttura e di un supporto esterno per organizzarsi, il coaching classico funziona benissimo.

Ma non per tutti.

C'è una fetta di persone, forse la tua, forse quella di chi legge questo libro, per cui il coaching tradizionale non basta. Non perché sia sbagliato. Non perché sia fatto male. Ma perché ha un limite strutturale, un limite che non dipende dalla bravura del coach ma dal livello su cui lavora.

Il coaching tradizionale lavora esclusivamente sul piano conscio. E il piano conscio, per quanto brillante e razionale, controlla solo una piccola parte del comportamento umano.

Il paradosso della consapevolezza: Quante volte hai sentito frasi come queste, magari pronunciate da te stesso?

"So che dovrei smettere di procrastinare, ma non ce la faccio. So cosa devo fare, conosco i passi, ho anche un piano. Poi arriva il momento di agire e qualcosa mi blocca. È come se ci fosse un freno a mano tirato che io non riesco a vedere."

"Conosco tutte le tecniche di gestione dell'ansia. Le ho studiate, le ho provate, so come si fanno. Ma quando arriva il momento, il mio corpo reagisce comunque. Il cuore accelera, il respiro si ferma, la mente si svuota. La teoria la so. La pratica mi sfugge."

"A livello razionale so di valere abbastanza. La mia autostima, sulla carta, è nella norma. Ma dentro sento il contrario. C'è una vocina che dice 'non ce la farai', 'chi ti credi di essere', 'prima o poi scopriranno che sei una frode'. E quella vocina vince quasi sempre."

Questa è la scissione tra conscio e inconscio: La logica dice una cosa. L'abitudine profonda ne fa un'altra. La mente conscia ha capito, ha accettato, ha programmato. Ma l'inconscio – che è più veloce, più potente, più radicato – segue ancora il vecchio copione. Quello che ha imparato anni fa, magari decenni fa, e che non ha mai smesso di recitare.

Ecco il paradosso: puoi essere altamente consapevole a livello razionale e completamente bloccato a livello pratico. La consapevolezza non sempre si traduce in cambiamento. Anzi, a volte più sei consapevole del tuo blocco, più ti frustra perché non riesci a superarlo. E quella frustrazione alimenta il blocco stesso.

La profondità dove tutto nasce. Una frase che meriterebbe di essere sottolineata: "È proprio in queste dimensioni profonde che risiedono abitudini, automatismi, associazioni emotive e schemi radicati."

Fermiamoci un attimo su ogni parola. Abitudini. Non solo quelle semplici come mangiarti le unghie o rimandare la sveglia. Ma le abitudini mentali: il modo automatico in cui interpreti gli eventi, la prima reazione che hai davanti a una difficoltà, il filtro con cui guardi il mondo.

Automatismi. Quei comportamenti che scattano senza che tu decida. Come quando qualcuno ti critica e tu immediatamente ti difendi, o ti chiudi, o attacchi, senza aver scelto quella risposta. È successo e basta.

Associazioni emotive. Il legame invisibile tra uno stimolo e una reazione. Una certa voce, un certo tono, un certo ambiente, e improvvisamente provi una sensazione che non hai scelto: paura, rabbia, vergogna, tristezza. Qualcosa ti ha ricordato qualcos'altro, e il corpo ha reagito prima ancora che la mente capisse.

Schemi radicati. Le strutture profonde che ripeti da anni, spesso senza nemmeno accorgertene. Litigare sempre nello stesso modo con il partner. Sentirsi inadeguato in situazioni simili. Autosabotarsi ogni volta che si avvicina il successo. Schemi che hai ereditato dalla famiglia, interiorizzato da piccolo, o costruito strato dopo strato come difese che oggi sono diventate prigioni.

Il coaching tradizionale, da solo, non arriva lì. Non perché il coach non sia bravo, ma perché gli strumenti del coaching classico parlano al conscio. E il conscio, quando prova a entrare in quelle profondità, spesso riceve un bel "accesso negato".

Il muro di vetro: C'è un'immagine che rende bene questa esperienza: il muro di vetro. Vedi dall'altra parte. Vedi dove vuoi andare. Vedi la versione di te che vorresti essere. Sai esattamente cosa dovresti fare per arrivarci. Ma ogni volta che provi ad avanzare, sbatti la testa contro qualcosa di invisibile. Non capisci cosa sia, perché non lo vedi. Ma fa male. E ti ferma.

Il coaching tradizionale ti aiuta a pianificare il percorso, a trovare strade alternative, a darti motivazione. Ma se il muro di vetro è nell'inconscio, puoi cambiare strada quanto vuoi – continuerai a sbattere.

Perché il muro non è fuori. È dentro. Ed è stato costruito da esperienze passate, credenze ereditate, promesse fatte a te stesso molto tempo fa. E lì, nell'inconscio, non ha bisogno di essere razionale. Ha solo bisogno di essere attivo.

Ecco perché il coaching tradizionale, per quanto eccellente, a volte non basta. Non è un limite del coach. È un limite del piano su cui si gioca la partita. Se il problema è nell'inconscio, la soluzione non può venire solo dal conscio.

Una frase da portare a casa: Non puoi risolvere con la logica qualcosa che la logica non ha creato. I blocchi profondi non sono errori di ragionamento. Sono schemi registrati nell'inconscio. E per cambiarli, devi parlare la loro lingua.

Il coaching tradizionale ti dice cosa fare. L'Ipnocoaching ti libera di farlo. E la differenza tra queste due frasi è tutto.





Capitolo 4:

---

Cos'è

l'Ipnocoaching

---

## Una definizione semplice e potente

Se dovessimo riassumere l'Ipnocoaching in una formula, sarebbe questa:

Ipnocoaching = coaching tradizionale + ipnosi moderna + strumenti di accesso all'inconscio.

Non è una moda. Non è un termine di marketing per attirare curiosi. Non è l'ennesima promessa di trasformazione istantanea che si dimentica dopo una settimana. L'Ipnocoaching è un'evoluzione. È il frutto di decenni di studi sulla mente, sul cervello, sul corpo, e sulla domanda che il coaching classico non ha mai saputo rispondere del tutto: "E se la persona sa cosa fare, ma non riesce a farlo?"

A quella domanda, l'Ipnocoaching ha una risposta. Non teorica. Pratica. Strutturata. Basata su strumenti reali che lavorano esattamente dove il blocco si è formato.

Le componenti dell'Ipnocoaching: A prima vista possono sembrare tante, persino complesse. Ma sono tutte necessarie perché la mente umana è complessa. Ridurla a una sola tecnica sarebbe come voler riparare un motore con un solo attrezzo.

### Vediamole una per una, tradotte in linguaggio semplice.

Ipnosi moderna. Non l'ipnosi da palcoscenico, non quella dei film. L'ipnosi dolce, collaborativa, naturale di cui abbiamo parlato nei capitoli precedenti. È la porta d'ingresso all'inconscio. Non è il fine, è il mezzo. Crea lo stato mentale in cui tutto il resto diventa possibile.

**Riprogrammazione mentale.** Una volta che sei dentro lo stato ipnotico, non resti lì a guardare. Succede qualcosa di attivo: i vecchi schemi vengono riconosciuti, smontati, e sostituiti con nuovi. Non si cancella nulla, la mente non funziona così. Si sovrascrive. Si aggiunge. Si trasforma. È come quando impari un nuovo percorso per andare al lavoro: la vecchia strada esiste ancora, ma smetti di prenderla.

**Epigenetica applicata.** Questa parola spaventa, ma è semplice. L'epigenetica studia come l'ambiente, le emozioni, le credenze e le esperienze possano influenzare l'espressione dei tuoi geni. Non cambi il tuo DNA, quello resta. Ma puoi cambiare quali geni si attivano e quali restano spenti. Le tue convinzioni non sono solo pensieri: hanno un impatto biologico. E l'Ipnocoaching lavora anche a quel livello.

**Lavoro sulle fasi di imprinting.** L'imprinting è quel periodo della vita, specialmente i primi anni, in cui il cervello è come una spugna e assorbe schemi senza filtro. In quelle fasi si sono formate le tue mappe interiori: cosa è sicuro, cosa è pericoloso, chi sei, cosa puoi chiedere, cosa meriti. Molti blocchi adulti sono impronte lasciate lì da bambino. L'Ipnocoaching sa come tornare lì, non per rivivere il dolore, ma per aggiornare la mappa.

**Rilascio dei traumi familiari.** Non tutti i traumi sono nostri. Alcuni li abbiamo ereditati. Un nonno che ha perso tutto, un genitore che ha vissuto nella paura, una storia familiare fatta di silenzi e rinunce. Questi schemi viaggiano inconsapevolmente di generazione in generazione. L'Ipnocoaching li riconosce e li scioglie, senza dover trascinare il peso di ciò che non hai scelto.

**Psicosomatica e regolazione del sistema nervoso.** La mente non è separata dal corpo. Lo stress, la paura, le convinzioni limitanti hanno un corrispettivo fisico: muscoli contratti, respiro corto, sistema nervoso in allarme. L'Ipnocoaching lavora anche lì, perché se il corpo non cambia, la mente da sola non basta.

Stato Alfa come porta del cambiamento. Lo stato Alfa, quello che abbiamo descritto come attenzione rilassata, non è un accessorio. È la condizione necessaria perché tutto il resto funzioni. Quando il cervello è in Alfa, è rilassato ma vigile, ricettivo ma non passivo, creativo ma non dispersivo. È lo stato in cui l'apprendimento è più rapido, la resistenza psicologica si abbassa, e le nuove suggestioni possono attecchire.

### **La differenza chiave tra coaching classico e Ipnocoaching**

Vediamo ora la differenza più importante. Quella che cambia tutto.

Il coaching classico si concentra sul "qui e ora". Parte da dove sei oggi, guarda dove vuoi arrivare, costruisce un ponte fatto di azioni, scadenze, responsabilità. È lineare. È logico. È razionale. E funziona quando il problema è nel presente.

L'Ipnocoaching lavora sul "qui e ora", ma anche sul prima e sul profondo. Perché molte delle risposte che dai oggi non sono state decise oggi. Sono state imparate anni fa, in circostanze diverse, da un te più giovane e più vulnerabile. E quel te ha fatto del suo meglio per proteggerti. Ma quelle protezioni, oggi, sono diventate gabbie.

Il coaching classico dice: "Cosa vuoi fare domani?"

L'Ipnocoaching dice: "Cosa, dentro di te, ti ha insegnato che non puoi? E chi te lo ha insegnato? E quando? E come possiamo aggiornare quella lezione?"

Non è una domanda in più. È un cambio di livello. È come passare da una mappa che mostra solo le strade asfaltate a una mappa che mostra anche i sentieri sotterranei, le correnti invisibili, i muri che non vedi ma che esistono.

Lo stato Alfa: la chiave che apre la porta

Lo stato Alfa, quello in cui il cervello viaggia tra gli 8 e i 12 Hertz, non è un concetto mistico. È un dato neurologico. È misurabile. Ed è lo stato in cui il cervello è più rilassato e più ricettivo allo stesso tempo.

Perché è così importante? Perché in Alfa accadono tre cose fondamentali.

**Primo:** la mente conscia abbassa le sue difese. Non le elimina, ma le rilassa. Smetti di rispondere a ogni suggerimento con "sì, ma...". Smetti di cercare immediatamente l'eccezione, il dubbio, la critica. Semplicemente ascolti.

**Secondo:** l'inconscio diventa più accessibile. Le immagini, le sensazioni, le memorie, le associazioni profonde emergono con più facilità. È come se il fondale marino, di solito torbido, diventasse improvvisamente limpido.

**Terzo:** la creatività e la capacità di risoluzione dei problemi aumentano. Non a caso le migliori idee ti vengono sotto la doccia, durante una passeggiata, o mentre stai per addormentarti. Quello è stato Alfa. L'Ipnocoaching ti accompagna lì intenzionalmente, non per caso.

E una volta che sei in quello stato, si può fare ciò che nel coaching tradizionale richiederebbe mesi: riconoscere uno schema, scioglierlo, e riscriverne uno nuovo. Alla radice. Senza lottare. Senza sforzo.

Una frase da portare a casa: L'Ipnocoaching non è un'alternativa al coaching tradizionale. È il suo completamento. Aggiunge profondità dove il coaching classico arriva solo in superficie. Aggiunge strumenti dove prima c'erano solo buone intenzioni. E aggiunge la possibilità di cambiare davvero, non solo di pianificare il cambiamento.

Se il coaching tradizionale è una mappa, l'Ipnocoaching è la luce che ti permette di vedere anche i sentieri nascosti. E a volte, i sentieri nascosti sono l'unica via d'uscita.



Capitolo 5:

— ♦ —

Perché l'Ipnocoaching  
funziona meglio

— ♦ —

Parla la lingua dell'inconscio: "Si lavora direttamente con la parte della mente che genera abitudini, percezioni e risposte emotive." Non con la parte che le analizza. Non con la parte che le giustifica. Non con la parte che le razionalizza dopo che sono già successe. Ma con la parte che le genera. Alla fonte.

Ecco la differenza fondamentale: l'inconscio non capisce i bullet point. Non capisce gli elenchi puntati, le liste di cose da fare, i promemoria, i piani strategici in cinque punti. Tutti strumenti utili per la mente conscia, ma per l'inconscio sono una lingua straniera.

L'inconscio capisce immagini.

Capisce sensazioni fisiche. Capisce metafore. Capisce la ripetizione. Capisce le emozioni. Capisce le storie. Capisce i simboli. Capisce ciò che vede, sente, prova, immagina.

Pensaci. Quando un'emozione ti prende, non arriva sotto forma di un promemoria scritto. Arriva come un nodo allo stomaco, come un'immagine che ti appare in mente, come una vocina che dice qualcosa con un tono che riconosci. Quello è il linguaggio dell'inconscio.

L'Ipnocoaching usa questo linguaggio. Il coaching tradizionale no. Non perché il coaching tradizionale sia sbagliato, ma perché i suoi strumenti, domande socratiche, piani d'azione, analisi razionali, sono progettati per il conscio. E il conscio, quando parla all'inconscio, spesso viene ignorato. Come un turista che urla in italiano davanti a qualcuno che parla solo cinese. Puoi anche urlare più forte, ma non verrai capito.

L'Ipnocoaching smette di urlare. Impara la lingua. E quando parli la lingua dell'altro, improvvisamente la comunicazione diventa possibile. Lavora alla radice, non sul sintomo

Facciamo un esempio concreto, perché gli esempi aiutano a capire meglio di tante spiegazioni.

Prendiamo l'ansia da parlare in pubblico. È una delle richieste più comuni nel mondo del coaching e della crescita personale. Qualcuno deve fare una presentazione, un discorso, un esame orale, e sente che il cuore accelera, la voce trema, le mani sudano, la mente si svuota. Succede ogni volta. È prevedibile. È frustrante.

Il coaching tradizionale, in questo caso, offrirà tecniche di respiro per calmare il sistema nervoso. Aiuterà a preparare meglio il contenuto, a ripetere più volte, a visualizzare il successo. Suggerirà pensieri positivi da ripetere come un mantra. Tutto utile. Tutto sensato. Ma spesso, tutto insufficiente. Perché l'ansia ritorna. Sempre. Come un'onda che puoi rallentare ma non fermare.

L'Ipnocoaching fa una domanda diversa. Non chiede "come gestisci l'ansia?" ma "da dove arriva questa ansia?" Non si accontenta del sintomo visibile, ma cerca la radice nascosta. Quale episodio, magari lontano nel tempo, ha attivato per la prima volta questa risposta? Forse un insegnante che ti ha umiliato davanti alla classe da bambino. Forse un genitore che ti diceva "non fare brutte figure". Forse un'esperienza in cui hai parlato e nessuno ti ha ascoltato. Forse nemmeno un episodio preciso, ma una serie di piccole crepe che hanno formato una faglia.

E poi un'altra domanda, ancora più interessante: quale vantaggio nascosto ha questa ansia? Perché l'inconscio l'ha creata e la mantiene attiva? Quale protezione, quale beneficio secondario, la alimenta? Sembra controintuitivo, chi vorrebbe l'ansia? Ma l'inconscio a volte preferisce un dolore noto a un cambiamento sconosciuto. L'ansia può essere una scorciatoia per non esporsi davvero, per non rischiare, per rimanere in una zona di falsa sicurezza. Quando trovi la causa, non devi più combattere il sintomo. La causa si scioglie. E il sintomo cade da solo. Come un albero che smette di dare frutti quando tagli le radici. Non devi raccogliere i frutti uno per uno. Tagli la radice, e l'albero muore da sé.

### **Scioglie blocchi emotivi e somatici**

Un altro punto cruciale: lo stress, l'ansia, le paure, le convinzioni limitanti non sono solo nella mente. Sono nel corpo. Prova a pensarci. Quando sei in ansia, dove la senti? Forse nello stomaco, come un nodo che si stringe. Forse nel petto, come un peso che opprime. Forse nelle spalle, dure come pietra. Forse nella gola, chiusa come se qualcuno ti stesse strozzando. Forse nelle mani, fredde o sudate.

Lo stress ha un corpo. La paura ha un corpo. La tristezza non elaborata ha un corpo. L'inconscio parla attraverso il corpo. Molto prima che la mente razionale capisca cosa sta succedendo, il corpo ha già reagito. È il corpo che trema, che arrossisce, che si irrigidisce, che scappa. Il corpo non mente. Il corpo non razionalizza. Il corpo risponde. L'Ipnocoaching lavora anche somaticamente. Non si limita a parlare alla mente. Ascolta il corpo. Lo accoglie. Lo scioglie. Perché se il corpo non cambia, la mente da sola non basta. Puoi ripeterti "sono calmo" quanto vuoi, ma se il tuo sistema nervoso è in allarme, le parole non servono a nulla.

L'Ipnocoaching sa che per cambiare davvero, devi regolare il sistema nervoso. Devi insegnare al corpo che non è più in pericolo. E lo fa attraverso lo stato Alfa, attraverso il rilassamento profondo, attraverso il contatto con le sensazioni fisiche e la loro trasformazione.

Accelera i tempi del cambiamento: "In questo stato, ciò che nel coaching tradizionale richiederebbe mesi può trasformarsi più rapidamente." Non è magia. Non è un trucco da venditore di fumo. È precisione. È andare dritti al punto, con lo strumento giusto, nel momento giusto, nel livello giusto.

Pensala così. Se devi riparare una perdita d'acqua, puoi passare mesi ad asciugare il pavimento ogni volta che si bagna. È un lavoro onesto, faticoso, interminabile. Oppure puoi cercare il tubo rotto e riparare quello. Una volta. E l'acqua smette di uscire. Il pavimento resta asciutto da solo.

Il coaching tradizionale, quando lavora solo sul conscio, asciuga il pavimento. L'Ipnocoaching cerca il tubo rotto. Il risultato? Sedute più brevi. Tempi più rapidi. E soprattutto: un cambiamento più stabile, perché non devi continuare a "gestire" il sintomo. Il sintomo semplicemente smette di esserci.

Più stabile, naturale, integrato. Forse l'aspetto più bello di tutto questo è ciò che accade dopo.

Quando l'inconscio cambia, non devi sforzarti di essere diverso. Non devi ricordarti ogni mattina di "applicare le tecniche". Non devi lottare contro le tue vecchie abitudini. Semplicemente, sei diverso. Naturalmente. Come se la nuova versione di te fosse sempre stata lì, addormentata, e ora si fosse svegliata.

Ecco un esempio. Se impari a guidare la macchina, all'inizio devi pensare a ogni movimento: frizione, cambio, specchietto, freccia. È faticoso. Dopo un po', guidi senza pensare. Il corpo sa cosa fare. È diventato naturale.

Lo stesso accade con il cambiamento psicologico. Quando il cambiamento è solo conscio, devi ricordartelo. Devi impegnarti. Devi sforzarti. E appena abbassi la guardia, il vecchio schema ritorna. Quando il cambiamento è anche inconscio, non devi ricordare. Semplicemente, reagisci in modo diverso. Rispondi invece di reagire. Scegli invece di subire. E non è uno sforzo. È una nuova natura.

L'Ipnocoaching non ti rende diverso lottando contro chi sei. Ti rende diverso ascoltando chi sei davvero, e aggiornando ciò che è vecchio con ciò che è nuovo. Alla radice. Senza violenza. Senza guerra. Con dolcezza. E forse è per questo che funziona meglio.

Una frase da portare a casa: Il coaching tradizionale ti insegna a remare più forte. L'Ipnocoaching scioglie l'ancora che ti teneva fermo. Non devi remare contro il vento. Devi solo smettere di essere ancorato. E poi, anche una brezza leggera ti porterà lontano.



Capitolo 6:

— ♦ —

Cosa si può  
trasformare con  
l'Ipnocoaching

— ♦ —

Non un elenco teorico, ma esperienze reali. Uno dei modi migliori per capire se l'Ipnocoaching può fare al caso tuo è guardare non alle teorie, ma alle esperienze concrete. Non ai concetti astratti, ma ai problemi che masticano le giornate, che rubano energia, che trasformano ciò che potrebbe essere semplice in qualcosa di complicato e faticoso. L'elenco che segue non è esaustivo. Nessun elenco potrebbe esserlo, perché ogni persona è unica e ogni blocco ha la sua storia. Ma è un buon specchio. Leggilo con calma. E chiediti, mentre leggi: "Questo mi assomiglia?"

**Autosabotaggi ripetitivi.** Fai esattamente il contrario di ciò che vorresti fare. Ti avvicini a un obiettivo e, proprio lì, nel momento cruciale, qualcosa ti fa sbagliare, ritirarti, rovinare tutto. Non è sfortuna. È uno schema che si ripete. E l'Ipnocoaching sa dove cercare la sua origine.

**Ansia da performance.** Lavoro, sport, esami, colloqui, presentazioni. Sai fare bene quella cosa. Lo hai dimostrato. Ma quando arriva il momento di farlo davanti agli altri – o anche solo davanti al giudizio di te stesso, il corpo si blocca, la mente si svuota, la paura prende il sopravvento. Non è incapacità. È un'ansia che si è installata in un angolo dell'inconscio e che si risveglia sempre al momento sbagliato.

**Abitudini radicate.** Ruminare sugli stessi pensieri per ore, senza trovare una soluzione. Perfezionismo paralizzante, quello che ti impedisce di finire perché nulla è mai abbastanza buono. Evitamento sistematico di situazioni che sai essere importanti, ma che rimandi da mesi o anni. Non è debolezza di carattere. Sono abitudini mentali che l'inconscio ha imparato e che ripete in automatico.

**Stress cronico e senso di sopraffazione.** Ti svegli già stanco. La giornata è una lista infinita di cose da fare che non finisce mai. Senti che gli altri ce la fanno, tu no. Anche le piccole cose ti pesano come macigni. Non è che non sai gestire il tempo. È che il tuo sistema nervoso è in allarme da così tanto tempo che non ricorda più cosa significhi stare tranquillo.

**Traumi relazionali minori (non elaborati).** Non parliamo di traumi gravi, quelli richiedono percorsi terapeutici specifici. Parliamo di quelle ferite più piccole, ma ripetute. Un'amicizia finita male. Un rifiuto che non hai mai digerito. Una delusione che hai messo sotto il tappeto ma che ogni tanto affiora. Non sono abbastanza grandi per andare da uno psicoterapeuta, ma sono abbastanza presenti per avvelenare le relazioni nuove.

**Blocchi decisionali.** Rimandi infiniti. La sedia davanti alla scrivania su cui procrastini. La lista dei pro e dei contro che non porta mai a una scelta. La paura di sbagliare che è più forte del desiderio di azzardare. Non è che non sai cosa vuoi. È che dentro di te due parti sono in conflitto, e nessuna delle due vince. L'Ipnocoaching aiuta a sciogliere quel conflitto.

Paura del giudizio altrui. Parli e subito pensi: "cosa staranno pensando di me?" Fai una cosa e subito immagini lo sguardo critico degli altri. Ti vesti, lavori, parli, vivi pensando a come vieni visto. Non è narcisismo. È una paura antica, radicata nell'inconscio, che ti tiene in ostaggio dell'opinione altrui.

Senso di inadeguatezza non razionale. Sulla carta stai bene. Hai risultati, competenze, riconoscimenti. Ma dentro ti senti sempre in difetto. Come se fosse solo questione di tempo prima che qualcuno scopra che non vali abbastanza. Non è umiltà. È una convinzione profonda che non corrisponde ai fatti, ma che comanda le tue emozioni. Schemi ereditati dalla famiglia. Quante volte hai detto o sentito dire: "sono sempre stato così", "nella mia famiglia siamo tutti così", "mio padre era così, io sono così". Non è un destino scritto nel DNA. È uno schema che hai imparato senza saperlo, respirato come l'aria di casa. E che puoi disimparare.

Difficoltà a regolare le emozioni. Le emozioni arrivano e ti travolgono. Non c'è spazio tra lo stimolo e la reazione. Rabbia, tristezza, paura – quando arrivano, sei in loro balia. Non sai come fare a calmarle, a contenerle, a scegliere come rispondere. Non è colpa tua. È che il tuo sistema di regolazione emotiva non è stato educato. E si può educare.

### **Un invito, non un giudizio:**

#### **Leggere un elenco come questo può suscitare due reazioni opposte**

*La prima è il sollievo:* "Non sono l'unico. Non sono strano. C'è un nome per quello che provo. C'è una strada."

*La seconda è la resistenza:* "Sì, ma il mio caso è diverso. Sì, ma io ho già provato di tutto. Sì, ma forse sono fatto così e non cambierò mai."

Entrambe le reazioni sono umane. Entrambe sono comprensibili. Ma solo la prima apre una porta. La seconda la chiude prima ancora di guardare cosa c'è dall'altra parte. Ecco allora la domanda che questo capitolo ti lascia. Non è una domanda per rispondere a me. È una domanda per rispondere a te stesso, in silenzio, con onestà.

Domanda per il lettore: Quale di questi punti riconosci in te? Non tutti. Non necessariamente il più grave. Forse il più piccolo. Quello che ti accompagna da anni, come un compagno di viaggio scomodo che non hai mai saputo come congedare. Prenditi un momento. Rileggi l'elenco. Senti quali parole ti toccano. Quale descrizione fa dire al tuo corpo "sì, questa è roba mia". Quello è esattamente il terreno dell'Ipnocoaching.

Non perché l'Ipnocoaching sia una bacchetta magica che cancella tutto in un colpo. Ma perché l'Ipnocoaching è stato progettato per lavorare proprio lì: dove le parole del coaching classico non arrivano, dove la forza di volontà si scontra con il muro, dove le buone intenzioni vanno a morire.

Se hai riconosciuto anche solo uno di questi punti, vuol dire che una parte di te, quella che ha letto fin qui, quella che non ha saltato le pagine, ha già capito una cosa importante: il problema non è che tu non ce la possa fare. Il problema è che stai usando gli strumenti sbagliati per il livello giusto. L'Ipnocoaching è lo strumento per quel livello.

**Una frase da portare a casa:** *Non devi cambiare tutto.* Devi solo sciogliere ciò che ti blocca in un punto specifico. E quando quel punto si scioglie, spesso tutto il resto si rimette in movimento da solo. Come un ingranaggio che era bloccato da un solo granello di sabbia. Non devi sostituire l'intero meccanismo. Basta togliere quel granello.





Conclusione:

— ♦ —

L'Ipnocoaching  
non sostituisce,  
amplifica

— ♦ —

Un completamento, non una sostituzione. C'è una cosa importante da chiarire, prima di chiudere questo libro.

Non stiamo dicendo che il coaching classico sia inutile. Sarebbe falso, oltre che ingiusto. Il coaching tradizionale ha aiutato milioni di persone a raggiungere obiettivi importanti, a uscire dalla confusione, a mettere ordine nei propri progetti. È uno strumento potente, e lo sarà sempre.

Stiamo dicendo che il coaching classico, da solo, è incompleto per alcune persone, per alcuni blocchi. Non perché sia difettoso. Ma perché è stato progettato per lavorare su un piano, quello della mente conscia, mentre certi problemi abitano su un piano diverso, più profondo.

Pensala come una cassetta degli attrezzi. Il coaching classico ti dà martello, cacciavite, metro. Ottimi attrezzi. Ma se il problema è un tubo rotto sotto il pavimento, il martello non ti servirà a molto. Non è un cattivo martello. È che hai bisogno di una chiave inglese e della capacità di arrivare dove il tubo è nascosto.

L'Ipnocoaching è quella chiave inglese. Non sostituisce il martello. Lo affianca. Lo completa. Lo amplifica. E quando i due lavorano insieme, conscio e inconscio, logica e profondità, azione e radice, allora il cambiamento diventa possibile in modi che prima non lo erano.

### **Coerenza: la parola chiave che mancava**

C'è una parola che ricorre poco nel coaching tradizionale, ma che è fondamentale per capire perché l'Ipnocoaching funziona: coerenza.

Coerenza tra ciò che pensi, ciò che senti e ciò che fai.

Molte persone vivono in uno stato di incoerenza permanente. Pensano una cosa, ma ne sentono un'altra. Sanno razionalmente di volere una direzione, ma il corpo tira da un'altra parte. Dicono "sì" con la bocca e "no" con le spalle curve, con la voce incerta, con gli occhi che si abbassano. Questa incoerenza non è un difetto morale. È il risultato di un conflitto tra mente conscia e mente inconscia. La prima ha capito una cosa. La seconda ne ha imparata un'altra, anni fa, e non ha mai aggiornato il software.

Quando mente conscia, mente inconscia e corpo sono finalmente allineati, succede qualcosa di notevole: non c'è più lotta.

Non devi sforzarti di essere motivato. La motivazione arriva da sola, perché non c'è più una parte di te che tira il freno a mano mentre l'altra accelera.

Non devi ricordarti applicare tecniche. Il comportamento nuovo diventa automatico, naturale, fluido. Come camminare: non pensi a come muovere le gambe. Cammini e basta.

Non devi combattere contro te stesso. La guerra interiore finisce. E quando finisce la guerra, l'energia che prima consumavi per lottare diventa disponibile per vivere, per creare, per fare ciò che davvero conta.

Ecco cosa significa coerenza. Ecco cosa l'Ipnocoaching aiuta a costruire.

Il messaggio finale: riassunto di tutto ciò che abbiamo imparato. Abbiamo fatto molta strada, in queste pagine. Merita fermarsi un istante e riassumere ciò che abbiamo visto.

Sulla paura dell'ipnosi: Abbiamo scoperto che la paura dell'ipnosi è inutile. Non perché sia sbagliato avere paura, la paura è sempre legittima quando arriva, ma perché si basa su un'immagine falsa, alimentata dal cinema e dagli spettacoli, che non corrisponde a ciò che l'ipnosi moderna è realmente.

L'ipnosi moderna è sicura: non ci sono rischi per la salute mentale o fisica. È collaborativa: non funziona senza il tuo consenso attivo. È naturale: usi già spontaneamente lo stato mentale su cui si basa, ogni giorno, senza accorgertene. È rispettosa: nessun professionista serio ti chiederebbe mai di fare qualcosa contro i tuoi valori. Ed è orientata alla libertà: non ti toglie il controllo, te lo restituisce, più ampio e più profondo di prima.

Sull'Ipnocoaching: Abbiamo visto che l'Ipnocoaching funziona meglio del coaching tradizionale non perché il coaching tradizionale sia sbagliato, ma perché aggiunge strumenti che prima mancavano.

Lavora sull'inconscio, dove nascono abitudini, automatismi, paure e schemi radicati. Integra strumenti scientifici e somatici – dall'epigenetica alla regolazione del sistema nervoso – che vanno oltre la semplice conversazione razionale. Accelera i processi, perché va alla radice invece di grattare la superficie. Scioglie blocchi profondi che il solo lavoro sul conscio può solo gestire, ma non risolvere. E crea cambiamenti duraturi, perché quando l'inconscio cambia, il resto segue naturalmente, senza sforzo.

L'Ipnocoaching aggiunge il livello che mancava: l'inconscio. Questa è la frase che riassume tutto. Il coaching tradizionale lavora su un livello. L'Ipnocoaching ne aggiunge un secondo. E quando due livelli lavorano insieme, ciò che prima era impossibile diventa possibile. Ciò che prima richiedeva mesi diventa più rapido. Ciò che prima era una lotta diventa fluido.

L'ultima frase, prima che tu chiuda il libro: Non devi credere a nulla di tutto questo sulla fiducia. Non devi accettare l'Ipnocoaching come una verità rivelata. Sarebbe l'esatto opposto dello spirito di questo libro, che è sempre stato dalla parte della tua libertà e del tuo pensiero critico.

*Quello che puoi fare, invece, è una cosa molto più semplice: provare.*

Non perché qualcuno te lo dica. Ma perché una parte di te, quella che ha letto fino a quest'ultima pagina, ha già capito che forse, forse, la soluzione che stavi cercando non è provare più forte, ma provare diversamente.

L'Ipnocoaching è quel diversamente. Non devi avere paura. Devi solo provare. Non devi credere. Devi solo sperimentare. Non devi cambiare tutto. Devi solo permettere a una parte di te, quella che sa, ma non parlava, di prendere finalmente la parola.

**Una frase da portare a casa, per sempre:** La paura dell'ipnosi è solo il nome che diamo a ciò che non conosciamo ancora. L'Ipnocoaching è il ponte tra ciò che sei e ciò che puoi diventare quando smetti di lottare e inizi ad ascoltare. Il resto è cammino. E ogni cammino inizia con un primo passo...

## Appendice pratica

Questa appendice è pensata per essere pratica, immediata, utile. Non troverai qui teoria o spiegazioni. Troverai strumenti per capire se l'Ipnocoaching fa per te, risposte rapide alle domande più comuni, e qualche indicazione su come muoverti se vuoi approfondire. Usala come una piccola bussola. Non sostituisce l'incontro con un professionista, ma ti aiuta a orientarti.

Segnali che indicano "potresti beneficiare dell'Ipnocoaching"

Non esiste un test che dica con certezza se l'Ipnocoaching è la strada giusta per te. Ma esistono dei segnali. Se ne riconosci qualcuno, anche solo uno, vale la pena fermarsi un attimo e considerare l'idea.

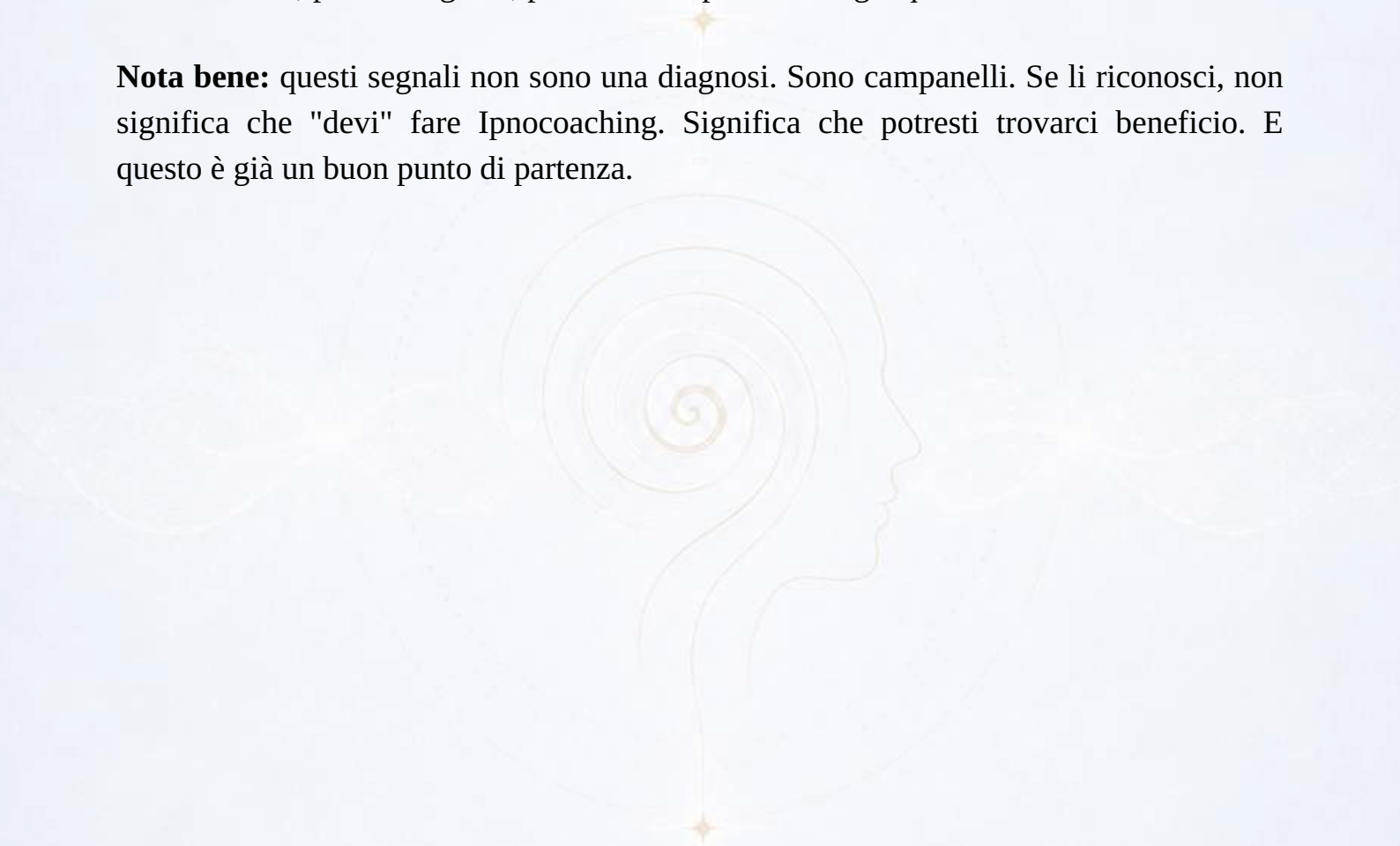
Sai cosa vuoi ma non riesci a realizzarlo. L'obiettivo è chiaro. Il desiderio c'è. Ma tra il pensiero e l'azione c'è un vuoto che non sai spiegare. Sai dove vuoi andare, ma le gambe non si muovono. Questo è forse il segnale più classico: la scissione tra conscio e inconscio.

Hai già fatto coaching o terapia, ma alcuni blocchi restano. Hai già investito tempo, energia, risorse. Hai imparato cose utili. Hai fatto progressi. Ma c'è qualcosa, un nucleo duro, che non si è spostato. Come se tutto ciò che hai imparato scivolasse addosso a quella parte di te. Non è un fallimento. È solo che quel nucleo richiede un approccio diverso.

Senti che la risposta è "dentro di te" ma non sai come accedervi. Hai avuto momenti, magari brevi, in cui hai pensato: "lo so, lo sento, la soluzione è qui da qualche parte, ma non riesco a tirarla fuori". È una sensazione frustrante e insieme luminosa: la consapevolezza che ciò che cerchi non è fuori, ma dentro. L'Ipnocoaching è fatto proprio per aprire quella porta.

Sei stanco di lottare contro te stesso. La stanchezza più profonda non è quella fisica. È quella di chi combatte ogni giorno con una parte di sé. Di chi spende energie per trattenersi, per non cedere, per tenere a bada emozioni o comportamenti. A un certo punto, la lotta stanca. E smettere di lottare non significa arrendersi. Significa trovare un modo diverso, più intelligente, più dolce. L'Ipnocoaching è quel modo.

**Nota bene:** questi segnali non sono una diagnosi. Sono campanelli. Se li riconosci, non significa che "devi" fare Ipnocoaching. Significa che potresti trovarci beneficio. E questo è già un buon punto di partenza.





FAQ brevi:

— ♦ —

le domande  
che tutti fanno

— ♦ —

Ci sono domande che ricorrono sempre, in chi si avvicina all'Ipnocoaching per la prima volta. Le abbiamo già affrontate nei capitoli, ma vale la pena riassumerle qui, in modo chiaro e diretto.

D: Rischio di rimanere bloccato in ipnosi?

R: No. È impossibile. L'ipnosi non è una trappola. Se nessuno ti parla, dopo qualche minuto esci naturalmente dallo stato ipnotico, spesso senza nemmeno accorgertene. Se sei molto rilassato, puoi anche addormentarti, e poi ti svegli come dopo un normale pisolino. Nessuno è mai rimasto "bloccato" in ipnosi. Non esiste nella letteratura scientifica un solo caso documentato.

D: Posso essere ipnotizzato contro la mia volontà?

R: No. L'ipnosi richiede collaborazione attiva. Non è qualcosa che qualcuno ti fa. È qualcosa che tu fai, con l'aiuto di una guida. Senza la tua partecipazione, senza la tua fiducia, senza il tuo permesso, l'ipnosi semplicemente non accade. La mente umana ha sistemi di difesa potentissimi. Nessuno può "entrare" senza che tu apra la porta.

D: Quante sedute servono?

R: Dipende dall'obiettivo e dalla persona. Non esiste una risposta unica, perché ogni blocco ha la sua profondità e ogni persona il suo ritmo. In generale, per obiettivi specifici e ben definiti, si può vedere un cambiamento significativo in uno spazio che va dalle 3 alle 10 sessioni. Alcuni risultati arrivano più rapidamente, altri richiedono più tempo. Diffida di chi promette trasformazioni in una sola seduta: l'Ipnocoaching serio è efficace, ma non è magia.

D: L'Ipnocoaching è adatto a tutti?

R: Quasi. L'Ipnocoaching è controindicato per persone con determinate condizioni psichiatriche acute (psicosi, epilessia non controllata, gravi disturbi dissociativi). Un professionista serio farà sempre un colloquio preliminare per valutare l'idoneità e, se necessario, indirizzare verso altri percorsi. Per la stragrande maggioranza delle persone, invece, è non solo adatto ma spesso sorprendentemente efficace.

D: Posso farlo da solo, con l'autoipnosi?

R: Sì e no. L'autoipnosi è possibile e può essere un ottimo complemento. Ma per i blocchi profondi, lavorare da soli è come cercare di farsi il solletico: possibile, ma molto meno efficace che con un'altra persona. Un ipnocoach qualificato ti guida, ti tiene in rotta, e vede ciò che tu non vedi. L'autoipnosi si impara dopo, come strumento di mantenimento.

## **Dove approfondire: come scegliere un professionista**

Se dopo aver letto questo libro senti che l'Ipnocoaching potrebbe essere la strada giusta per te, ecco alcuni consigli pratici.

Cerca professionisti con certificazione in Ipnocoaching. Non tutti quelli che dicono di fare ipnosi hanno una formazione seria. Assicurati che il professionista abbia frequentato corsi riconosciuti, con attestati e formazione continua. Chiedi. Un professionista serio non si offende se fai domande.

Evita chi promette miracoli in una seduta. L'Ipnocoaching funziona, e può funzionare rapidamente. Ma "rapidamente" non significa "in una seduta qualsiasi per qualsiasi problema". Le promesse miracolose sono un campanello d'allarme. L'Ipnocoaching serio è trasparente sui tempi e sui risultati possibili.

Fidati della sensazione che hai. Oltre ai titoli e alle certificazioni, c'è un fattore umano. Come ti senti parlando con quella persona? Ti ascolta? Ti prende sul serio? Rispetta i tuoi tempi? L'Ipnocoaching si basa sulla fiducia e sulla collaborazione. Se qualcosa non ti convince, ascolta quella sensazione.

L'Ipnocoaching serio è dolce, profondo, rispettoso. Non c'è bisogno di urla, di tecniche aggressive, di promesse esagerate. Il cambiamento vero, quello che dura, avviene con calma, con ascolto, con competenza. Se un professionista ti mette fretta, ti fa sentire sbagliato, o minimizza le tue paure – cambia strada.

## **Un ultimo pensiero, prima di salutarti**

Questo libro è piccolo. È voluto. Non aveva bisogno di trecento pagine per dirti ciò che conta: la paura dell'ipnosi è inutile, e l'Ipnocoaching funziona meglio del coaching tradizionale perché parla all'inconscio, perché lavora alla radice, perché scioglie ciò che prima si poteva solo gestire.

Ora la palla passa a te. Puoi chiudere il libro e dimenticare tutto. Puoi appuntartelo e riprenderlo "forse un giorno". Oppure puoi fare il passo successivo. Qualunque esso sia. Non devi avere paura. Devi solo provare.

E se provi, anche solo una volta, anche solo con curiosità, potresti scoprire che il muro che pensavi fosse di cemento era fatto di nebbia. E che dall'altra parte non c'era un abisso. C'eri tu. Ma più leggero. Più libero. Più te.

**Grazie per aver letto fino a qui**

Non è magia. È presenza.

*È il momento in cui la mente si apre e il corpo ricorda.*

*L'Ipnocoaching è un viaggio verso la parte più autentica dell'essere.  
Un metodo che unisce ipnosi moderna, coaching e psicotecnologie per sciogliere  
blocchi, riscrivere schemi e risvegliare risorse interiori.*

*Attraverso lo stato Alfa — soglia naturale tra coscienza e intuizione — la persona  
ritrova chiarezza, fiducia e direzione.*

*Non si tratta di cambiare chi sei, ma di ricordare chi sei davvero.*

*Un percorso di autoguarigione, coerenza e libertà.*

---

*Svitlana Felyk*