

METANOIA

Tier 1 - Iniziazione Solitaria

TIER 1 · INIZIAZIONE SOLITARIA · 90 GIORNI

Guida all'uso dello strumento

Novanta giorni. Un esercizio a settimana.
Tutto quello che ti serve sapere, in un posto solo.

PRIMA DI APRIRE LO STRUMENTO

Cos'è Metanoia

Metanoia, in greco antico, vuol dire "cambiare mente". Non idea: mente. Il modo in cui guardi, decidi, reagisci.

Non è un corso per tutti. È un'iniziazione per chi ha capito che la sovranità comincia nella mente. Se cerchi rassicurazioni, non è il posto giusto. Se cerchi uno strumento, eccolo.

Tre tecnologie, un solo strumento

Tecnologia	Cosa fa
Il suono	Sotto la voce lavora un tappeto sonoro costruito per le due orecchie: battimenti binaurali e rumore rosa. Sono strumenti di neuroacustica usati per favorire rilassamento e attenzione. Per questo servono le cuffie.
La voce	Una discesa guidata, passo per passo, in uno stato rilassato e lucido. È la famiglia di tecniche di rilassamento guidato e suggestione studiata da decenni, anche nelle università.
Il simbolo	La stanza, la porta, il cerchio di luce, il baule con la chiave. È il linguaggio delle tradizioni iniziatiche, usato come tecnologia applicata: immagini che la mente ricorda, e a cui torna da sola.

Perché 90 giorni bastano

Nelle tradizioni iniziatiche, come i gradi delle logge, una persona impiega spesso vent'anni o più ad attraversare tutto il cammino. Metanoia non ti dà un grado e non sostituisce una tradizione. Ne prende gli strumenti pratici, il simbolo, il rito quotidiano, la ripetizione, il silenzio, e li mette in ordine in un protocollo di dodici settimane.

La fortezza

Al centro c'è la tua stanza interiore. La costruisci tu, ci entri solo tu, con una chiave che hai solo tu. È il posto da cui, fra novanta giorni, deciderai.

Quanto costa, in soldi e in tempo

497,41 € per novanta giorni: 5,53 € al giorno, il prezzo di una colazione al bar. E tra 30 e 45 minuti al giorno: meno del tempo che oggi va allo scorrere sul telefono.

Un cammino tradizionale chiede anni. Metanoia chiede novanta giorni, e uno strumento che usi ogni giorno, in autonomia.

PRATICHE NOTE

Erano per pochi

Rilassamento profondo, meditazione, suggestione guidata, allenamento dell'attenzione. Per decenni sono rimasti affare di campioni, grandi imprenditori, star. Ecco alcune pratiche affini, documentate pubblicamente.

Chi	La pratica nota
Ray Dalio	Il fondatore di Bridgewater pratica la Meditazione Trascendentale da decenni. Ha detto che il suo successo si deve alla meditazione più che a qualsiasi altra cosa.
Michael Jordan e Phil Jackson	Negli anni dei titoli dei Chicago Bulls, a metà degli anni Novanta, la squadra si allenava alla mindfulness con George Mumford.
Kobe Bryant	Ai Los Angeles Lakers lavorò con lo stesso George Mumford, e diventò un sostenitore dichiarato della meditazione.
Rick Rubin	Il produttore musicale pratica la Meditazione Trascendentale dagli anni Settanta, e la considera una parte centrale della sua vita.
Andrew Huberman	Il neuroscienziato di Stanford consiglia ogni giorno il "riposo profondo senza sonno" e ha dedicato una puntata all'ipnosi con David Spiegel, psichiatra di Stanford.
Tiger Woods	Da ragazzo lavorò sulla parte mentale del gioco con lo psicologo Jay Brunza. Ascoltava le cassette di crescita personale che gli dava il padre.
Matt Damon	Ha raccontato in televisione di aver smesso di fumare con l'aiuto di un ipnotista.
Oprah Winfrey	Nel 2011 ha portato insegnanti di meditazione nella sua casa di produzione, per chi ci lavorava.

Pratiche che erano per pochi.
Adesso sono in uno strumento solo, per chiunque lo usi davvero.

Nessuna di queste persone usa, conosce o consiglia Metanoia. Sono esempi di pratiche affini, riportati da fonti pubbliche, e non promettono gli stessi risultati a chi pratica.

LA SCALA

Tre gradini

Metanoia è il primo gradino. Ognuno dei tre porta più in profondità, con più guida.



Metanoia

Tier 1 - Iniziazione Solitaria

Symphonia

Tier 2 - Il Cerchio Collettivo

Katabasis

Tier 3 - Discesa Guidata 1:1



Metanoia

Iniziazione solitaria. Novanta giorni, un esercizio a settimana, da soli con la propria mente. La calma da cui si decide.

497,41 €



Symphonia

Il cerchio collettivo. Lo stesso cammino fatto insieme ad altre persone. Il gruppo accelera, e tiene in piedi nei giorni difficili.

da 1.699,00 €



Katabasis

Discesa guidata, 1:1. Dodici settimane, una persona e Steven. Per pochissime persone, su candidatura.

15.000 €

Incluso con Metanoia e Symphonia: il Forgia Tracker 2027, il file Excel per segnare ogni giorno l'audio, le prove sul campo e i sogni annotati, con il cruscotto dell'anno.

E l'impresa? Accanto ai tre gradini c'è l'Accademia: dodici mesi, otto pilastri, per costruire un'impresa intera. Chi arriva da Metanoia ci porta la calma che ha costruito.

Metanoia è un allenamento mentale. Non è una terapia e non sostituisce un medico o uno psicologo. I risultati dipendono dalla pratica di ogni persona.

PRIMA DI TUTTO

Cosa hai in mano

Non è un corso da guardare. È uno strumento da usare, ogni giorno, per dodici settimane.

Dentro ci sono tre cose

I **La Diagnosi del Sovrano.** La fai il primo giorno e la rifai al giorno 90. Misura sei tratti: sicurezza, disciplina, comando, calma, lucidità, presenza. È la tua fotografia di partenza, e quella d'arrivo.

II **Gli audio.** Un benvenuto, poi un esercizio per ogni settimana. Ogni settimana ha due tracce: l'introduzione, che ti spiega tutto, e l'esercizio, che fai a occhi chiusi.

III **Il workbook.** Per ogni settimana: l'obiettivo, perché funziona, l'esercizio scritto, la prova nella vita vera, il test che ti dice se l'hai dominato, e il diario dei sette giorni.

Cosa ti serve

- Cuffie. Sotto la voce c'è un suono che lavora con tutte e due le orecchie.
- Una poltrona o una sedia comoda, con lo schienale.
- Un quaderno solo per questo percorso, e una penna.
- Tra 30 e 45 minuti al giorno.

Le cinque regole

1. **In ordine.** Un esercizio a settimana. Non saltare avanti, anche se una settimana sembra facile.
2. **Ogni giorno.** Se salti un giorno, riparti il giorno dopo. Non recuperare con due audio.
3. **Il diario a mano.** La mano fissa le cose meglio del pollice.
4. **Mai alla guida.** Mai mentre fai qualcosa che richiede attenzione.
5. **È allenamento, non terapia.** Se stai male davvero, parla con un medico o uno psicologo.

La discesa: tre, due, uno

Ogni esercizio comincia nello stesso modo. È la strada per arrivare in uno stato rilassato e lucido, dove la mente ascolta di più.

0 **Il respiro.** Undici respiri quadrati: inspiri in quattro tempi, trattieni quattro, espiri quattro, resti a polmoni vuoti per quattro. Dentro energia pulita, fuori quella stantia.

3 **Il corpo.** Lo rilassi parte per parte, dai piedi alla testa. Poi crei il tuo punto di riferimento: la sensazione del corpo rilassato, da ritrovare quando vuoi.

2 **La mente.** Vai nel tuo luogo sacro. Lì c'è un baule di metallo: ci chiudi dentro i pensieri e le emozioni, giri la chiave, e la chiave va in tasca. La mente è libera.

1 **La stanza.** Disegni un cerchio di luce intorno a te. Ti avvolge un pallone di luce bianca. Il cerchio si apre, scendi una scala da dieci a uno, apri una porta, ed entri nella tua stanza interiore. Lì c'è la tua poltrona, e davanti lo schermo della mente.

Le cinque frasi

Nella stanza, prima di ogni esercizio, le ripeti dentro di te:

- Ogni giorno, ed in ogni modo, mantengo un corpo, una mente, ed un sistema immunitario sani.
- Ogni giorno, ed in ogni modo, miglioro. Sempre di più.
- Ogni giorno miglioro, e ogni passo avanti che faccio diventa un dono per l'intera umanità, perché ne tragga beneficio.
- Sono un essere umano superiore, e riesco a vedere tutte le persone che incontro, a seconda dell'età, come madri e padri, fratelli e sorelle, figli e figlie.
- Pensieri, immagini e suggerimenti positivi mi danno tutti i benefici che desidero.

E poi: **Qui decido io.**

Poi l'esercizio, e il ritorno

Dopo le frasi viene l'esercizio della settimana. Si chiude sempre con un punto di riferimento e con le frasi dell'esercizio. Poi la voce conta da uno a cinque. Al cinque, uno schiocco delle dita, e apri gli occhi: mente sveglia, corpo riposato, e il risultato dell'esercizio portato nella giornata.

COME SI ASCOLTA

Le due tracce di ogni settimana

Parte A · Introduzione

La ascolti a occhi aperti. Ti dice perché abbiamo scelto l'esercizio, cosa cambia nella vita, e **tutto quello che farai, passo per passo**. Così durante l'esercizio non hai sorprese.

Dura il tempo che serve. Di solito tra i sei e gli otto minuti.

Parte B · Esercizio

Lo fai a occhi chiusi, ogni giorno della settimana. Dura tra i 20 e i 45 minuti.

Il primo giorno ascoltalo una volta a occhi aperti. Poi chiudi gli occhi, e fallo davvero.

Dove e come

- **In poltrona o su una sedia**, con la schiena dritta, i piedi a terra, le mani sulle cosce. Solo la settimana 5 si ascolta a letto, la sera.
- **Con le cuffie**, a volume moderato.
- **Prima del telefono**, se puoi. La mattina, o in un momento tranquillo del giorno.
- Se il sonno arriva durante un audio di giorno, va bene: il lavoro si fa lo stesso. La volta dopo, tieni la schiena più dritta e ascolta dopo il caffè.

La giornata tipo

Quando	Cosa	Quanto
Mattina o un momento tranquillo	L'esercizio della settimana	20-45 min
Durante il giorno	La prova sul campo del workbook	5 min
Sera	Il diario. Nelle settimane 6, 7, 8 e 11, l'esercizio a letto, in autonomia	2-10 min

Dalla settimana 5, la discesa in autonomia

Per quattro settimane la voce ti accompagna in ogni passo. Dalla quinta scendi in autonomia: la voce ti dice di scendere, resta in silenzio per due minuti e mezzo, e ti aspetta al cerchio di luce bianca. Quando senti **"Rilassati"**, scendete insieme la scala, come sempre. Se ti serve più tempo, va bene. Se arrivi prima, resta nel pallone di luce e aspetta.

LA NOTTE

Il sonno diventa uno spazio

Nella settimana 5 impari ad addormentarti quando lo decidi. Da lì, la notte diventa il posto dove la mente lavora per te.

La lavagna (settimana 5)

A letto, dopo la discesa, davanti a te appare una lavagna. Disegni un cerchio. Dentro scrivi una X e la cancelli, senza toccare il cerchio. Fuori dal cerchio scrivi **"più giù"**. Poi dentro il cerchio scrivi cento. Lo cancelli. Ripassi "più giù", e scendi più a fondo. Poi novantanove. E così via, fino al sonno. Se perdi il conto, va bene: vuol dire che il sonno è arrivato.

La routine della sera (settimane 6, 7, 8 e 11)

Gli esercizi della notte si imparano di giorno, con l'audio. La sera si rifanno a letto, **senza audio**:

1. Quaderno aperto sul comodino, penna sopra. Telefono fuori dalla camera.
2. A letto, sulla schiena, luci spente. Qualche respiro quadrato.
3. Tre, il corpo. Due, il luogo sacro e il baule. Uno, la stanza.
4. Nella stanza, l'esercizio della settimana.
5. Il conto da uno a cinque per entrare nel sonno, detto dentro di te.
6. Se il sonno non arriva ancora, la lavagna, da cento in giù.

Il conto da uno a cinque per entrare nel sonno

"Non sto ancora dormendo. Conto fino a cinque, e al cinque sarò in un sonno profondo. Mi sveglierò alle [ora esatta] con corpo e mente perfettamente riposati, ricordando ogni cosa che ho sognato. La mia mente fa ciò che decido."

Uno. Due. Tre. *"Ci sono quasi: al cinque sarò in un sonno profondo..."* e ripeti la dichiarazione.

Quattro. Cinque. *"Entro in un sonno profondo..."* e la dichiarazione per l'ultima volta.

Settimana 7: aggiungi "...e capendone il messaggio". Settimana 8: "...e con la risposta alla mia domanda". Settimana 11: "...e con la soluzione al mio problema".

Al mattino

Occhi aperti, corpo immobile, telefono lontano. Lascia tornare il sogno, anche solo un frammento. Scrivilo prima di alzarti. Poi chiediti: **come si collega al mio problema?** Se non ricordi niente, scrivi "niente": anche questo allena il gesto.

NELLA VITA

Gli strumenti che porti fuori dalla stanza

- **Le tre dita.** Pollice, indice e medio della mano destra uniti. Nella settimana 9 li tieni uniti per tutta la discesa, e ci fissi uno stato preciso. Poi ti basta unirli, a occhi aperti, per ritrovare calma e sicurezza: in una riunione, al telefono, sotto la doccia, davanti al caffè del mattino.
- **La Ricarica.** Quando l'energia cala: descrivi senza giudizio cosa prova il corpo e com'è la mente ("il mio corpo prova stanchezza", mai "sono a pezzi"). Dichiari l'intento, conti da uno a cinque, e al cinque: "Occhi aperti, adesso." Dopo qualche settimana bastano due-cinque minuti.
- **Gli specchi.** Il problema lo analizzi una volta sola nello specchio con la cornice blu. Poi lo sposti a sinistra, e nello specchio con la cornice bianca guardi solo il problema risolto. Se torna un dubbio: tre dita, e lo specchio bianco.
- **Cancella, cancella.** Quando ti senti dire una frase che ti abbatte, la fermi con due parole, dette dentro di te.

Come capire se stai andando avanti

- **Il diario dei sette giorni.** Due minuti ogni sera. Un voto, una riga, un dettaglio.
- **Il test di padronanza.** Ogni settimana ne ha uno. Se non lo superi, ripeti la settimana. Va bene: il percorso diventa di 13 o 14 settimane, e resta tuo.
- **I controlli dei giorni 14, 42 e 63.** Pochi numeri da confrontare con il giorno 0.
- **Il giorno 90.** Rifai la Diagnosi, scatti la stessa foto del primo giorno, e chiedi di nuovo tre parole alla persona che te le aveva date.

> *"Ogni abitudine e ogni capacità crescono con le azioni che le somigliano." — Epitteto*

DOMANDE

Le domande che non ti servirà fare

"Non vedo immagini nitide."

Quasi nessuno le vede all'inizio. Basta sapere che la porta c'è: non serve vederla. Di solito migliora entro due o tre settimane.

"La mente scappa altrove."

Normale. Quando te ne accorgi, torna alla voce. Accorgerti della distrazione è l'allenamento.

"Gli audio sono lunghi."

Sì, e devono esserlo. All'inizio stai imparando il metodo. Dalla settimana 5 la discesa si fa in autonomia, e l'esercizio si accorcia.

"Ho saltato tre giorni."

Riparti da dove eri. Allunga la settimana. Nessuna colpa: solo il prossimo passo.

"Posso ascoltare due audio nello stesso giorno?"

Dalla settimana 4 puoi riascoltare la sera una settimana precedente. Mai due esercizi nuovi.

"Nella settimana del Perdono mi è venuto da piangere."

Succede a molte persone. Non c'è nulla di sbagliato: è il corpo che lascia andare. Tieni dei fazzoletti vicino.

"E dopo i 90 giorni?"

Gli strumenti restano tuoi. Riascolta l'ultimo audio una volta al mese. Il passo successivo è l'Accademia, dove questi strumenti entrano nel lavoro, nei soldi e nelle relazioni.

Avvertenza

Questi audio sono un allenamento mentale. Non sono una terapia e non sostituiscono un medico o uno psicologo. Non ascoltarli mentre guidi o usi macchinari. In caso di epilessia, pacemaker, disturbi psichiatrici o una terapia in corso, chiedi prima al tuo medico. Tieni il volume moderato.

IL RISULTATO

Chi diventi in 90 giorni

Diventi una persona che decide da un posto calmo. Tra quello che succede e quello che fai c'è uno spazio, e in quello spazio decidi tu.

- Spegni il corpo con un numero, e svuoti la testa con un gesto.
- Riconosci la paura dietro un pensiero pesante, e la lasci andare.
- Sai chi sarai fra un anno, e ogni giorno fai una cosa che quella persona farebbe.
- Hai strappato una frase che non era tua, e ne hai scritta una con la tua mano.
- Ti addormenti quando lo decidi, ti svegli all'ora che scegli, e usi la notte per parlarti e trovare soluzioni.
- Ritrovi quello stato a occhi aperti, unendo tre dita.
- Guardi un problema una volta sola, e poi guardi solo la soluzione.
- Hai lasciato andare chi ti ha fatto del male, e le versioni di te che ancora pesavano.

In una parola: una persona **sovrana di sé**. Chi ti conosce da prima nota un cambiamento profondo, e spesso non sa dire quale. Questo vuol dire **irriconoscibile**.

La condizione

Vale per chi fa davvero gli esercizi, ogni giorno, per dodici settimane. Il lavoro lo fai tu. Lo strumento è questo.



"Il lavoro lo fai tu. Lo strumento è questo.
Fra novanta giorni, chi ti conosce se ne accorgerà."

PERMESSO ACCORDATO

Steven