

Debora Conti

VISUALIZZA LA VITA CHE VUOI

Il potere delle
visualizzazioni per
realizzare la vita che vuoi,
a livello emotivo,
comportamentale e
relazionale

Indice dei contenuti

Disclaimer	1
L'autrice	3
Ogni desiderio... Ogni visualizzazione	7
Cosa aspettarsi da questo libro	17
Mayday, mayday, non riesco a visualizzare!	25
Prima parte	33
Cosa sono le visualizzazioni e a cosa servono	35
«Mamma mia, che caldo!» disse il clandestino sul transatlantico	47
Le sette modalità di funzionamento della mente inconscia	59
Come parlare... alla mente inconscia	81
Due must prima di imparare a parlarLe	87
Come parlare alla mente inconscia perché “lei” ti capisca	97
Caratteristiche fondamentali delle visualizzazioni ...	117
Gli errori da evitare nelle visualizzazioni	137
Seconda parte	149

Ora rilassa e lascia andare...	151
Suggerimenti di induzione rivolte alla tua mente inconscia	157
Visualizzazioni del passato sulla time line	173
Visualizzazioni del ricordo	183
Visualizzazioni del cuore	191
Cosa ci fanno tanti puntini in un grande quadro?	199
Visualizzazioni di prospettiva finale	207
Visualizzazioni di processo	223
Quando, come e per quanto visualizzare?	249
Visualizzazioni conversazionali	265
I Role Play sono visualizzazioni?	273
Àncore e swish sono visualizzazioni?	279
Conclusioni	293
Bibliografia	297
Wide edizioni	301

DISCLAIMER

Questo libro è protetto da copyright. Non è permessa la riproduzione in alcun modo del presente documento. L'autore e l'editore negano ogni responsabilità per qualsiasi azione non andata a buon fine intrapresa dal lettore che si considera unico responsabile delle sue azioni.

L'AUTRICE



Debora Conti è autrice, formatrice, Trainer di PNL a livello internazionale e Coach professionista. È dottoressa in lingue e in psicologia e ha conseguito

diversi master. Ha scritto vari libri di crescita personale tra cui alcuni best seller. Ha ideato specifici metodi di auto-aiuto e ama divulgare in modo semplice e pratico solo ciò che trova utile.

Il suo sito ufficiale è www.deboraconti.com.

*Alle mie figlie e a tutti i giovani di cuore.
Spero che le visualizzazioni vi siano utili per otte-
nere la vita che volete,
per voi e per il mondo intero.*

OGNI DESIDERIO... OGNI VISUALIZZAZIONE

In teoria, la teoria e la pratica si equivalgono. In pratica non è così.

Albert Einstein

OGNI DESIDERIO che arde nel petto ha bisogno di una struttura per realizzarsi. Ogni sogno che scalda il cuore ha bisogno di metodo per diventare realtà. In questo libro le parole “metodo” e “struttura” non saranno vocaboli scomodi, associati a fatica, disciplina, costanza o forza di volontà. Ti mostrerò che la “struttura” da scoprire per realizzare i propri sogni è in realtà naturale

per noi, inconscia, ed è quella delle visualizzazioni.

Letizia che provava tanta rabbia repressa, Marianna che “deve” tutto, Roberto che perde le staffe e non accetta le critiche, Silvia che vuole “smettere di” agitarsi, Elisabetta che dice che uscirà “per l’ultima volta” con Antonio, Elisa che vuole che i colleghi di lavoro la rispettino di più, Luca che non sa se vuole dimagrire e si boicotta, saranno i nostri compagni di viaggio. Io li ho conosciuti tutti in percorsi di mental coaching privati e hanno tutti sfruttato al meglio lo strumento che stai per imparare ad usare anche tu. Riccardo no, invece, non lo ha fatto e tra poco ti spiegherò il perché.

Le visualizzazioni sono naturali

Il meccanismo è molto semplice:

quando ci riesce qualcosa, così bene che pare naturale per noi, è perché usiamo naturalmente le visualizzazioni rispettandone funzionamento e caratteristiche; quando invece ci accaniamo, a volte per giorni, altre per anni o decenni interi, e non otteniamo ciò che vogliamo, è perché sfruttiamo in modo errato i meccanismi delle visualizzazioni.

Ho incontrato Riccardo [1] che ha intrapreso un percorso di coaching con me, abbiamo lavorato bene ma... fino a un certo punto, non ha mai veramente voluto sfruttare i meccanismi delle visualizzazioni, non si esercitava in privato e non ascoltava le sue emozioni. I nostri incontri di coaching erano validi ma superficiali. Le cose funzionavano fin tanto che il mondo attorno a lui gli permetteva di concentrarsi e di mantenere alta la soglia di vigilanza. Non appena altri problemi o (semplicemente) obiet-

tivi subentravano nella sua vita, egli distraeva la sua attenzione e scivolava (ancora) nelle vecchie abitudini.

Pochi mesi dopo ho incontrato Letizia che si struggeva da anni sulle stesse cattive abitudini. In pratica, sfogava sul cibo ogni rabbia repressa, rimpianto o frustrazione. Anziché affrontare ciò che nella vita minava la stima di sé (persone attorno), lei continuava a tappare il buco e mangiava. Mangiava per stare zitta. Mangiava per andare avanti. Solo la pianificazione attraverso le visualizzazioni le ha permesso di testare quali soluzioni intraprendere. Solo grazie alle visualizzazioni vissute assieme in coaching Letizia ha potuto dire “questo sì, sono disposta a farlo” oppure “questo no, è troppo, preferisco non farlo”. E poi, grazie alle emozioni anticipate nel corpo, sapeva già, ancor prima di modificare il suo agire, che si sarebbe sentita BENE: in controllo, soddisfatta e – so-

prattutto – liberata. Sono passati quasi sei mesi, il lavoro è stato fatto, le relazioni sono state riequilibrate, Letizia è rinata. Ah, sì, e ha anche perso dieci chili senza pensare direttamente a una dieta.

Antonio Damasio, autore del libro *L'errore di Cartesio*, ci ricorda che non siamo esseri razionali che provano emozioni, piuttosto siamo esseri senzienti che ogni tanto ragionano. Eric R. Kandel, neurobiologo di fama mondiale, premio Nobel e curatore della quinta edizione del manuale *Principle of Neural Science*, afferma che «La maggior parte dei processi mentali è inconscia». Non solo, insiste dichiarando che «Gran parte dei processi cognitivi accade a livello inconscio» e, aggiunge che «Molti aspetti dei nostri comportamenti, specialmente quelli emotivi, sono inconsci».

Le emozioni sono dei messaggeri chimici che ci permettono di interpretare il mondo [2]. Non tenerne conto sarebbe come voler giocare a calcio senza il pallone e fingere di fare gol.

La costanza è il riflesso della motivazione

Non nasciamo costanti. La costanza o la disciplina non si coltivano direttamente, sono il riflesso della motivazione. La pianta nasce dal semino che hai comprato dal fioraio, nella terra che hai scelto per quel tipo di pianta, grazie all'acqua che riceve quando la annaffi e alla luce che lo scalda ogni giorno.

Il semino che diventa pianta è la costanza che io vedrò in te quando ti vedrò realizzare i tuoi sogni, la motivazione interna sono il terriccio, l'acqua e la luce. Tu scegli di annaffiare la piantina. Tu scegli di esporla alla giusta luce. Tu scegli il terriccio. Di certo, non scavi

ogni giorno la terra per vedere cosa accade, hai fiducia e continui: annaffi, controlli, attendi.

La costanza è “solo” il riflesso della giusta motivazione interna e la buona motivazione interna è alimentata dalle visualizzazioni.

Tutti consigliano di coltivare costanza e disciplina, moltissimi lo fanno senza nemmeno spiegare come fare. Una pianta da interni deve ricevere le stesse attenzioni di una da esterni? Non credo. Focalizziamoci sulla luce, l'aria, l'acqua e il terriccio; così che costanza e disciplina cresceranno senza sforzi. Una bella palma della fortuna in salotto, un bel giardino all'inglese e perfino un bel bosco, nascono perché esistono gli elementi necessari per farli crescere forti. Qui faremo lo stesso con i tuoi sogni e

desideri: coltiveremo la struttura necessaria per ottenere la vita che vuoi.

Sognare è lecito... se strutturato

«Non posso cambiare il mondo. Ma posso cambiare il mondo dentro di me.» dice Bono degli U2. «Possa tu costruire la scala che porta alle stelle e percorrerne ogni gradino.» gli fa eco Bob Dylan. Intanto che Fabrizio De André ci ha lasciati con questa domanda: «Vuoi davvero lasciare ai tuoi occhi solo i sogni che non fanno svegliare?»

Qui ti mostrerò tutti i segreti, le dinamiche e gli errori da evitare per usare le visualizzazioni. Visualizzerai per pianificare un colloquio, per programmare la tua gestione emotiva in una giornata particolare, per raggiungere un obiettivo anelato da anni, per diventare più ottimista, per cambiare abitudini... Per vivere bene adesso e per tutto il resto del-

la tua vita.

Uso le visualizzazioni, ad occhi chiusi o conversazionali, praticamente in ogni incontro di mental coaching che conduco. Visualizzare è selezionare, verificare, testare e pianificare. È uno strumento così versatile e allo stesso tempo ben strutturato che, come le scale di Bob Dylan, è l'unico modo per arrivare alle stelle.

Dopo aver letto questo libro il mondo attorno a te ti vedrà più determinata/o, costante e motivato... In realtà, ti sarai soltanto divertita/divertito a – be' – visualizzare!

[1] Lui e tutte le persone che ti presenterò qui si chiamano naturalmente in altro modo.

[2] Modalità di interpretazione da non dare mai per scontata. Prendiamo ad esempio le persone che hanno subito lesioni nella parte della corteccia orbitofrontale, esse non sono più in grado di interpretare le emozioni (in particolare rimpianti, sensi di colpa e sdegno sociale) e hanno difficoltà a prendere decisioni valide. (Coricelli e Swartzback, 2008)

COSA ASPETTARSI DA QUESTO LIBRO

*L'intelligenza è la capacità di adattarsi al
cambiamento.*

Stephen Hawking

OSO TROPPO SE ti anticipo che potrai aspettarti la magia? Come avrai capito mi piace mantenere un contatto diretto con te. Sì, lo so che io scrivo oggi e tu mi leggi adesso – e che il mio oggi non corrisponderà mai al tuo adesso. Tuttavia, so anche che puoi scrivermi dal sito o sui social [\[1\]](#). Quindi, facciamo come se lavorassimo insieme adesso, io ci metterò il massimo per essere

chiara, pratica, concreta e mi farà piacere se ogni tanto ti strapperò un «Wow» di stupore o un «Maddai, interessante questo, lo voglio proprio provare!».

Ti potresti chiedere: riuscirò a capire di che si tratta? Metterlo in pratica facilmente? Senza sforzo? E mi aiuterà davvero a migliorare la mia vita? A fare la differenza? A ottenere ciò che voglio? Stanne certa/certo, con questo libro imparerai a sufficienza per comprendere il valore delle visualizzazioni e applicarlo rapidamente.

Diciamocelo: tutti evitiamo di confrontarci con informazioni che minano le nostre convinzioni o che ci tocca interiorizzare. Eppure, ciò che incontrerai qui, anche se nuovo, rivoluzionario o solo “fastidioso” perché diverso da ciò che hai fatto finora, aumenterà moltissimo le probabilità di ottenere ciò che vuoi, bene, con coerenza e a lungo termine, affinché tu possa radicalmente

cambiare la tua vita senza una riflessione cosciente.

La magia si trova nel dialogo tra la mente cosciente e la mente inconscia.

Il nostro cervello possiede tra gli 80 e i 100 miliardi di neuroni e oltre centomila miliardi di connessioni sinaptiche tra essi. Queste ultime, le sinapsi, possono essere generate sia a seguito di esperienze reali sia a seguito della semplice generazione di pensieri, associazioni di idee, immaginazione o rinforzo di pensieri. Sarebbe sciocco da parte nostra non sfruttare consciamente questi meccanismi, non trovi? Se già visualizziamo naturalmente, nel bene e nel male, perché non imparare come facciamo e farlo sempre (o quasi) a nostro vantaggio?

Cosa non troverai in questo libro

Non troverai i segreti per ingannare persone, per vincere alla lotteria sognando la cinquina vincente... Non troverai pseudo-regole che sfidano la gravità o precetti per riparare automobili in panne o ferite senza cerotti. Non troverai alcun consiglio morale, amorale, esoterico, religioso o mistico. Per la realizzazione di un affresco, qui ci occuperemo “solo” del tipo di muro, dei colori e materiali giusti. Tu ci metterai il tuo contenuto e qui lavoreremo sulla forma. Tu penserai al “cosa” e qui scopri *tutto* sul “come”, per far sì che il tuo bel-l'affresco duri più di mille anni.

Cosa troverai in questo libro

Tutto, ma proprio tutto, sulle visualizzazioni: cosa sono, cosa non sono, perché usarle, perché usarne un tipo piuttosto che un altro.

tosto che un altro, come usarle, quando usarle e i motivi precisi per cui a volte falliscono. Avrai a disposizione anche alcuni schemi chiarificatori per ripassare e riprendere velocemente certi concetti. Sono certa che a fine lettura ti innamorerai di questo strumento che all'apparenza è vago e approssimativo e, invece, risulterà strutturato e solido per un futuro da sogno che ti aspetta.

Lo stato di ipnosi a cui mi riferisco nella seconda parte fa riferimento alla normale condizione di stato alterato di attenzione cosciente a cui tutti siamo soggetti. Unito al rilassamento e al rallentamento delle onde cerebrali le visualizzazioni diventano lo strumento efficace per guidare la mente inconscia al cambiamento [2].

Cosa otterrai

Tutto ciò che vuoi. Naturalmente, che

sia in tuo controllo. Potrai cambiare lavoro? Solo nella misura in cui ciò che visualizzerai sarà in tuo controllo, cioè che sia fattibile nella realtà e desiderabile e coerente a livello inconscio (ne parleremo). In pratica, se Bugs Bunny volesse andare a lavorare alla ACME Co. [3] come Social Media Manager, potrebbe visualizzare un colloquio perfetto, una camminata perfetta, il sorriso, respiro e gestualità perfetti... Perfino la carota perfetta da avere con sé! Ma se alla ACME Co. non cercano un Social Media Manager la visualizzazione risulterà irrealistica.

Dalla lettura di questo libro conoscerai tutti gli strumenti, gli escamotage e le dritte da sapere per usare le visualizzazioni a favore della tua vita. Potrai gestire le tue emozioni, relazioni, dialogo interno, visione del mondo, convinzioni, e motivazione... Potrai pianificare, te-

stare, cambiare idea: il tutto a livello virtuale, nella mente, senza farti male nella realtà.

Visualizzare ti permetterà di anticipare, prepararti, fallire il minor numero di volte, provare ciò che proverai, vedere ciò che vedrai, essere chi sarai.

Il libro è suddiviso in due macro aree:

- Nella prima parte risponderemo alla domanda “perché usare le visualizzazioni”. Scoprirai cos’è e come funziona la mente inconscia, il linguaggio da utilizzare con lei, le caratteristiche fondamentali delle visualizzazioni e gli errori tipici da evitare.
- Nella seconda parte del libro ti presenterò vari tipi di visualizzazione allo scopo di adottare convinzioni e visioni del mondo più

utili, oppure di motivarsi, pianificare, testare e insegnare un cambiamento alla mente inconscia. In questa seconda parte ti consiglierò dritte di linguaggio ipnotico per parlare con la tua mente inconscia. Trovi anche alcune visualizzazioni già pronte per iniziare a visualizzare... e ottenere la vita che vuoi.

[1] Mi trovi su www.deboraconti.com o sui social come [deboraconti.pnl](https://www.deboraconti.com)

[2] Per approfondimenti sulle onde cerebrali visita: <https://www.deboraconti.com/onde-cerebrali-visualizzazioni/> e sull'ipnosi visita: <https://www.deboraconti.com/ipnosi-illegale/>

[3] La ACME Co. è un'azienda immaginaria nel mondo dei Looney Tunes. E Bugs Bunny, be', spero che tu sappia di chi parlo!

MAYDAY, MAYDAY, NON RIESCO A VISUALIZZARE!

*«C'è qualcuno nella mia testa, ma non sono
io.»*

David Eagleman

PARLEREMO DI TUTTI gli errori e sviscereremo tutte le obiezioni al «Ma Debora, non funziona»... Senza indugiare oltre, voglio subito occuparmi della più comune obiezione, quella che – se presente – si rischia di abbandonare tutto ancor prima di iniziare.

È tipica, non c'è stato corso dal vivo

da me presenziato in cui almeno una persona non abbia pronunciato questa obiezione. Ed è un bene perché questo tipo di intervento mi permette subito di chiarire come stanno veramente le cose. E se questo è anche il tuo caso, diciamocelo subito: tutti riescono a visualizzare e ora ti mostrerò come.

Tutti riusciamo a usare le visualizzazioni, per due fondamentali motivi:

Uno. Visualizzare è impreciso. Le obiezioni più comuni sono simili alle seguenti: «Debora, io non riesco a visualizzare il mio viso [1], è un problema?», «Debora, non riesco a vedere tutto chiaro, le immagini sono confuse e distorte, è grave?» e infine, «Ma Debora, se non riesco a immaginare ciò che voglio significa che non potrò mai ottenerlo?».

La risposta alle tre domande è: No, assolutamente no, è normale.

- È normale non vedere il proprio viso, perché siamo noi, perché siamo emotivamente coinvolti, perché di solito noi guardiamo il mondo e non il nostro viso (tranne che allo specchio... o nei Selfie). Ti consiglio di concentrarti sui dettagli utili alla svolta, a ciò che vuoi ottenere. Se temi di non poter visualizzare in generale, non solo i visi, rispondi a queste domande: Quale tipo di pomodoro preferisci? Perini, ciliegini o cuori di bue? Se mi rispondi è perché li visualizzi. La maniglia della porta d'ingresso della tua dimora è sul lato sinistro o destro della porta? E a che altezza è più o meno? E di che colore è la porta? Se hai risposto anche a quest'ultima domanda... tu visualizzi benissimo!
- È normale vedere immagini di-

storte e confuse perché la realtà deve potersi distinguere dentro di noi. Un po' come per i sogni in fase REM, quando si passa da una stanza all'altra o quando appare una persona come se si fosse improvvisamente materializzata, le visualizzazioni sono necessariamente distorte e confuse. A questa obiezione, Richard Bandler, il cofondatore della PNL (Programmazione Neuro Linguistica) una disciplina che fa molto uso delle visualizzazioni, risponde molto semplicemente che "se visualizzassimo come vediamo la realtà, saremmo clinicamente categorizzati come degli schizofrenici". E ha pienamente ragione. La schizofrenia è un disturbo psicotico che altera e compromette la percezione della realtà. John Nash, alias Russel Crowe in *A Beautiful Mind*, con-

viveva con la sua schizofrenia paranoide. Lui parlava e conversava con personaggi frutto della sua mente perché li vedeva come se fossero perfettamente reali. Se non soffri di questa patologia, ringrazia per l'imprecisione delle tue visualizzazioni.

- È normale avere difficoltà a immaginare qualcosa che si vuole ma che ancora non si ha. Vuoi impegnarti per trovare un partner e creare famiglia? Benissimo, vedremo come visualizzare ciò che è in tuo controllo. Il viso di qualcuno che ancora non esiste nella tua vita è difficile da visualizzare. Visualizza come vuoi comportarti tu. Vuoi una promozione? Cambiare lavoro? Casa? Quartiere? Concentrati su ciò che conosci, ciò che è in tuo controllo e il resto ar-

ricchirà le visualizzazioni man mano che sviluppi nel concreto l'ottenimento del tuo obiettivo [2].

Due. Visualizzare è anche provare emozioni e sensazioni corporee. Quando parliamo di visualizzare, intendiamo tre elementi insieme che si manifestano in un film mentale immaginario che è – appunto – la visualizzazione. Un film è fatto di immagini, suoni, dialoghi. Un film evoca sensazioni corporee (come disgusto, tensione, suspense etc) e emozioni (come paura, amore, tristezza, euforia etc). Così accade per le visualizzazioni che vogliamo considerare qui. Non pensare a mere immagini, piatte e inespressive. Immagini dalle quali poi ci aspetteremmo di auto-motivarci? Non credo. Aspettati visualizzazioni simili a film da Oscar!

Non potendo visualizzare come ve-

diamo il mondo esterno (a meno che non siamo come John Nash), possiamo fare leva sulle sensazioni corporee o sulle emozioni che la visualizzazione provoca in noi.

Sappiamo che il sistema nervoso non si preoccupa della distanza fisica o temporale, per lui ogni cosa è “adesso”. Per lui è terribile quando la mamma di Bambi... non torna più, quando vede il cane Hachiko disorientato alla stazione del treno, quando il professor Severus Piton dice a Harry Potter «Hai gli occhi di tua madre...» e poi chiude i suoi per sempre, quando scopre perché Aldo (di Aldo, Giovanni e Giacomo) in *Odio l'estate* è particolarmente felice e affettuoso.

Usa le visualizzazioni – che sono imprecise per definizione – come test o leva motivazionale. Come? Focalizzandoti sulla risposta emotiva o sensoriale.