

RICHARD BANDLER

# IL POTERE DELL'INCONSCIO E DELLA PNL

COME FARCI AIUTARE  
DALLA PARTE PIÙ PROFONDA DI NOI STESSI  
PER VIVERE MEGLIO

# IL POTERE DELL'INCONSCIO E DELLA PNL

---

COME FARCI AIUTARE DALLA PARTE  
PIÙ PROFONDA DI NOI STESSI PER VIVERE MEGLIO

Richard Bandler



Alessio Roberti

Copyright © Richard Bandler 2009  
Translation copyright © 2009, by Alessio Roberti Editore Srl

Titolo dell'opera originale in lingua inglese  
*Richard Bandler's Guide to Trance-formation*  
Sottotitolo dell'opera originale in lingua inglese  
*How to harness the power of hypnosis  
to ignite effortless and lasting change*

Pubblicata negli USA da  
Health Communications, Inc.  
3201 S.W. 15th Street  
Deerfield Beach, FL 33442-8190

Titolo della versione italiana dell'opera  
*Il potere dell'inconscio e della PNL*  
Sottotitolo  
*Come farci aiutare dalla parte più profonda  
di noi stessi per vivere meglio*

Alessio Roberti Editore Srl  
Via Conti Albani, 342 – Urgnano (BG) – Italy

---

Prima edizione: maggio 2009

ISBN  
978-88-88612-52-2

Traduzione dall'inglese  
Giovanni Fort

Editing  
Mattia Bernardini  
Lorenzo Locatelli

Coordinamento di redazione  
Fabio Rizzoli

Impaginazione  
Denis Smaniotto

---

Progetto grafico della copertina  
zeronovecomunicazione  
Fabio Rizzoli

Immagine di copertina  
David Kelly © Fotolia

Proprietà letteraria riservata.

*È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo.*

Copyright © Richard Bandler 2009  
Translation copyright © 2009, by Alessio Roberti Editore Srl

# INDICE

---

Introduzione all'edizione italiana 11

Prefazione 13

Introduzione 17

## PRIMA PARTE

### SCHEMI DI PROCESSO E DI ESTRAZIONE

Come le persone creano la propria  
realtà e come ci è possibile notarlo 23

1. Schemi, apprendimento e cambiamento  
*Come assumere il controllo del proprio cervello* 25

2. Sviluppare e potenziare ciò che funziona  
*Il segreto del cambiamento senza sforzo* 31

3. Rappresentare "la realtà"  
*La nascita della libertà personale* 45

4. Linguaggio e cambiamento	
<i>La gentile arte di lanciare incantesimi</i>	61
5. Direzioni o risultati	
<i>Pianificare il successo</i>	85
6. Vedere all'interno della scatola nera	
<i>Segnali di accesso oculari, predicati e strategie</i>	101
7. Distinzioni submodali	
<i>Le differenze che fanno la differenza</i>	119
8. Il potere delle convinzioni	
<i>I barboncini rosa e l'effetto placebo</i>	135

## SECONDA PARTE

### MODELLI DI INDUZIONE

L'ipnosi e l'arte di creare potenti stati per favorire l'apprendimento	149
9. Sviluppare le proprie abilità	
<i>Stati alterati, ipnosi e il potere di apprendere</i>	151
10. Ipnosi e controllo	
<i>Il successo è uno stato alterato</i>	167
11. Dentro e giù	
<i>I modelli ipnotici di Trance-formations</i>	181
12. Più profonda e più veloce, ancora	
<i>L'induzione rapida e le tecniche per rendere la trance più profonda</i>	201
13. La pace ricordata	
<i>Accedere a trance precedenti</i>	215
14. Dalla confusione alla creatività	
<i>Interruzioni di schema, accumulazione e storie-dentro-storie</i>	221

15. Submodalità avanzate	
<i>Libertà, divertimento e logica sfumata</i>	237

## TERZA PARTE

### SCHEMI DI UTILIZZO

Usare gli strumenti della <i>trance</i> -formazione	251
16. Ritorno al futuro	
<i>Cambiare la storia personale</i>	253
17. Lasciarsi alle spalle le limitazioni	
<i>L'esitazione, la soglia e la libertà che sta al di là</i>	275
18. Riscrivere il passato	
<i>La magia dei falsi ricordi</i>	295

## QUARTA PARTE

### TRANCE-FORMAZIONE IN AZIONE

Induzioni esemplari	307
19. La struttura della <i>trance</i> -formazione 1	309
La struttura della <i>trance</i> -formazione 2	317
Il processo della <i>trance</i> -formazione 1:	
paura degli aghi	326
Il processo della <i>trance</i> -formazione 2:	
paura di volare	352
Una <i>trance</i> con cui volare	370
20. Concludendo	379
Glossario	389
Schede risorsa	
Scheda risorsa 1 – Ancore e ancoraggio	395
Scheda risorsa 2 – Predicati sensoriali	399
Scheda risorsa 3 – Alcune distinzioni submodali	402

Scheda risorsa 4 – Il Meta Modello in breve	404
Scheda risorsa 5 – Modelli del Milton Model	410
Scheda risorsa 6 – Estrarre e annotare le strategie	423
Lecture consigliate	425
The Society of Neuro-Linguistic Programming™	429
Indice analitico	431
Linea diretta con l'Editore	449

## DIREZIONI O RISULTATI

*Pianificare il successo*

---

**T**utte le persone di successo che ho studiato hanno in comune due importanti qualità: sanno dove si stanno dirigendo e sono pronte a fare qualsiasi cosa sia necessaria per andare da dove si trovano ora a dove intendono arrivare. È la caratteristica che vorrei che i lettori di questo libro sviluppassero, sia in se stessi sia nelle persone che diventeranno in grado di aiutare: amici, parenti e clienti.

I grandi giocatori di golf si allenano, e si allenano, e si allenano. I giocatori di baseball passano le giornate con la mazza in mano, a esercitarsi in battuta ora dopo ora. I musicisti professionisti trascorrono molto più tempo in sala prove, che sul palco. Una volta ho lavorato con un prestigiatore e vi garantisco che passava le giornate a ripetere all'infinito anche un trucco soltanto. La cosa interessante è che, quando queste persone fanno degli errori, non se ne lamentano mai: si limitano a ridere e a fare spallucce, poi



continuano a ripetere, finché riescono a fare tutto in modo corretto.

La strategia mentale del prestigiatore consisteva nell'immaginare un filmato di come le sue mani dovevano muoversi, affinché il trucco funzionasse alla perfezione. Poi entrava nell'immagine, sovrapponendo le proprie mani a quelle che erano in grado di fare il trucco alla perfezione, e cercava di ripetere l'azione.

La maggior parte degli atleti di successo applica un processo mentale simile a questo. Sanno che aspetto ha la perfezione. Osservano se stessi eseguire il movimento perfetto, poi entrano nell'immagine e ripetono il tutto in prima persona e sanno di aver avuto successo quando hanno una sensazione positiva durante l'esecuzione.

È importante anche notare che essi non provano sensazioni negative quando sbagliano: semplicemente non sentono niente di particolare. Ma quando cominciano a fare le cose nel modo giusto, si sentono benissimo, e meglio fanno le cose meglio si sentono, il che li rende successodipendenti. Anche se riescono a fare tutto giusto una sola volta su dieci, la sensazione che ne ricavano giustifica gli sforzi. Affrontano di buon grado i nove tentativi, per poter godere degli effetti del decimo. E dopo un po' riescono due volte su dieci, poi quattro su dieci e sempre meglio, perché sono drogati del piacere del successo.

Per contro, molte persone provano sensazioni negative ogni volta che quello che vorrebbero realizzare non succede. È per questo che spesso dico: "La delusione richiede un adeguato lavoro di pianificazione".

A differenza dell'approccio all'apprendimento del tipo fallimento-punizione, associare una sensazione positiva al

comportamento desiderato crea un circolo virtuoso che si autoalimenta e che porta le persone a migliorarsi costantemente per sentirsi sempre meglio. Quando questa strategia è installata correttamente nella mente della persona, questa non viene turbata anche se sbaglia la prima, o anche le prime quattro volte, perché sa quanto bene si sentirà quando, finalmente, riuscirà nel proprio intento.

Le tecniche che funzionano per atleti e prestigiatori funzionano anche per tutti noi. Siamo tutti sempre coinvolti in dei giochi – giochi di lavoro, giochi di relazione, giochi familiari e giochi puri e semplici – e ci conviene imparare a giocare al meglio delle nostre possibilità. Abbiamo bisogno di muoverci in direzioni utili, adatte e desiderabili. Se cerchiamo di tirare avanti semplicemente evitando dolore o fastidio, è come se guidassimo guardando sempre e solo lo specchietto retrovisore, ignari degli ostacoli in cui, prima o poi, ci imatteremo. Se, invece, creiamo circoli virtuosi che si autoalimentano e che ci guidano verso il piacere, anziché allontanarci dal dolore, saremo rivolti verso ciò che desideriamo e sapremo in che direzione ci stiamo incamminando.

Molti professionisti in PNL parlano di come ottenere buoni risultati. Io parlo di come instradarsi in buone direzioni. Voglio che le persone abbiano una direzione da seguire, voglio che vengano coinvolte dal *processo* del vivere. Ogni volta che una persona viene da me e mi dice: “Vorrei essere felice”, io rispondo: “E io vorrei essere Pasquale. Ma purtroppo i nostri genitori ci hanno dato altri nomi. Mi dispiace, ma dovrai essere più specifico”.

Non è possibile essere felici e basta, ma si può imparare a fare le cose con gioia. Vivere nella felicità significa

prestare attenzione a ciò che si sta facendo, in termini di processo, e trarne godimento. Non è che improvvisamente succede qualcosa di magico, e puff! siete felici. Si impara ad essere felici seguendo il vecchio adagio e fermandosi ad annusare le rose lungo il sentiero della vita, ma bisogna anche godersi il guardarle, il toccarle, il camminarvi vicino e tutto il resto. Potete imparare a godere di qualsiasi cosa. Potete imparare ad amare dormire, alzarvi, preparare la colazione e andare a lavoro. Più cose imparate a rendere piacevoli, più la vita si farà gioiosa.

Uno dei miei approcci per aiutare le persone a migliorare la propria vita consiste nel farle entrare in uno stato di trance leggera, creare in loro sensazioni piacevoli e poi indicare una direzione in cui vedono loro stesse che adottano comportamenti diversi. Tutti possono imparare a comportarsi diversamente in una misura o in un'altra e tutti possono imparare a creare dentro di sé delle sensazioni piacevoli, ma prima bisogna avere un'idea di come sarà sentirsi e vivere a quel modo; solo poi si può procedere a pianificare come ottenerlo per se stessi.

Pianificare, ovviamente, richiede un po' di tempo, ma è tempo speso bene. Dato che praticamente tutti pianificano comunque (pensate davvero che la persona che soffre di attacchi di ansia non pianifichi, che non si prepari per averne uno quando è al supermercato, così come la persona ossessivo-compulsiva pianifica per comportarsi in maniera compulsiva in una determinata, specifica situazione?), tanto vale imparare a farlo in modo corretto, così da ottenere i risultati desiderati.

Il primo passo consiste sempre nel creare più possibilità di scelta. Non si tratta assolutamente di scegliere o di

fare la cosa giusta, per poi sperare che ci faccia stare bene: su questo si fondano molti programmi di sviluppo; ed è anche una formula garantita per la delusione. La ragione è semplice: spesso sappiamo cosa *dovremmo* fare e cosa *dovremmo* sentire... e quando le cose non vanno così, stiamo malissimo.

Di solito, questo ha luogo quando manchiamo della flessibilità necessaria per creare nuove possibilità di scelta. Se abbiamo una sola opzione, siamo bloccati. Se ne abbiamo due, abbiamo un dilemma. Ma quando abbiamo tre o più possibilità le cose cominciano ad essere molto più piacevoli.

Quando parlo di avere opzioni e possibilità di scelta non lo intendo in senso mentale, quanto piuttosto viscerale. Si tratta di imparare ad avere sensazioni diverse e ad accertarsi di avere la sensazione migliore quando ci si muove nella direzione desiderata. Quando Virginia Satir parlava di avere possibilità di scelta, non pensava a una comprensione intellettuale della cosa: bisogna avere un'esperienza neurologica di ciò che le diverse opzioni comportano, prima di poter esercitare una scelta con autentica volizione.

Possiamo tutti concordare sul fatto che, quando si viaggia in aereo, essere calmi sia un'opzione migliore dell'essere terrorizzati, ma non per questo tutti possono scegliere di essere calmi; quantomeno non finché non sono in grado di sentirsi *o* calmi *o* terrorizzati: allora potranno scegliere.

Molti di noi sanno cosa dovrebbero fare e non lo fanno. Sappiamo che non dovremmo mangiare un'altra fetta di torta al cioccolato, ma lo facciamo. Io sono diabetico e mangio dolci: lo so che non dovrei e lo so talmente bene che, per compensare, mi faccio un'iniezione extra

di insulina prima di andare a cena. Ma se non pianificate per bene, scegliere la cosa sbagliata può farvi male. Ad esempio, molti uomini sanno che non dovrebbero guardare altre donne se sono sposati, ma non riescono a farne a meno. Non hanno veramente la possibilità di scegliere di non farlo: non sanno come essere indifferenti alle altre donne, perché non hanno idea della sensazione che quella cosa comporterebbe.

Per me, avere più opzioni significa essere capaci di sentire più di una cosa in risposta a una situazione. Per la maggior parte delle persone è solo una questione di stimolo-risposta: interiormente, il processo di pensiero non avviene in maniera volontaria. Un'opzione esiste quando si può scegliere di proposito, non quando si è vittime dei propri pensieri. Poter scegliere significa avere diverse possibilità e selezionarne una in modo del tutto intenzionale, con una chiara idea della direzione o del risultato che la scelta comporterà, qualcosa quindi che non lascia spazio al rimorso di non aver scelto qualcos'altro.

Per la maggior parte, le persone che si lamentano di essere bloccate in una situazione cercheranno di difendersi parlando di cosa le costringe, di quanto questo stimolo sia forte, travolgente e unico. Il punto è che, fintanto che continueranno a pensarla in quei termini, continueranno anche ad esserne sopraffatti. Ma non si tratta di niente di forte, né tantomeno di unico. Semplicemente la persona si è abituata a rappresentarsi il problema in quel modo e non ha ancora capito che esistono altre opzioni possibili.

In effetti, quello che cerco di far fare alle persone è semplicemente entrare in stati mentali che già fanno parte di loro, ma facendo maggiore affidamento sui propri naturali

processi interiori. Invece di esplorare con raffinata minuzia di dettagli le orribili immagini interiori che le terrorizzano, voglio che le persone pensino a quali immagini vadano schiarite e sovraesposte all'inverosimile. Non serve discuterne l'origine o il significato: basta sovraesporle, finché sfumano in un bianco purissimo.

Lo schema è semplicissimo: si schiarisce l'immagine indesiderata fino a farla scomparire e poi la si rimpiazza immediatamente con qualcosa di migliore o di più appropriato. Prendete il controllo del tasto che, nel vostro telecomando interiore, regola il contrasto e aumentate i livelli di bianco fino a far sparire l'immagine in un nitore soffuso. Se ripetete la procedura cinque volte, diventa assai difficile richiamare alla mente l'immagine, anche se ci provate.

Sembra che l'inconscio interpreti questo semplice processo come un comando: non questo, ma quello. Non da A a B, ma da A a C. Una volta che il vostro inconscio ha accettato il messaggio, continua a ripeterlo. Invece di pensare i pensieri che non vi portano niente di buono, vi programmate a pensare i pensieri che vi porteranno nella direzione che desiderate.

E, soprattutto, ciò funziona senza bisogno della paura. A differenza di quanto credono molti leader religiosi e tutti i peggiori insegnanti e genitori, non è la paura che spinge veramente avanti le persone. La paura ci blocca: questa è la sua funzione, questo è il suo scopo. Se ne parla spesso in termini di risposta "combatti o fuggi", ma che combattiate o che fuggiate, siete comunque intrappolati nella zona più antica del vostro sistema nervoso... che non è la parte della mente sviluppata per escogitare e seguire piani.

## ALLONTANARSI DAL PASSATO

Dato che così tanta gente si preoccupa così tanto del passato, io ho smesso praticamente del tutto di prenderlo in considerazione. Per aiutare le persone a superare le proprie difficoltà, per lo più basta che le schiarisci via via fino al bianco per poi sostituirle con cose che hanno un forte potere di attrazione positiva sul soggetto.

Si dice spesso che le persone si possono motivare o ad allontanarsi da cose negative o a muoversi verso cose positive. Io lavoro accentuando i desideri, le speranze e i sogni delle persone, rendendoli assolutamente irresistibili.

Se la persona mi parla di comportamenti compulsivi, voglio creare in lei una pulsione irresistibile a muoversi verso ciò che desidera, proprio come scatterebbe subito senza pensarci per raccogliere una banconota da cento euro abbandonata su un marciapiede. Il cervello non si ferma a dire: "Oh, ma chissà chi l'ha toccata, potrebbe essere piena di germi"; passa subito all'azione.

È questo il tipo di immediatezza nelle reazioni che le persone devono avere quando hanno in testa idee riguardo a cose che vale la pena di fare: dare valore alle proprie relazioni affettive, dire ai figli che li si ama, muoversi per cercare di ottenere il lavoro che si desidera. Bisogna riconoscere ciò che è importante e gratificante e scegliere di concentrarsi su di esso, non sulle cose terribili della vita.

Voglio che le persone si diano una svegliata e comincino a studiare come rendere felici coloro a cui tengono, come agire in situazioni in cui devono fare una buona impressione a qualcuno di importante e come evitare di fare cose stupide. Invece, molti investono energie per crearsi ansia,

per poi preoccuparsi del fatto che sono ansiosi, diventando, conseguentemente, ancora più ansiosi.

Pensare a ogni possibile errore che potremmo compiere, esaminando ogni possibile sensazione negativa, per poi cercare di evitare il tutto, non è assolutamente la maniera giusta per eludere i problemi e realizzare i propri sogni: è un modo di ragionare che ci tiene intrappolati.

La scelta è semplice. O si pianifica e si agisce per muoversi nella direzione desiderata, oppure si cerca di fare fronte ai pensieri, alle sensazioni e alle esperienze che minacciano di sopraffarci. Il primo processo si chiama “ragionare”, il secondo “reagire”. Se non si ragiona e non si pianifica, non rimane che reagire.

E così io insegno ai miei clienti come pensare e pianificare, e ho imparato a farlo con molta rapidità. Quando le persone vengono da me e cominciano a dirmi cosa non va, nella stragrande maggioranza dei casi sono tutte cose che ho già visto e sentito. Immagino che lo stesso valga anche per la maggior parte degli altri professionisti nel mio campo. Ho le idee piuttosto chiare sulla direzione in cui le persone hanno bisogno di muoversi, ma quelle si ostinano a farmi la lista delle cose a cui devono smettere di pensare e delle sensazioni che vogliono non provare.

Non hanno preso coscienza delle cose di cui hanno, invece, bisogno per vivere felici e raggiungere il successo.

Per anni ho ribadito questo concetto: bisogna ascoltare non solo quello che le persone dicono, ma anche notare quello che *non* dicono, perché è quello che gli manca.

Se una persona, ad esempio, è dislessica, non lo è perché c'è in lei qualcosa che non va; semplicemente, non ha una buona strategia mentale per riprodurre la grafia corretta del-



le parole. Se una persona è timida, è perché non pensa che piacerà alle persone. È ben diverso dal pensare di non piacere alle persone. I timidi semplicemente non pianificano di essere apprezzati per quello che sono, quindi quando incontrano qualcuno di nuovo si sentono nervosi e a disagio, non sono se stessi, ed ecco che gli altri finiscono, magari, anche per non apprezzarli. È una profezia autoverificantesi.

Dato che sono sempre alla ricerca della via più breve per far arrivare le persone a quello che vogliono, comodamente e godendosi il viaggio, le tecniche che impiego cambiano man mano che cambio io. Nel corso degli anni ho abbandonato molte delle procedure che erano state considerate rivoluzionarie quando le avevo ideate e non perché non funzionino più, ma perché ho trovato altro che mi permette di ottenere gli stessi risultati ancora più in fretta e ancora più facilmente.

Tuttavia, posso permettermi di farlo, perché ho già costruito un'ampia base di esperienza. So come funzionano questi strumenti e queste tecniche, e questo mi rende in grado di continuarne lo sviluppo. Ma prima ho dovuto creare delle fondamenta su cui costruire e vi raccomando di fare altrettanto.

## COSTRUIRE LE PROPRIE ABILITÀ

Se diventate abili nel comprendere e nel praticare gli schemi e le abilità contenuti in questo libro, non soltanto sarete in grado di utilizzarli con sicurezza su voi stessi, la vostra famiglia, i vostri amici e i vostri clienti, ma potrete anche sviluppare approcci unicamente vostri e contribuire ulteriormente allo sviluppo in questo campo.

## ESERCIZIO: RUBARE UN'ABILITÀ

1. Scegliete una “persona modello” per un certo comportamento, qualcuno di cui vorreste replicare le prestazioni. Passate il maggior tempo possibile a studiare la persona che volete prendere a modello, dal vivo o su registrazioni video. Rilassatevi mentre osservate, sfocando leggermente lo sguardo, ascoltando e vedendo lo scorrere delle azioni.
2. Quando sentite di aver raggiunto un ottimo grado di familiarità relativamente alle esecuzioni del vostro modello, chiudete gli occhi, rilassatevi e ricreate nella vostra mente un filmato della persona modello che esegue la sequenza di azioni prescelta al massimo livello di prestazioni. Osservate e ascoltate tutti gli elementi possibili per modellare questa competenza.
3. Quando avete osservato il filmato mentale alcune volte, girate l'immagine ed entrate dentro alla persona modello: immaginate di poter vedere, udire e percepire direttamente attraverso gli organi di senso della persona che eccelle in quel comportamento.
4. Ripercorrete la stessa sequenza di azioni, ma stavolta dall'interno, notando anche le vostre sensazioni corporee durante la procedura. Reiterate il processo svariate volte, finché sentite di conoscerlo bene e di essere a vostro agio.
5. Uscite dal corpo della persona modello, con l'intenzione di conservare in voi quanto più possibile l'abilità, una volta tornati al vostro normale stato di coscienza.

6. Quanto prima (e il più spesso possibile) praticate l'abilità presa in prestito, notando come, esercitandola, essa migliori progressivamente.
7. Ripetete l'intero esercizio, in combinazione con qualsiasi altro esercizio pratico facciate, almeno una volta al giorno per i primi ventuno giorni e poi almeno una volta alla settimana per mantenimento.

Rilassarsi, entrare nella propria coscienza e cominciare ad esplorare nuove realtà è, per definizione, uno stato di trance. È un'abilità importante da sviluppare, specialmente considerato il potere della trance. C'è una bella differenza tra un sogno ipnotico, vivido e viscerale, e il semplice pensare a qualcosa. Ricevere spiegazioni su come fare qualcosa è ben diverso dal rilassarsi profondamente ed entrare in uno stato in cui si può vivere un'esperienza usando tutti i propri sensi. La seconda cosa coinvolge l'intero sistema nervoso, la prima no.

## PASSI VERSO IL RAGGIUNGIMENTO DI CIÒ CHE SI DESIDERA

Una delle prime tecniche che ho sviluppato è lo Squash Visivo. È una tecnica progettata per riempire gli spazi mancanti tra lo stato presente e lo stato desiderato, costruendo anche l'energia e l'entusiasmo necessari per mantenere le cose in movimento fino al raggiungimento della meta.

Ciò che rende questa tecnica differente da tutti gli altri approcci alla definizione di obiettivi, pianificazione e motivazione è il fatto che questa non lascia la persona con un

artificiale senso di benessere, ma con una forte sensazione positiva, che si intensifica man mano che si compiono una serie di passi specifici e realizzabili.

Combinata a una pianificazione efficace, la tecnica dello Squash Visivo è, oggi come allora, un prezioso strumento per definire una direzione per la persona e identificare le azioni chiave da compiersi.

### ESERCIZIO: LO SQUASH VISIVO

1. Createvi una vivida rappresentazione di voi stessi come siete ora (stato presente), completa anche di tutte le vostre difficoltà.
2. Vedetevi come sareste, se aveste già superato tutti i vostri problemi. Siate molto chiari su come vi comportereste, cosa direste e come vi sentireste. Rendete l'immagine il più chiara e dettagliata possibile. Usate tutti e cinque i sensi.
3. Piazzate un'immagine in ciascuna delle vostre mani, aperte a palmo all'insù davanti a voi e separate da un ampio spazio. Questo spazio rappresenta il territorio inesplorato e i passi non specificati da compiersi per arrivare da uno stato all'altro.
4. Cominciate a crearvi una serie di immagini o filmati dei passaggi logici che conducono da uno stato all'altro. Sistemate e perfezionate ciascuna immagine o filmato, fotogramma dopo fotogramma, cambiando ciò che va cambiato, fino al punto in cui ciascuna immagine è una rappresentazione completa e progressiva del processo di cambiamento.

5. Quando avete tra dieci e dodici passaggi di fronte a voi, cominciate lentamente ad avvicinare le mani, fondendo tutti i passaggi in un unico processo.
6. Portate le mani, ora giunte, verso il corpo, avvicinando con esse il nuovo stato, accogliendolo dentro di voi e creando una nuova sensazione che rappresenti azione e successo.
7. Fate girare la sensazione dentro di voi sempre più velocemente, rendendola sempre più intensa e permettendole di espandersi in tutto il corpo, permeando ogni muscolo, ogni organo, ogni nervo e ogni cellula. Mentre fate tutto ciò, guardate alla direzione che volete prendere e decidete con chiarezza qual è il primo passo da compiere. Poi guardatevi compiere il secondo passo, il terzo, il quarto e così via, continuando a far girare e ad intensificare la sensazione, finché non ce la fate più e sentite di dovervi alzare e agire subito.

## PIANIFICAZIONE A PROVA DI ERRORE

A volte, quando le persone fanno piani per il raggiungimento passo dopo passo di un obiettivo, si trovano avviate in ancora più problemi di prima. L'obiettivo diventa talmente ampio e complesso che la persona non riesce più a distinguere tra i passi che la portano nella direzione desiderata e i passi che l'allontanano dall'obiettivo. Il metodo di pianificazione illustrato a seguire chiarisce direzione e obiettivi, ma garantisce anche che solo i passaggi rilevanti vengano inclusi nel piano.

Assicuratevi di rispettare le condizioni che definiscono un obiettivo ben formato. In PNL un obiettivo è ben for-

mato ed ha, quindi, le massime probabilità di essere raggiunto, quando:

1. È espresso in termini positivi (ossia individuando ciò che si desidera, anziché ciò che si desidera evitare).
2. Dipende dalla persona (per mantenere il processo proattivo e autosufficiente).
3. È ecologico (limitato, cioè, al contesto desiderato o con scarse probabilità di avere un impatto negativo su altre aree della vita della persona).
4. Verificabile attraverso uno specifico input sensoriale (espresso, cioè, in termini di ciò che la persona vedrà, sentirà, proverà e forse anche gusterà o annuserà).

Queste condizioni, necessarie perché un piano sia ben formato, vi vengono fornite sotto forma di lista per punti per garantire che voi, o la persona con cui state lavorando, siate concentrati e chiari riguardo a ciò che vi accingete a fare.

### ESERCIZIO: PIANIFICAZIONE A PROVA DI ERRORE

1. Entrate in una rappresentazione sensoriale completa di come vorreste comportarvi, parlare, pensare e sentirvi, una volta che sarete completamente avviati nella nuova direzione desiderata. Per intensificare l'esperienza, immaginate di vivere un'intera "giornata ideale" con le vostre nuove risorse già a disposizione, facendo girare dentro di voi le sensazioni positive e amplificandole.
2. Chiedetevi cosa sia necessario fare subito prima di poter vivere quel giorno perfetto. Prendete nota della risposta.

3. Quando avete identificato questo elemento, ponetevi di nuovo la stessa domanda: cosa è necessario fare subito prima di poter fare quella cosa? Scrivete la risposta.
4. Ripetete il processo fino ad arrivare al punto di partenza. Dovreste, a quel punto, trovarvi con tutti i passaggi chiave da compiere per portarvi dallo stato presente a quello desiderato.
5. Attribuite attentamente a ogni fase una data d'inizio e di fine, accertandovi che sommandole si completino tutte entro il vostro orizzonte temporale globale per il cambiamento.

**Nota:** I compiti complessi possono essere suddivisi e frammentati in sub-elementi separati, che si possono poi elaborare come sopra illustrato, assicurandosi che non ci siano conflitti tra le varie date d'inizio e di fine delle fasi.

## **Linea diretta con l'Editore**

Nella scelta dei libri pubblicati e nella cura con cui li realizziamo, abbiamo come obiettivo primario quello di soddisfare sempre più le esigenze del lettore.

Per questa ragione, ci teniamo ad aprire con te un dialogo aperto e costante, un canale preferenziale attraverso cui scambiarci informazioni e idee.

### **Per proporre idee e suggerimenti...**

Invia una e-mail all'indirizzo [feedback@alessiorobertieditore.com](mailto:feedback@alessiorobertieditore.com) o telefona al Servizio Clienti al numero verde gratuito 800.234.616.

Le tue preziose indicazioni contribuiranno a rendere il progetto editoriale di Alessio Roberti Editore - NLP ITALY sempre più innovativo e completo.

### **Per restare aggiornato sulle nostre novità editoriali...**

Trasmetti i tuoi dati inviando una e-mail all'indirizzo [aggiornamenti@alessiorobertieditore.com](mailto:aggiornamenti@alessiorobertieditore.com) o telefonando al Servizio Clienti al numero verde gratuito 800.234.616.

I tuoi dati saranno inseriti nella banca dati elettronica di Alessio Roberti Editore Srl nel rispetto dell'Art. 7 del D.Lgs. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, e non saranno comunicati o diffusi a terzi. Potrai richiederne in qualsiasi momento la cancellazione o l'aggiornamento.

Grazie!



# IL POTERE DELL'INCONSCIO E DELLA PNL

COME FARCI AIUTARE DALLA PARTE PIÙ PROFONDA  
DI NOI STESSI PER VIVERE MEGLIO

Se volete acquisire nuovi strumenti per imparare come usare la mente per migliorare la vostra vita, questo è il libro che fa per voi. Un'opera straordinaria che vi insegnerà come gestire i vostri pensieri e le vostre emozioni nel modo più funzionale.

*Claudio Belotti, Master Trainer di PNL, condirettore della NLP ITALY Coaching School*

Richard Bandler è la persona migliore per insegnare la PNL perché è la PNL. Sia le persone che si avvicinano per la prima volta alla Programmazione Neuro-Linguistica, sia gli esperti troveranno gemme di saggezza e strumenti utili per dare il meglio di sé, spiegati con lo humor e la chiarezza che hanno reso Bandler famoso in tutto il mondo. Un'esperienza straordinaria.

*Antonella Rizzuto, Coach e Mentore della NLP ITALY Coaching School*

*Il potere dell'inconscio e della PNL* è ricchissimo di idee e di informazioni utili. È un'esplorazione profonda della Programmazione Neuro-Linguistica e dell'inconscio condotta da Richard stesso. Uno dei migliori libri che potete leggere sulla trance e sulla PNL. Ve lo raccomando caldamente.

*Owen Fitzpatrick, psicologo, psicoterapeuta, ipnoterapeuta e co-autore del bestseller PNL* è Libertà

Per ricevere informazioni sulla Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) in Italia:

**NLP ITALY**

Tel. numero verde gratuito 800.234.616

Internet: [www.pnl.info](http://www.pnl.info)

€ 19,90

[www.alessiorobertieditore.com](http://www.alessiorobertieditore.com)

