

Erica Zuanon
con Giancarlo Merlo, Istruttore Qualificato di PSYCH-K®

PSYCH-K®

... cambiare diventa *facile e divertente!*



CREEA Edizioni

Credere per vedere

Che tu creda di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione
(Henry Ford)

Se hai letto qualcosa a proposito della Legge di Attrazione avrai già sentito dire frasi del tipo *"Le nostre convinzioni creano la nostra realtà"*.

Ma anche persone che con il fenomeno "Legge di Attrazione" non hanno mai avuto nulla a che fare, come il costruttore di auto Henry Ford, affermavano da tempo cose simili:

"Che tu pensi di farcela o di non farcela, in ogni caso avrai ragione"
(Henry Ford)

"Qualsiasi cosa la tua mente possa concepire e credere, lo può raggiungere"
(Napoleon Hill)

"Qualsiasi cosa pensiamo diventa realtà"
(John Demartini)

Fraasi affascinanti vero ? Anche tu, tentato dal crederci, ti sei domandato se fosse davvero possibile qualcosa del genere ?

Quello che abbiamo imparato crescendo è che il mondo là fuori è una realtà ferma e dura su cui noi abbiamo poco o nessun controllo.

"Faccio 100 e porto a casa 1", "Per quanto mi sforzi, riesco a malapena a sopravvivere".

Questa, per la maggior parte di noi è la dura realtà.

Questi fantasiosi signori invece si azzardano a rovesciare radicalmente la faccenda e dire: "Tu sei il creatore della tua realtà. Credi e realizzerai. Credi al successo e lo avrai. Credi alla felicità e l'avrai". Facile no ?

No! Facile per niente !

Anch'io ho fatto un numero cosmico di tentativi di focalizzazione, visualizzazione, concentrazione, meditazione ma i risultati non mi piovevano affatto dal cielo come questi signori volevano farmi credere!

Però non potevo smettere di credere che qualcosa pur doveva esistere per poter stare meglio di come mi sentivo...

E' stato così che ho cominciato la mia ricerca per cercare di capire se davvero e come, le convinzioni realmente possano creare la nostra realtà.

Quello che ho scoperto è stato entusiasmante, soprattutto perché sulla mia strada mi sono imbattuta in PSYCH-K®, un potente ma facile strumento che mi ha permesso di padroneggiare la mia realtà e la mia vita davvero come dicevano quei visionari signori...

Ma andiamo un passo alla volta.

Questione di Credenze..

Tutto ciò che abbiamo imparato durante la nostra vita, a partire da ciò che abbiamo ricevuto durante la gestazione, passando per tutti gli apprendimenti ricevuti dall'ambiente in cui siamo cresciuti (genitori, famiglia, scuola...), è definito CREDENZA.

Le CREDENZE sono il bagaglio di informazioni grazie al quale impariamo a vivere e interfacciarci con noi stessi e tutto ciò che ci circonda.

Se ci pensi, tutto ciò che impariamo nell'arco della nostra vita, passa attraverso a qualcosa di spiegato, letto o studiato, oppure attraverso l'esperienza pratica.

Per esempio: l'acqua è piacevole o pericolosa ?

Per alcuni l'acqua è un elemento sicuro e piacevole in cui stare, sia per esperienza pratica piacevole e positiva, sia perché qualcuno da piccoli ci ha spiegato che l'acqua è una esperienza divertente e giocosa e nulla per queste

persone ha mai contraddetto questa realtà. Di conseguenza il loro rapporto con l'acqua risulta positivo e piacevole.

Ci sono però anche persone che temono terribilmente l'acqua, convinti che l'acqua sia pericolosa: con ogni probabilità queste persone hanno avuto un'esperienza sgradevole o traumatica, magari hanno subito uno spavento dopo essere caduti accidentalmente in acqua, o qualcuno ha ripetuto loro più volte: "Attento! L'acqua è pericolosa, se cadi dentro puoi affogare!!".

In questo caso, di conseguenza, le persone sono in difficoltà e vivono in modo negativo e spiacevole l'acqua.

In assoluto quindi, l'acqua non è una realtà positiva o negativa: è ciò che crediamo che sia, a seconda di come abbiamo imparato o ci hanno insegnato a percepirla.

Se, per esempio, ho paura e sono in ansia quando sono al buio, questo vuol dire che in qualche parte di me, per l'esattezza nella mia memoria subconscia, c'è memorizzata l'esperienza/credenza di paura, che attiva tutti i meccanismi neurobiologici di stress e di fuga dall'esperienza.

Magari da bambino mi hanno spaventato dicendomi che nel buio c'era il *babau*, ma da adulto, pur sapendo benissimo che, razionalmente, il buio è innocuo, si attiva comunque inesorabilmente uno stress emozionale per cui si riattivano le memorie automatiche di paura e ansia apprese al momento "dell'insediamento" della credenza.

Buio -> memoria/emozione di paura -> stress!

Tutte le volte, come se fosse la prima volta....

Fino a quando non mi allontano dal buio **o fino a quando non trasformerò e rilascerò la vecchia informazione stressante!**

Tanto nel caso dell'acqua quanto nel caso del buio è chiaro come, **a partire da quello che è scritto nel nostro subconscio, noi creiamo la nostra percezione del mondo e di noi stessi e di conseguenza i nostri comportamenti.**

Ancora un esempio: se da piccolo qualcuno ti ha ripetuto minaccioso

"Il denaro è la radice di tutti i mali", nel tuo subconscio è stato memorizzato un programma che dice

DENARO = MALE DA EVITARE, dunque STARE ALLA LARGA !!

Quindi, quando eri piccolo, nel tuo subconscio è stato scritto **"Stai lontano dai soldi"**, **per ritrovarti da adulto a lottare come un matto per cercare di fare l'esatto contrario e confrontarti con costanti pensieri di difficoltà economica!**



Le CREDENZE controllano e orientano la nostra vita praticamente in tutto!

E perché non basta la nostra buona volontà a cambiare tutto ciò?

Devi sapere che gli scienziati hanno misurato, dati alla mano, che il subconscio, quella memoria nella quale c'è scritto "Via dai soldi", è come un computer che funziona a 40 MILIONI di bit al secondo mentre il conscio, quella parte della mente che cerca di tenere la rotta dicendo "voglio avere soldi", funziona SOLO a 40 bit al secondo !

Per rendere ancora meglio l'idea: è come se tu avessi dentro di te un treno che, alla velocità di 40 MILIONI DI KM ALL'ORA va nella direzione di tener lontani i soldi "Perché sono male da evitare", mentre contemporaneamente un altro trenino, attaccato alla coda del primo, alla velocità di 40 KM ALL'ORA, spingendo e faticando come un matto cerca di andare nella direzione opposta per cercare di arrivare ad "avere soldi".

Cominci a capire perché non basta la buona volontà per ottenere ciò che vuoi e riuscire a cambiare la situazione attuale?

E considera che, fin qui abbiamo fatto esempi di situazioni di cui hai ancora memoria. Ma cosa dire di tutto ciò che ci è accaduto nel passato di cui non abbiamo più nessun ricordo, di cui non abbiamo memoria conscia?

Consapevolmente non sappiamo il perché o non lo ricordiamo più ma il nostro subconscio lo ricorda eccome !

Questo è il motivo per cui può capitarci di entrare in stress sentendoci male o avendo la percezione che “qualcosa non va” **senza sapere il perché, ovvero senza sapere quali memorie subconscie si attivano.**

Qualsiasi limite, blocco, ostacolo o barriera tu sperimenti nella tua vita, è il prodotto di una convinzione/credenza limitante che è attiva a livello subconscio.

Molte delle nostre convinzioni sono state create durante la nostra infanzia e spesso sopravvivono ben oltre la loro utilità.

Infatti man mano che impariamo e cresciamo, molte delle nostre vecchie convinzioni non ci servono più e anzi, ostacolano le nostre necessità ed aspirazioni che cambiano nel tempo. Sono diventate i blocchi che limitano la piena espressione di noi stessi del nostro Sé profondo.

Se stiamo vivendo delle difficoltà è perché le credenze hanno bisogno di essere aggiornate.

E' necessario “installare” nuove credenze supportanti per stare bene ed evolvere in meglio.

Accettate come certezze

Purtroppo invece raramente le convinzioni sono soggette a revisione. Diventano il nostro "sistema operativo personale".

Proprio come il sistema operativo nel nostro computer, le nostre convinzioni controllano come tiriamo fuori e archiviamo ogni bit di dati di input.

Qualsiasi cosa vediamo, sperimentiamo, pensiamo e sentiamo è aggiustata in modo da calzare con le nostre convinzioni. In altre parole, la nostra versione della realtà è una creazione delle nostre convinzioni. Il nostro sistema operativo personale disassembla e riassembla tutti i dati di input per conformarli a ciò che noi crediamo.

Questione di Sintonia

I miracoli sono naturali. Quando non succedono qualcosa è andato storto

A Course In Miracles

Penso che la mia strana combinazione di ingegnere-pianista sia stata di fatto la prima scintilla che mi ha portata ad incuriosirmi e studiare le neuroscienze. Erano così forti in me caratteristiche opposte da aver rischiato più di una volta di diventare pazza nel cercare di capirmi !

La risposta è arrivata con il tempo, quando ho scoperto che esisteva addirittura una teoria che parlava di quello che mi capitava: la teoria della predominanza emisferica. Fino ad allora pensavo semplicemente di essere destinata a non essere mai contenta: quando ero più ingegnere mi mancava la passionalità, quando ero più pianista mi mancava la concretezza. Le due cose insieme, d'altro canto, per quanto mi sforzassi non riuscivo a combinarle.

Di questa risposta prometto di dare solo il minimo delle informazioni scientifiche necessarie, senza dilungarmi in termini tecnici.

Per capire al meglio però il perché PSYCH-K® funziona così bene, questo è un passaggio obbligato.

Il nostro cervello è composto da due metà dette *emisfero destro* ed *emisfero sinistro*, collegate fra loro da una fascia di fibre detta **corpo calloso**, che consente un rapidissimo scambio di informazioni tra i due.

I due emisferi presentano significative differenze funzionali.

Possiamo pensare all' emisfero sinistro del cervello come ad un "ingegnere": usa la logica, la ragione, pensa in parole, tratta i dettagli e i particolari, pensa



sequenzialmente, è legato al tempo, è ordinato e controllato. In altri termini, il cervello ingegnere è maggiormente qualificato nella percezione analitica della realtà.

L' emisfero destro, invece, è il "poeta", più specializzato nell'elaborazione visiva e nella percezione delle immagini, nella loro organizzazione spaziale e nell'interpretazione emotiva, libero dal tempo, spontaneo, intuitivo ed emozionale, tratta l'insieme e le relazioni.

La dominanza degli emisferi del cervello

Un emisfero diventa dominante sull'altro quando svolge alcuni processi e funzioni. Quando leggiamo, scriviamo o intavoliamo una discussione, la dominanza è riservata all' emisfero sinistro; al contrario quando disegniamo o guardiamo un'immagine, sarà l'emisfero destro ad avere dominanza su quello sinistro.

L'importanza dei due emisferi e della loro interazione è dimostrata dal fatto che una lesione delle aree cerebrali responsabili dei processi linguistici, causa una perdita della capacità di parlare o di comprendere il linguaggio, facendo sì che una persona, pur riconoscendo visivamente un oggetto e sapendolo usare, non sia ad esempio in grado di descriverlo o di attribuirgli un nome. Un deficit o una perdita di funzionalità a carico dell' emisfero destro può impedire al soggetto di riconoscere volti noti così come oggetti conosciuti; la persona in questione potrebbe essere perfettamente in grado di spiegare verbalmente ciò che vede senza sapere minimamente di che cosa si tratti (può descrivere una caffettiera parlando della sua forma, della sua grandezza, del manico, del colore senza però riuscire a risalire alla sua utilità).

La dominanza varia anche in base allo scopo

In pratica, nessuno utilizza sempre e solo funzioni appartenenti all'uno o all'altro emisfero; il cervello umano sfrutta entrambi gli emisferi e le

corrispettive specializzazioni, anche se, a seconda delle varie situazioni, vengono predilette modalità analitiche piuttosto che emotive e globali. Inoltre, è importante sottolineare come una stessa funzione mentale possa essere di competenza dell' emisfero sinistro o di quello destro a seconda di ciò che si vuole ottenere: i musicisti percepiscono la musica in due modi differenti: se vogliono lasciarsi trasportare dal suono e verificarne l'armonia "ascolteranno" con l' emisfero destro; al contrario, se vogliono analizzare la melodia da un punto di vista tecnico interverrà, in modo automatico, l' emisfero sinistro.

Ovviamente, funzioniamo al meglio quando entrambi gli emisferi sono integrati e il poeta e l'ingegnere che sono in noi operano congiuntamente.

Tuttavia, l'esperienza e l'indagine scientifica dimostrano che i due non sempre cooperano, ma anzi possono, di fatto, entrare in conflitto.

Ti è mai capitato di vivere una situazione nella quale logicamente sai che potresti fare quella data cosa eppure, una parte di te sembra sabotare ogni sforzo ?

Oppure al contrario, emozionalmente desiderare di fare qualcosa ma razionalmente ritrovarti bloccato ?

Ebbene, **questo avviene ogni qualvolta siamo sotto stress**: uno dei due emisferi prende la guida e l'altro si "disinnesca" e quindi **funzioniamo solo a metà potenza senza poter accedere al nostro potenziale intero.**

Troppo stress mette "fuori uso"

Cosa succede nel cervello quando veniamo confrontati con troppo stress? Particolari aree del cervello si attivano limitando o addirittura creando un black-out (corto circuito) in ciò che stiamo facendo.

In pratica, perdiamo nostro malgrado la capacità di utilizzare appieno le nostre risorse mentali .

Lo stress di ogni genere interrompe il meccanismo dell'integrazione del cervello, necessario per la piena espressione delle nostre potenzialità e inizia così il circolo vizioso dell'insuccesso.

Il cervello attiva questo riflesso nelle situazioni che individua come pericolose o minacciose.

Questo particolare riflesso ci è servito per millenni ogni qual volta la nostra vita era in pericolo. E anche oggi ogni volta che percepiamo qualcosa come minaccioso o stressante attiviamo gli stessi automatismi riflessi.

Il cervello medio è la sede del subconscio!

Chi prende il sopravvento in condizioni di stress, è la parte del cervello più antica chiamata cervello medio, detto anche chimico o emozionale.

E' la parte del nostro cervello che regola tutti gli innati automatismi che ci permettono di vivere.

Ad esempio: regola il battito cardiaco, la temperatura corporea, la digestione e l'assimilazione, il respiro, regola il sonno/veglia ecc.

Non solo. Anche tutto ciò che di nuovo impariamo, le informazioni che acquisiamo con il tempo le fissiamo sempre a livello subconscio, che è l'unico in grado di gestire le memorie di medio-lungo termine.

Dunque tutto ciò che abbiamo imparato nella vita è memorizzato ed attivato in questa sede che ha la caratteristica di lavorare automaticamente, in modo sub-conscio, ovvero indipendentemente dalla nostra volontà.

Ad esempio, una volta che abbiamo imparato a guidare, ogni volta che saliamo in macchina ripetiamo quanto appreso e controlliamo l'auto senza sforzo. Eseguiamo automaticamente tutti i movimenti di controllo del volante, del cambio ecc. senza doverci pensare. Tant'è che spesso possiamo parlare, prendere oggetti e fare altre azioni allo stesso tempo.

La forza dei numeri

E' stato calcolato scientificamente ormai da tempo che il 95% di ciò che facciamo durante il giorno è frutto degli automatismi innati e appresi e la nostra vita è gestita in gran parte da questi.

Ulteriore conferma del fatto che, chi controlla e gestisce gran parte della nostra vita e percezione della realtà è il subconscio!



In conclusione

Possiamo pensare al nostro cervello come ad un computer che crea e gestisce la nostra realtà, al nostro subconscio come alla memoria del computer e alle nostre credenze come ai programmi memorizzati all'interno.

Se ci arrabbiamo, se siamo felici, se abbiamo una buona autostima o meno, il modo in cui ci relazioniamo con gli altri ecc. dipendono in gran parte da come sono i nostri programmi memorizzati (le credenze!)

Se quello che è memorizzato è una serie di credenze positive, il computer elaborerà dei programmi positivi di successo.

Se invece le credenze memorizzate sono negative e boicottanti, verranno generati programmi che ci creano difficoltà o sofferenza.

La maggior parte dei nostri problemi personali e culturali nasce dal fatto che le credenze e i comportamenti subconsci ci sono invisibili.

Le credenze determinano i nostri successi ed insuccessi!

I pensieri positivi, le buone intenzioni consapevoli, la creatività e il desiderio conscio di cambiare non bastano se questi agiscono in disaccordo con quanto è registrato nella mente subconscia.

Questo spiega esattamente come mai abbiamo fallito le volte in cui abbiamo provato a cambiare consciamente i programmi inconsci sabotanti, utilizzando le

tecniche tradizionali: **usare la ragione per comunicare con il subconscio nel tentativo di modificarlo, produce lo stesso effetto che sperare di modificare un programma in un computer parlandogli!**

Succede così che, mentre la nostra mente conscia sta cercando di dirigerci verso i nostri sogni, è possibile che la mente subconscia con i suoi programmi a noi invisibili ci stia boicottando, a nostra insaputa, impedendoci di progredire.

Non è una questione di cattiveria la sua, anzi; si tratta piuttosto di un meccanismo altamente raffinato messo in atto da Madre Natura in millenni di evoluzione, per mettere al sicuro da ogni possibile attacco le informazioni evolutive più preziose per gli esseri viventi: come fare per respirare, come digerire, come reagire agli stimoli automaticamente e velocemente senza dover perdere tempo prezioso in caso di pericolo per pensare cosa fare.

Prova ad immaginare: siamo nella savana. Una piccola gazzella appena nata intravede l'ombra di una leonessa affamata avvicinarsi e, priva di ogni utile informazione in merito se ne resta pacifica e serena a brucare il suo ciuffo di erbe... Non farebbe neanche in tempo a finire di metterle in bocca che si ritroverebbe già bella che mangiata, giusto ? Invece, per sua fortuna, in qualche modo dentro di lei è presente già alla nascita il dato "leonessa = pericolo = scappa!"

La buona notizia è che, proprio come i software, le credenze non sono fisse ed immutabili.

Accedendo direttamente alla mente subconscia è possibile riprogrammare le credenze negative e assumere il controllo della nostra vita.

PSYCH-K® si occupa esattamente di questo: cambiare le credenze a livello subconscio facilitando il raggiungimento del cambiamento desiderato!

Fatti per essere infelici

*Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuovi paesaggi,
ma nell'avere nuovi occhi*

Marcel Proust

“Non ce la farò mai”

“Non ho mai avuto costanza”

“Non sono mai riuscito a portare a termine le cose che comincio”

“Non ho studiato abbastanza per poter riuscire”

“Non sono abbastanza sveglio per riuscire”

“Non ho abbastanza autostima”

“Non merito di....”

...

Le limitazioni che fanno parte della nostra vita sono così radicate che ci sembra ormai che siano nate con noi e che, quasi parte del nostro DNA, sia impossibile eliminare.

Eppure forse una storia diversa avrebbe potuto essere scritta...



sosterremo”...

Prova a pensare: che vita sarebbe stata la tua se, crescendo ti fossi continuamente sentito dire: “Mio caro figlio, ti amiamo profondamente e sappiamo che sei nato per realizzare il tuo unico e inimitabile destino. Vai, occupati di realizzarlo ed essere felice, noi saremo al tuo fianco comunque e ti

Invece, per la maggior parte di noi, la vita è stata piuttosto costellata da messaggi più o meno espliciti sul tono del “Non fare questo”, “Fai come ti dico

io perché lo dico io", "Fai così o non ti voglio più bene", "Ecco, non capisci mai niente di quello che ti dico!", "Sei il solito fannullone/fifone/buono a nulla..."

Tutto questo fa sì che la maggior parte delle persone viva con una lunga serie di certezze negative che è convinta siano inamovibili e assolutamente vere. Ma non è così !

Se qualcuno, oggi, ti venisse a dire che la terra è piatta non aspetteresti un secondo a ridergli allegramente in faccia e mettergli sottomano una qualsiasi testimonianza scientifica del contrario, vero ?

E se qualcuno provasse a dirti che i fulmini sono l'ira degli dei, altrettanto e peggio, giusto?

Si potrebbero facilmente moltiplicare gli esempi del genere, tutti con una caratteristica comune: abbiamo studiato e capito fenomeni che in determinati periodi storici erano considerati disturbi, ostacoli o addirittura pericoli, sino ad averne una conoscenza sufficiente per utilizzarli a nostro vantaggio. Abbiamo ampliato o cambiato i nostri modelli e le nostre conoscenze, sino a trasformare fenomeni problematici, ritenuti fuori del nostro controllo, in validi apporti al benessere dell'umanità, sotto il nostro controllo.

Ma alcuni ambiti, e quello relativo al nostro *mondo interiore* ne è il primo e più tragico caso, non hanno ancora adeguatamente ricevuto questa benefica trasformazione.

La moderna psicologia è infatti purtroppo ad oggi ancora fortemente ancorata al modello della medicina tradizionale ormai superato.

Quel modello secondo cui siamo delle macchine fatte di pezzi che ogni tanto si guastano e vanno cambiati.

Quel modello, figlio dell'atomismo di Newton, secondo cui i disturbi interni, come i tumori, le infezioni, le malattie e altri stati patologici, sono esclusivamente causati da variabili ambientali (germi, virus, smog, calore,

freddo, ecc.) e richiedono necessariamente un trattamento correttivo *esterno* per ridare salute al corpo.

Quello che la medicina tradizionale ha ancora difficoltà (e talvolta si rifiuta) di vedere è che **sempre più sono le prove che dimostrano che esistono metodi con i quali l'individuo stesso può regolare o adattare il sistema biologico per cambiare lo stato patologico e guarire se stesso sia sul piano fisico che emozionale.**

Ignorando le scoperte delle nuove neuroscienze e dell'epigenetica, la maggior parte delle tecniche continua a situare *al di fuori dall'individuo* (in un medico, un terapeuta, un maestro, un guru, uno psicologo, ecc.) il controllo del comportamento e la correzione dei propri stati d'animo. Siccome i processi interni dell'organismo non sono misurabili con gli strumenti a disposizione dello scienziato del comportamento, si è ritenuto che non rientrassero nel modello.

Il risultato è che il massimo che riescono a fare gli strumenti messi comunemente a disposizione delle persone per occuparsi del proprio benessere interiore, è fornire dei sistemi per classificare e identificare i *sintomi del malessere*, della "malattia", portandoli allo scoperto, ma senza poi mettere a disposizione informazioni efficaci per procedere poi in modo autonomo alla vera e propria guarigione.

Ecco così sempre più persone parlare lucidamente, con rassegnata dimestichezza dei propri malesseri, delle proprie nevrosi, dei propri insuccessi, **ma ancora troppo poche persone disporre di reali strumenti pratici, di azione che permettano di interagire in modo efficace con il proprio subconscio.**

Subconscio che, come ampiamente dimostrano gli studi delle neuroscienze, gestisce appunto il 95% della nostro sistema mente-corpo-spirito e dunque del nostro benessere e della nostra felicità.

Nonostante sempre più persone riconoscano di avere comportamenti e credenze auto sabotanti che, naturalmente, desidererebbero rimuovere o, meglio ancora, sostituire con nuove idonee credenze in grado di supportarli nel raggiungimento dei loro obiettivi, ancora pochi, troppo pochi, dispongono di idonei, efficaci strumenti per riuscire in questo intento.

Le persone impaurite si comandano meglio...

Proviamo per un attimo soltanto a pensare che **cosa succederebbe se, all'improvviso una mattina, tutta l'umanità venisse messa al corrente ad esempio che, le malattie altro non sono che assetti neuro-biologici che possono essere adeguatamente ritirati in pochi minuti bilanciando il fluire di informazioni fra i due emisferi del nostro cervello e ripristinando in breve tempo – e senza nessuna medicina (!!)** – un eccellente stato di salute. Le case farmaceutiche stapperebbero forse il loro champagne migliore ? Non credo..

Fantascienza ? Forse.

Quanti di noi però sanno ad esempio dell'esistenza di un tale dottor Andrew Thomas Weil (Philadelphia, 1942) che ha dimostrato *con esperimenti scientifici* che le esperienze di chi fa uso di droghe corrisponde esclusivamente alle loro aspettative?

Il dottor Weil ha constatato che poteva riuscire a calmare una persona a cui era stata somministrata una dose di anfetamine e a provocare invece uno stato di eccitazione in individui cui fossero stati somministrati barbiturici.

La sua conclusione è che **“la ‘magia’ delle droghe risiede nella mente di chi ne fa uso, non già nelle droghe stesse”**.

Questo è stato uno dei tanti passi di conoscenza che introducono chiunque alle possibilità di cambiamento sconosciute o impensabili, fino ad oggi, e che hanno iniziato a dare risposte a molte domande.

In verità siamo tutti "Nati con la camicia"

Che differenza corre fra chi ha e chi non ha ? Fra chi riesce e chi no ? Fra chi può e chi non può ?

Com'è che certe persone superano avversità incredibili e rendono la loro vita un capolavoro, mentre altre, nonostante i vantaggi e i doni di ogni genere di cui godono, si autodistruggono?

E' un interrogativo che mi ha ossessionato da sempre.

Si tratta davvero che alcuni nascono più fortunati di altri ?

Che alcuni nascono con la camicia e altri, poveretti, no ?

Vivendo, studiando e osservando, ho scoperto che gli individui che hanno successo non hanno meno problemi di quelli che falliscono, solo hanno un modo diverso, più ampio di interpretare e vedere ciò che "accade".

La rivoluzionaria scoperta è che non si tratta di stabilire se si può o no produrre i risultati ottenuti da un'altra persona, ma semplicemente di disporre di un valido ed efficace sistema per interagire con il tuo subconscio e riprogrammarlo *bilanciandolo*¹.

La nostra mente subconscia è il deposito per le nostre attitudini, i nostri valori e le nostre credenze. Tramite le nostre credenze creiamo la nostra percezione del mondo e di noi stessi e tramite queste percezioni sviluppiamo i nostri comportamenti.

Dunque, per controllare e dirigere i comportamenti, dobbiamo controllare e dirigere i nostri stati d'animo e per controllare questi ultimi dobbiamo controllare e consciamente dirigere le nostre rappresentazioni interne e la nostra fisiologia.

¹ Un *bilanciamento* PSYCH-K® è una metodologia sviluppata per creare un'integrazione ottimale di entrambi gli emisferi del cervello per raggiungere l'obiettivo preposto. Questo stato di integrazione emisferica è l'ideale per riprogrammare la mente con nuove credenze, interagendo *alla pari* con il proprio subconscio, potendo disporre di un linguaggio che lo stesso sia in grado di "comprendere". Merito delle neuroscienze infatti è l'aver reso disponibile la decodifica dei sistemi di rielaborazione dei segnali bioelettrici da parte delle varie parti del nostro cervello, fra cui appunto l'area limbica rettiliana che costituisce la "materia" costituente del nostro subconscio.

Detto... fatto !

La Realtà è possibilista, è questo che la rende Fantastica

Fabio Marchesi

Robert Williams, psicoterapeuta e originatore di PSYCH-K® racconta:

“La mia esperienza nella pratica della terapia dell’ascolto psicologico tradizionale, basata sull’introspezione, era analoga a quella di altri professionisti del settore: dopo settimane e anche mesi trascorsi a parlare del problema, ottenendo nuove intuizioni sulle sue cause e definendo nuove strategie comportamentali, poche cose cambiavano. In altre parole, *dopo che tutto era stato detto e fatto, di solito era stato più detto che fatto*”.

E' stato a partire da questa insoddisfazione nel vedere troppo pochi risultati con la psicoterapia tradizionale e con una miriade di altre terapie alternative da lui sperimentate nel tentativo di migliorare i risultati con i suoi pazienti, che ha avuto origine il metodo di PSYCH-K®.

La piaga dell'impotenza

Dalle parole di Rob Williams:

"E' evidente ovunque un crescente senso di impotenza nella gente, un profondo senso di difficoltà a controllare importanti aspetti della nostra vita. Questo fa sì che spesso dipendiamo dagli esperti per prenderci cura del benessere mentale, fisico e spirituale.

Questa dipendenza può favorire l'attitudine al vittimismo e all'impotenza. Smettiamo di prenderci la responsabilità delle nostre vite e la consegniamo agli altri.

Questa tendenza è evidente anche nel mondo delle tecniche di auto-aiuto. E' frequente sentir dire che alcuni operatori applicano Su o Al paziente le loro tecniche. Questa idea di fare qualcosa Su o A qualcuno, sostiene l'idea che sia

l'operatore ad essere responsabile di ciò che avviene durante la sessione di lavoro e che il cliente giochi un ruolo passivo nel processo di cambiamento/guarigione.

In sostanza, si assume che il successo della sessione di lavoro dipende dall'abilità dell'operatore più che dalle risorse del cliente.

Con PSYCH-K® niente potrebbe essere così falso, tantè che l'operatore prende il nome di facilitatore.

PSYCH-K® è un processo che si fa CON il cliente, il cui successo dipende prevalentemente dalle innate capacità interiori di cambiamento del cliente stesso. E' stato pensato per coinvolgere ed attivare tutte le risorse della mente: subconscia, conscia e superconscia.

In collaborazione con il facilitatore, **questo approccio onora il potere e la responsabilità dell'individuo nell'ottenere il cambiamento desiderato.**

I processi di cambiamento PSYCK-K® portano all'affermazione di sé e alla presa di coscienza del proprio potere personale, un vero vaccino contro la piaga dell'impotenza."

Serve una soluzione rapida ed efficace

Dopo aver lavorato per i primi 14 anni della sua carriera nel mondo delle imprese USA, Rob Williams un giorno sedeva alla sua scrivania accorgendosi che "qualcosa doveva cambiare. Non era chiaro cos'era quel qualcosa ma sapevo che avevo raggiunto un punto di non-ritorno".

Da quel momento è iniziato un periodo che lo ha portato a trasformare la sua vita, diventando psicoterapeuta professionista e contemporaneamente studiando e sperimentando diverse tecniche di cambiamento non convenzionali sia antiche che recenti.

Così, nel 1988, a seguito di alcune profonde intuizioni, ha unito una serie di consolidate conoscenze della neuroscienza, della kinesiologia e della Programmazione NeuroLinguistica, generando PSYCH-K®.

Quello che Rob Williams voleva era uno strumento efficace e facilmente utilizzabile da chiunque e ciò ha fatto sì che l'insegnamento di questo metodo si sia evoluto costantemente.

PSYCH-K® è un metodo nuovo e rapido che, tramite l'utilizzo di semplici test muscolari e alcune posture corporee, consente di identificare e trasformare le convinzioni subconsce, dette credenze, che boicottano la nostra vita.

PSYCH-K® permette di liberare la mente dalle credenze negative per poter esprimere pienamente se stessi in perfetta integrazione con gli altri e con il tutto.

Albert Einstein ha detto: " L'essere umano è una parte di quel tutto chiamato Universo. Egli sperimenta i suoi pensieri e i suoi sentimenti come qualche cosa di separato dal resto: una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una prigione. Il nostro compito deve essere quello di liberare noi stessi da questa prigione attraverso l'allargamento del nostro circolo di conoscenza e di comprensione, sino a includervi tutte le creature viventi e l'intera natura, nella sua bellezza."

PSYCH-K® ha esattamente questo obiettivo: liberarci dalla prigione/illusione della separazione dal tutto e accelerare l'evoluzione individuale e globale, allineando le credenze subconsce con la saggezza conscia.

Imparare e beneficiare di PSYCH-K®

Chiunque sia alla ricerca di uno strumento che faciliti la crescita personale, trova in PSYCH-K® un sistema veloce e sicuro per ottenere quanto desiderato da tempo.

Per tutti quelli che, dopo aver provato innumerevoli tecniche motivazionali, psicoterapeutiche, energetiche, spirituali ecc. sono alla ricerca del tassello mancante per mettere in atto il cambiamento in meglio della propria vita.

Dal momento che tutto ciò che abbiamo appreso e dunque fissato a livello subconscio sovrintende e muove tutta la nostra vita, i campi in cui si può beneficiare di PSYCH-K® sono tutti quelli del nostro conosciuto.

Alcuni esempi: autostima, relazioni familiari, armonizzare i rapporti lavorativi, performance sportive, rendimento scolastico e apprendimento in generale (ad es. studio delle lingue e aggiornamento), salute, potere personale, crescita spirituale....

PSYCH-K® si dimostra straordinariamente efficace e rapido nel risolvere episodi stressanti e/o traumatici: postumi di traumi fisici ed emozionali generati da incidenti o aggressioni o ricordi dolorosi in ambito relazionale.

Aderendo alle conoscenze della PNEI PsicoNeuroEndocrinologia, (disciplina che si occupa delle relazioni fra il funzionamento del cervello e del sistema immunitario) secondo cui i sintomi piacevoli o spiacevoli che viviamo rappresentano la manifestazione delle emozioni immagazzinate nella nostra vita, ecco che c'è la possibilità di ottenere vantaggiosi cambiamenti lavorando sul modificare le credenze negative ad esse collegate.

D'altra parte, molti autori definiscono un problema fisico o di vita in generale, come "messaggio" o "lesione di vita" che, una volta colto e trasformato, consente la soluzione e il rilascio del sintomo.

Molto interessante verificare dunque come, sia le conoscenze energetiche e spirituali che quelle neurobiologiche convergano perfettamente nel dimostrare che **non siamo vittime dei nostri sintomi**, bensì esseri viventi con un corpo ricco di consapevolezza che manifesta chiaramente sia il disagio che il benessere mentale.

Come si può imparare, usare e beneficiare di PSYCH-K®? (Ovvero quello che ho fatto io e chiunque abbia imparato e usa PSYCH-K®!)

E' possibile beneficiare di PSYCH-K® in due modi.

1. Fare sedute con chi usa PSYCH-K® a livello professionale. In particolare chi ha frequentato il livello Professional, Avanzato e magari l'Health and Wellness Course dispone di ampie possibilità di aiuto.

2. Frequentare i Corsi. E' possibile imparare PSYCH-K® e usarlo autonomamente e offrirlo ad altri, attraverso la frequenza di corsi di formazione erogati a cura di Istruttori Qualificati PSYCH-K®. Più si prosegue la formazione, più sarà possibile beneficiare ed offrire opportunità di crescita ed aiuto profonde ed efficaci.

Non è necessario alcun livello di formazione o conoscenza particolari per imparare PSYCH-K®!

Per iniziare

L'esperienza di PSYCH-K® ti cambierà la vita in modo talmente veloce da lasciarti stupito oltre ogni immaginazione. Il primo passo per iniziare è frequentare il Corso Base, un corso di 2 giornate durante il quale imparerai:

Primo giorno

Le basi teoriche di PSYCH-K®

- Cosa sono le Credenze e come influenzano la nostra realtà
- Teoria della dominanza emisferica
- Superconscio – Conscio – Subconscio
- Test muscolare : dimostrazione e pratica

Strumenti di cambiamento subconscio:

- Bilanciamento della Nuova Direzione: dimostrazione e pratica
- Bilanciamento della Risoluzione: dimostrazione e pratica

Secondo giorno

Altre basi conoscitive importanti:

- Principi e filosofia di PSYCH-K®
- Come creare credenze potenti ed efficaci
- VAK al futuro: dimostrazione e pratica

Applicazioni di PSYCH-K®

- Come usare PSYCH-K® nella vita di tutti i giorni

Come essere indipendenti con PSYCH-K®

- Autotest muscolare: dimostrazione e pratica

Alla fine del corso si è immediatamente indipendenti nell'usare PSYCH-K® e con tutte le basi necessarie per offrirlo correttamente ad altri.

Testimonianze

*Quando soffiano i venti del cambiamento, qualcuno costruisce muri,
altri costruiscono mulini a vento.*

Proverbio cinese

"Per qualsiasi difficoltà adesso ho la chiave per uscirne !"

Sono venuto a conoscenza di PSYCH-K® guardando il DVD di Lipton "La mente è più forte dei geni".

Avevo bisogno di lavorare sulla mia autostima e di avere migliori risultati sul lavoro.

Quando ho scoperto che la settimana dopo ci sarebbe stato un corso, mi sono iscritto subito. L'ho fatto, **entusiasta ancora di più mi sono poi iscritto a tutti gli altri corsi.** Dopo il corso base di Luglio, visti i risultati incredibili ho frequentato nel giro di qualche mese anche il corso Avanzato, il Professional e il Divine. Semplicemente strepitosi !

Per qualsiasi difficoltà adesso ho la chiave per uscirne.

Ho molto più autostima in me stesso. Non c'è più niente che mi fermi!

Se prima continuavo a sentire quella vocina che diceva "Non ce la puoi fare" adesso quella vocina... la metto a tacere !

Ho avuto enormi risultati anche nel mio lavoro: **ho inserito PSYCH-K® nella mia attività lavorativa e ho visto risultati spettacolari !**

PSYCH-K® ti cambia proprio il modo di vedere le cose. E' come una spinta da dietro per il successo !

Il cambiamento arriva più velocemente di quanto ci si aspetti.

Ora consiglio PSYCH-K® a tutte le persone che conosco perché ti cambia davvero la vita in meglio.. ti da la chiave del successo!

E' fantastico !

Andrea D. (Sanguinetto, VR)

"Ho continuato a bilanciare e i risultati sono arrivati !"

Carissimo Giancarlo*,

oggi ho fatto le analisi per controllare i valori della mia tiroide e con mia grande felicità sono stabili nella norma, con un dosaggio minimo di farmaco, che non dovrà quindi essere aumentato!

Nell'ultimo periodo ho continuato a bilanciare come mi avevi indicato tu, e i risultati sono arrivati (meno di 2 mesi fa i valori erano ancora sballati)!

Con il mio medico abbiamo deciso di controllare anche gli ormoni tra 3 o 4 mesi, e da li' si capiranno altre cose... intanto io continuo a lavorarci, perché il mio obiettivo e' eliminare il farmaco.

Con l'occasione ti confermo la mia iscrizione al corso Professional di fine settembre a Milano.

Sono davvero motivata ed entusiasta di apprendere altre potenzialità di P-K, per me e poi anche per aiutare gli altri, vista l'incredibile efficacia.

Intanto ti abbraccio e ti ringrazio per il sostegno, come sempre!

A presto!

Donatella B. (Arezzo)

(* Giancarlo Merlo, Istruttore Qualificato PSYCH-K®)

"Uno strumento fantastico che uso quotidianamente !"

Utilizzo PSYCH-K® quotidianamente e lo considero uno strumento fantastico nel mio lavoro di Naturopata. Attualmente sto frequentando una scuola di Counselling che mi terrà impegnata fino all'anno prossimo (compreso...) e inoltre devo seguire i corsi di aggiornamento in naturopatia. E' però mia intenzione approfondire ulteriormente la tecnica. Ti chiedo cortesemente di mantenere i contatti con me e di informarmi su iniziative future.

Grazie e buon corso!

Silvia B. (Verona)

"Risultati sorprendenti !"

Ciao, siamo rientrate, tutto bene grazie!
eravamo proprio entusiaste del corso, anche se un po' stanche:)
Devo dire che in effetti finora **i bilanciamenti per lo più hanno portato i risultati sperati, a volte sorprendenti.**

Adesso non vedo l'ora di fare l'avanzato !

Ciao !

Tania P.

"Non è retorica. Buttatevi, provate, funziona !"

Ciao, sono Ambra,

quando ho partecipato al corso base di P.K., ero scettica e confusa, me lo proponeva mia figlia con entusiasmo, ma anche lei basandosi sulla fiducia di un amico...

...al massimo, mi sono detta, male che vada, trascorrerò due giornate con la mia Tania ..e poi è molto tempo che non mi dedico a me stessa con un buon corso, sicuramente male non farà.

VERO, male non farà...**ho passato due giorni stupendi** con mia figlia, la cosa STREPITOSA è che siamo "cresciute" insieme, che possiamo e potremo condividere molte esperienze "speciali".

..**adesso sono così motivata che sto organizzando un corso** base per amici, e non, nel mio paese, a Fontanellato in provincia di Parma.

Nel corso si lavora su di noi per smantellare le convinzioni che ci siamo un tempo costruiti e che ora sono per noi un freno inibitore, si impara a sfruttare meglio le nostre energie, per aiutarci ed aiutare gli altri.

Non è retorica, buttatevi, provate, funziona.(e solo per obiettivi positivi)

Tra i molti che potrei fare...un solo esempio : ho potuto aiutare mia madre di ottantacinque anni che, dopo due vedovanze si stava deprimendo con pianti a tutte le ore...a parole le dicevo di ricordare le cose belle avute dalla vita...niente da fare. A giugno, con P.K., ce l'ho messa tutta, mi ha seguito, ascoltato e, ad ora, non ha pianto più..solo un leggero "magone"

tre giorni fa . Per me è un successo strepitoso, che avrebbe richiesto mesi o anni di analisi. Non so voi, ma convincere mia madre ad andare in analisi alla sua età a con la mentalità che si ritrova....meglio P.K.

A proposito... per la mia mamma, in questo caso, ho bilanciato "Sono serena con tutti i miei ricordi"

Cosa vuol dire bilanciare???... a livello semantico è chiaro, nel contesto di P.K. vi lascio il piacere e LA CURIOSITA' DI SCOPRIRLO.

Ciao di nuovo, mi piacerebbe poter rispondere a vostre domande.

Dimenticavo di dirvi che non sono una ragazzina, sono una ex insegnante, molto seria, coi piedi per terra, che crede anche alle infinite potenzialità

umane non ancora messe a frutto.

questo è un mio breve commento a P.K.scritto di getto

AMBRA

"Un corso vulcanico !"

corso vulcanico, fatico a stare coi piedi solo per terra, mi sento diversa, ieri tornate a casa ABBIAMO BILANCIATO ...

...FUNZIONAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!

A. D.

**Grazie per aver Scaricato questo Ebook !
Sei libero di condividerlo con altri.
Ti chiediamo solo di non modificarne il
contenuto in alcun modo.**

**Continua ora la tua esplorazione del mondo di
PSYCH-K® visitando la sezione corsi oppure
richiedendo una Sessione GRATUITA di
Coaching con un Facilitatore Qualificato !**

Clicca sui pulsanti per accedere direttamente:

