

Dal Giudizio alla Guida"



La tua guida per trasformare il tuo peggior nemico nel tuo più grande alleato

Benvenuta/o.

Aver scoperto il profilo del **"Critico Instancabile"** è il primo, fondamentale passo per togliergli il potere.

È perché ospiti un tiranno nella tua mente, una voce che ha usurpato il tuo trono e ti convince ogni giorno di essere piccola/o e inadeguata/o. Ma la verità è che quella voce è forte solo perché tu le hai ceduto il tuo potere.

Questa guida, e l'audio trasformativo **"Silenzia il Critico, Risveglia il Gigante"**, sono la tua dichiarazione di riconquista.

L'audio lavora sul tuo inconscio per cambiare la gerarchia di potere interna. Questi esercizi sono le tue prime leggi reali per ristabilire il tuo regno.



Il Tuo Superpotere Nascosto: Un Acuto Istinto di Protezione

La voce critica, in origine, aveva uno scopo: proteggerti dal fallimento, dal giudizio e dal dolore.

È un istinto di protezione estremamente sviluppato, ma che ha preso una direzione distruttiva.

Il nostro obiettivo non è uccidere questa guardia del corpo iper-zelante, ma rieducarla.

Trasformeremo la sua iper-vigilanza da un'arma di auto-attacco a un saggio e costruttivo spirito di osservazione. Imparerai a usare la tua capacità di analisi non per giudicarti, ma per capirti e potenziarti, trasformando il tuo più grande sabotatore nel tuo più potente coach.

Il Tuo Percorso Pratico: 3 Rituali di Trasformazione

I Tuoi Primi Decreti Reali

Un regno non si riconquista con la speranza, ma con decreti chiari e azioni decise. Questi rituali sono i tuoi primi editti per ristabilire chi comanda nella tua mente.



ESERCIZIO 1: Dai un Nome (Ridicolo) al Critico

- **Il Concetto:** La voce critica sembra onnipotente perché è astratta e si fonde con la tua identità. Darle un'identità esterna e buffa la depotenzia istantaneamente, creando una separazione psicologica.
- **Come Praticarlo:** Disegna o immagina il tuo critico interiore come un personaggio dei cartoni animati, piccolo e lamentoso. Dagli un nome ridicolo (es. "Signor Brontolone", "Radio Panico"). Quando la sua voce si presenta, invece di prenderla sul serio, saluta con distacco: "Ah, ciao Signor Brontolone, grazie per il tuo parere non richiesto, ma ora decido io."
- **Il Beneficio Profondo:** Passi dall'essere la vittima del critico a esserne l'osservatore divertito. Non sei più tu che ti critichi, è "lui". Questo crea lo spazio necessario per scegliere una risposta diversa.
-



ESERCIZIO 2: Raccogli le Prove Contraddittorie

- **Il Concetto:** Il tuo critico agisce come un avvocato dell'accusa che presenta solo le prove dei tuoi fallimenti. Tu devi diventare il miglior avvocato difensore di te stessa/o, armato di fatti inconfutabili.
- **Come Praticarlo:** Tieni un "Dossier dei Successi" sul tuo telefono o su un quaderno. Ogni volta che fai qualcosa di buono, che ricevi un complimento, che superi una piccola sfida, annotalo. Sii specifico. Quando il critico ti dice "non sei capace", apri il dossier e leggi ad alta voce 3 prove concrete del contrario.
- **Il Beneficio Profondo:** Stai attivamente contraddicendo la bugia con i fatti. Stai costruendo un caso solido basato sulla realtà che, con il tempo, renderà le accuse del critico semplicemente insostenibili.



ESERCIZIO 3:

Adotta il Cortocircuito del "Meno Male!"

- **Il Concetto:** Il critico si nutre della tua reazione emotiva negativa. Questa tecnica, al cuore del mio metodo, spezza lo schema con una reazione potenziante e inaspettata.
- **Come Praticarlo:** Quando commetti un errore e il critico parte all'attacco ("Hai sbagliato di nuovo!"), rispondi ad alta voce (se puoi) con energia: "MENO MALE! FANTASTICO!". Questo shock neurologico interrompe il loop. Poi, trasforma l'attacco in strategia, aggiungendo: "...Fantastico, perché questo errore è un'informazione preziosa per la mia trasformazione."
- **Il Beneficio Profondo:** Stai riprogrammando il tuo cervello a interpretare l'errore non come una condanna, ma come un dato utile. Trasformi il veleno in medicina e il critico in un informatore.

Regnare dal Tuo Centro di Potere

Il tuo trono non è mai stato veramente vuoto. Stava solo aspettando che tu tornassi a reclamarlo.

Una Domanda Potente per Te

Prenditi un momento di quiete. Immagina che al posto della voce critica, a commentare le tue azioni in questo esatto momento, ci fosse la persona che più ti stima e ti vuole bene al mondo (potrebbe essere un mentore, un amico, un familiare, o anche una versione futura e saggia di te). Ora, rispondi a questa domanda:

"Cosa mi direbbe questa persona amorevole, proprio adesso?"

Lascia che le sue parole gentili e sagge riempiano lo spazio che prima era occupato dal giudizio.

Quando Sei Pronto a Guidare il Tuo Regno

Trasformare un dialogo interiore radicato da anni richiede strategia e supporto. Puoi continuare a combattere da sola/o, oppure puoi avere al tuo fianco un alleato che conosce le tattiche per vincere questa guerra interiore.



Cristian Lecca

Il Tuo Prossimo Passo: Una Sessione di Trasformazione

Se sei pronta/o a sostituire definitivamente l'auto-sabotaggio con un'incrollabile autostima, ti invito a una

Sessione di Svolta gratuita di 30 minuti.

In questa sessione strategica potremo:

- Dare un volto e un nome al tuo critico per depotenziarlo all'istante.
- Imparare ad applicare la tecnica del "MENO MALE!" a una tua critica specifica.
- Capirai come l'IpnosiApplicata può installare una nuova "voce guida" di fiducia e auto-compassione.

È ora di cambiare la musica nella tua testa.

PRENOTA ORA LA TUA SESSIONE GRATUITA



Cristian Lecca Hypno Mental Coach

www.cristianlecca.it

