



WORKSHOP AUTOIPNOSI

Esperienza guidata e metodo applicabile.
Laboratorio pratico di 2 ore

14 Febbraio - Online su Zoom

rilassamentoprofondo.com



PUNTO DI PARTENZA

Prima di iniziare, fermati un istante

- Ti è mai capitato di voler cambiare qualcosa... ma ritrovarti **sempre nello stesso punto**?
- Senti che alcune **reazioni** partono prima ancora che tu possa controllarle?
- Ti accorgi che la **volontà** da sola non basta?
- Vorresti accedere a uno stato di **maggiore lucidità e controllo**?
- Cerchi uno **strumento concreto** per lavorare su ansia, concentrazione o blocchi?
- Ti interessa capire **come dialogare** con la parte più profonda di te?

Il cambiamento non inizia dalla volontà.
Inizia dalla comprensione di noi stessi.



COSA FAREMO OGGI

Capire e sperimentare

Comprendere come funziona lo **stato ipnotico**

Fare esperienza guidata di **autoipnosi**

Imparare una **struttura replicabile**

Chiarire **dubbi e falsi miti**

L'autoipnosi lavora a livello strutturale,
dove si formano schemi e risposte automatiche.



LA REALTÀ INTERIORE

Struttura, condizionamenti e meccanismi del cambiamento

Le Forze che ci formano

- Dogmi e credenze
- Valori etici e morali
- Relazioni familiari
- Ambiente Culturale
- Memoria biologica

I meccanismi di difesa

- Etichette interiorizzate
- Il “Faro”
- Paura delle emozioni
- Timore dell'emarginazione
- Schemi automatici interiori

Per lavorare davvero su noi stessi,
serve uno strumento che dialoghi con questa struttura.



COS'È LO STATO IPNOTICO

La definizione dello stato mentale

È uno **stato naturale** di attenzione focalizzata

Non comporta perdita di coscienza

È presente nella **vita quotidiana**

Permette accesso facilitato ai **processi automatici**

Ma uno stato non si comprende davvero
finché non lo si attraversa.



“L’ipnosi è una capacità della mente, come memorizzare, analizzare,
ricordare...

La capacità di entrare in una particolare modalità, come il sonno, la
concentrazione, l’agonismo...

È uno stato mentale naturale



ESPERIENZA GUIDATA

Sperimentiamo uno stato di attenzione focalizzata.

Posizione

Focalizzazione

Attenzione Selettiva

Sperimentazione

Ritorno

Ma uno stato non si comprende davvero
finché non lo si attraversa.



CHI SIAMO

Il metodo nasce da esperienza e pratica sul campo

Giuseppe Arena e Elio Isaia - Professional Hypnotherapist

- **Anni di lavoro** in ambito ipnotico
- **Percorsi formativi** specifici
- Collaborazioni e seminari
- Esperienza con **centinaia di partecipanti**
- **Approccio metodologico** e non suggestivo



UN PROGETTO RIVOLUZIONARIO



FALSI MITI

E dubbi sull'ipnosi

- In ipnosi si può perdere la coscienza
- Dopo una sessione di ipnosi non si ricorda
- In ipnosi si rimane bloccati
- La volontà del soggetto viene annullata
- Funziona come una macchina della verità
- L'ipnosi si svolge sempre in completo rilassamento
- In Ipnosi si dorme
- Le persone 'credulone' o superficiali sono più facilmente ipnotizzabili
- In ipnosi possono ancorarsi sensazioni negative
- L'ipnosi può essere esercitata solo da medici

L'ipnosi è un processo collaborativo.



“L’ipnosi è un processo sicuro quanto una chiacchierata, e naturale
quanto un pisolino.

Quotidianamente ognuno di noi va in stato di ipnosi più volte al
giorno”

– Milton Erickson, uno dei più grandi ipnotisti dello scorso secolo



LE SUGGESTIONI

Cosa sono e come funzionano

- Sono indicazioni che la mente può accogliere
- Le suggestioni devono avere sempre la forma presente
- Devono descrivere quello che desideriamo come già avvenuto
- Meglio quando sono specifiche e personalizzate

VERBALI	NON VERBALI
• Parole, Concetti • Metafore • Obiettivi	• Suoni, vocalizzi, campane, Simboli • Immagini archetipe, metafisiche • Gesti, Sensazioni

L'efficacia aumenta con la quantità, non con la qualità



LA PERSONALIZZAZIONE

Perché fa la differenza

Lavorare con le suggestioni richiede un metodo pratico e sicuro, con una verifica chiara dei risultati.

L'efficacia aumenta quando si lavora su un obiettivo alla volta, mantenendolo costante fino alla conclusione del lavoro.

- ➡ Le suggestioni agiscono quando sono recepite nello stato adeguato
- ➡ La ripetizione consolida il cambiamento
- ➡ La coerenza con l'obiettivo rende il lavoro efficace
- ➡ Un obiettivo chiaro e stabile è condizione fondamentale per un lavoro efficace

Un metodo efficace non è standard. È calibrato.



LA PRATICA

Applichiamo il metodo su un obiettivo concreto.

Scegli un obiettivo semplice

Qualcosa di realistico

Non troppo complesso

Misurabile

Personale

Un obiettivo chiaro permette una suggestione efficace.



RISULTATO

Cosa è appena successo

1. Hai **focalizzato** l'attenzione
2. Hai **costruito** una suggestione
3. Hai **verificato** la risposta
4. Hai **calibrato**

Perché serve continuità

La ripetizione consolida - La guida evita errori - La struttura accelera il risultato. La trasformazione è un processo, non un evento.

Questo è un protocollo. Non un esercizio casuale.



AMBITI DI APPLICAZIONE

Alcune indicazioni

- Gestione dell'ansia e delle emozioni
- Miglioramento della concentrazione
- Preparazione mentale (studio, performance)
- Modifica di abitudini automatiche
- Rinforzo della sicurezza personale
- Recupero di risorse interne

Lo strumento è uno. Gli ambiti sono molteplici.



IL PERCORSO COMPLETO

Approfondimento strutturato del metodo

Oggi avete sperimentato la struttura di base del lavoro.

Nel percorso completo questa struttura viene sviluppata in modo progressivo, guidato e verificabile.

➡ Costruzione corretta e personalizzata delle
suggerzioni

➡ Strutturazione di un protocollo di lavoro
individuale

➡ Strategie di verifica e calibrazione dei risultati

➡ Tecniche di approfondimento dello stato
ipnotico

➡ Applicazioni pratiche su ambiti specifici (ansia,
concentrazione, performance, abitudini)

Un metodo funziona quando è applicato con continuità e guida.



COSA INCLUDE IL PERCORSO

Il percorso non è solo teoria, è applicazione guidata e progressiva del metodo.

- ➡ Sessioni guidate con pratica strutturata
- ➡ Costruzione del protocollo personale
- ➡ Esempi applicativi su casi concreti
- ➡ Materiale di supporto (video e dispense)
- ➡ Possibilità di verifica e confronto
- ➡ Area utenti disponibile sul nostro sito

L'obiettivo non è conoscere l'autoipnosi.
È saperla utilizzare in modo autonomo e corretto.



CORSO DI AUTOIPNOSI

2 Giorni intensivi - 21 e 22 Febbraio



Date: 21 e 22 Febbraio



Durata: 9 ore formative intensive

m. 10:30–13:00, p. 15:00–17:00



Modalità di partecipazione:

- Online in diretta su Zoom
- In presenza a Genova



Accesso ai contenuti:

- Registrazione disponibile (per sempre)
- Materiali didattici inclusi



Investimento:

€240 fino al 16 Febbraio

€290 dopo la scadenza

La scelta della modalità non cambia la qualità del percorso.

Cambia solo il modo in cui preferisci viverlo.



IL PASSO SUCCESSIVO

Oggi hai sperimentato la base del metodo.

Se senti che questo lavoro può esserti utile, il percorso completo è il passo naturale per approfondirlo.

➡ Approfondire con struttura e guida

➡ Applicare con continuità

➡ Verificare i risultati nel tempo

Il cambiamento non è un evento.

È un processo strutturato.