

# Dal Consenso alla Centratura



La tua guida per smettere di cercare  
l'approvazione e iniziare a trovare te  
stessa/o

Benvenuta/o.

Se ti riconosci nel "**Guardiano del Consenso**", è perché possiedi il dono meraviglioso dell'**empatia**. Hai una capacità straordinaria di creare connessioni e di sintonizzarti con i bisogni degli altri. Ma questo dono, senza confini, può diventare un peso. Hai imparato a navigare il mondo leggendo le mappe altrui, spostando il tuo baricentro all'esterno, dimenticando di avere una bussola tutta tua.

Questa guida, insieme all'audio ipnotico "**L'Ancora della Tua Autenticità**", è il tuo invito a ritrovare il tuo Nord interiore. L'audio lavora sul tuo inconscio per costruire la tua "ancora interiore" e rafforzare la tua sicurezza. Questi esercizi sono la tua pratica quotidiana per imparare a non farti trascinare dalle onde esterne e onorare la tua verità.



# Il Tuo Superpotere Nascosto: L'Empatia Straordinaria



La tua capacità di sintonizzarti con gli altri è un superpotere.  
Ti rende un amico, un partner e un collega prezioso.

L'obiettivo non è diventare insensibile, ma imparare a usare questa sensibilità come un radar, non come un sistema di comando.

Il nostro obiettivo è reindirizzare questa abilità: invece di usarla solo per sintonizzarti verso l'esterno, la userai per creare una connessione indistruttibile con te stessa/o.

Quando sarai profondamente connessa/o con i tuoi bisogni, il tuo "sì" interiore diventerà la tua guida.

Diventerai un faro, stabile e luminoso, non più una banderuola in balia del vento..

## Il Tuo Percorso Pratico: 3 Rituali di Trasformazione

### I Tuoi Primi Passi per Onorare la Tua Rotta

Essere autentici non significa essere egoisti.

Significa essere onesti.

Questi rituali sono piccoli atti di onestà verso te stessa/o.

Pratici con gentilezza, non con perfezionismo.





## ESERCIZIO 1: La Pausa Strategica del "Sì"

- **Il Concetto:** La tua risposta automatica è spesso un "sì" per evitare il disagio del conflitto o della delusione altrui. Questo rituale crea uno spazio sacro tra la richiesta e la tua risposta, permettendoti di consultare la tua "ancora interiore".
- **Come Praticarlo:** Ogni volta che qualcuno ti fa una richiesta, invece di rispondere subito, allenati a usare una frase-ponte. Respira e dì con calma: "Grazie per aver pensato a me. Fammi controllare un attimo e ti faccio sapere." Questo piccolo spazio ti dà il tempo di chiederti: "Lo voglio fare davvero?".
- **Il Beneficio Profondo:** Rompi l'automatismo della compiacenza. Ti riprendi il potere della scelta e comunichi (a te e agli altri) che il tuo tempo e la tua energia hanno un valore.



## ESERCIZIO 2: L'Inventario dei Desideri Silenziosi

- **Il Concetto:** Per paura di disturbare o di essere un peso, molti dei tuoi desideri e preferenze non vengono mai espressi, nemmeno a te stessa/o. Questo esercizio dà loro voce e validità.
- **Come Praticarlo:** Una volta al giorno, per 5 minuti, apri un quaderno e scrivi una lista di piccole cose che TU desideri fare (bere un caffè in pace, ascoltare quella canzone, fare una passeggiata). Non devi realizzarle tutte. L'obiettivo è semplicemente riallenarti a sentire la tua voce interiore e a dare dignità ai tuoi bisogni.
- **Il Beneficio Profondo:** Inizi a riconoscere e a onorare i tuoi bisogni. Questo semplice atto di ascolto interiore è il fondamento dell'autostima e ti ricorda che anche tu hai il diritto di desiderare.





## ESERCIZIO 3: Identifica un "No" a Basso Rischio

- **Il Concetto:** Il muscolo del "no" si allena partendo da piccoli pesi. L'obiettivo è sperimentare che il mondo non crolla se affermi un tuo confine, anzi, spesso il rispetto altrui aumenta.
- **Come Praticarlo:** Questa settimana, trova un'opportunità per dire un "no" gentile ma fermo a qualcosa di piccolo. Può essere un invito a cui non vuoi andare o una richiesta extra sul lavoro. Usa una formula semplice: "Ti ringrazio, ma questa volta non posso." Non aggiungere troppe giustificazioni.
- **Il Beneficio Profondo:** Stai dimostrando al tuo sistema nervoso che stabilire un confine è un atto sicuro. Ogni piccolo "no" costruisce la fiducia necessaria per affermare te stessa/o in situazioni più importanti.

## Navigare con la Tua Bussola

La vera libertà non è non avere legami, ma scegliere i propri legami da un luogo di pienezza e autenticità.

### Una Domanda Potente per Te

Prenditi un momento. Respira. Immagina un mondo in cui l'approvazione e l'affetto di tutte le persone importanti della tua vita fossero garantiti per sempre, a prescindere dalle tue scelte. Ora, rispondi a questa domanda dal profondo del cuore:

**"Se l'approvazione di tutti fosse garantita, cosa farei di diverso domani?"**

Lascia che la risposta emerga senza filtri. Quella risposta è la voce della tua autenticità.

### Quando Vuoi un Navigatore Esperto al Tuo Fianco

Imparare a onorare se stessi mentre si è in relazione con gli altri è un'arte. A volte, serve un alleato che ci tenga il timone mentre impariamo a fidarci della nostra rotta.



# Il Tuo Prossimo Passo: Una Sessione di Svolta

Se sei pronta/o a trasformare l'ansia da rifiuto in una solida e calma sicurezza interiore, ti invito a una

**Sessione di Svolta gratuita di 30 minuti.**

In questa sessione strategica potremo:

- Identificare la convinzione radice che alimenta la tua paura del rifiuto.
- Definire il tuo primo, piccolo "no" gentile ma fermo da mettere in pratica.
- Capirai come l'IpnosiApplicata può darti la sicurezza interiore per onorare i tuoi bisogni senza sentirti in colpa.

**Il tuo benessere non è un'opzione.  
È una necessità.**

**PRENOTA ORA LA TUA SESSIONE GRATUITA**



Cristian Lecca Hypno Mental Coach

[www.cristianlecca.it](http://www.cristianlecca.it)

