

Metanoia

Tier 1 - Iniziazione Solitaria

TIER 1 · INIZIAZIONE SOLITARIA · 90 GIORNI

Syllabus

Dodici settimane. Un esercizio a settimana.
Dove si parte, cosa si impara, come si misura.

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.

IL PERCORSO

Novanta giorni in quattro blocchi

Ogni settimana aggiunge uno strumento a quello precedente. Non è una raccolta di meditazioni: è un metodo che cresce.

Blocco	Settimane	Cosa si costruisce
Le basi	1-4	Il metodo per scendere, la mente svuotata dalla paura, la persona di fra un anno, una promessa scritta al posto della frase che blocca.
Il sonno e la notte	5-8	Addormentarsi quando si decide, svegliarsi all'ora scelta, ricaricarsi di giorno, ricordare i sogni e chiedere loro risposte. Da qui la discesa si fa in autonomia.
Risolvere	9-11	Le tre dita per lo stato giusto a occhi aperti, gli specchi per i problemi, il sonno che lavora alle soluzioni.
Il perdono	12	Lasciare andare chi ha fatto del male e le versioni di sé che pesano. Poi la chiusura, e la persona nuova.

Come è fatta ogni settimana

- **Due tracce audio:** l'introduzione, a occhi aperti, che spiega tutto passo per passo; l'esercizio, a occhi chiusi, ogni giorno.
- **Il workbook:** l'esercizio scritto del lunedì, la prova nella vita, il diario dei sette giorni.
- **Il test di padronanza:** si passa alla settimana dopo solo quando è superato. Altrimenti si ripete la settimana.

Settimana 0 · La fotografia

La Diagnosi del Sovrano (sei tratti: sicurezza, disciplina, comando, calma, lucidità, presenza), il benvenuto audio, una foto in piedi, e tre parole chieste a una persona che ti conosce bene.

I controlli

Giorno 14, giorno 42, giorno 63: pochi numeri da confrontare con il giorno 0. Giorno 90: la Diagnosi rifatta, la stessa foto, le stesse tre parole chieste di nuovo.

Impegno richiesto

Tra 30 e 45 minuti al giorno: l'esercizio, la prova nella vita, due minuti di diario. Cuffie, una poltrona, un quaderno, una penna.

La Discesa

SETTIMANA 1

OBIETTIVO	Imparare il metodo completo e arrivare nella propria stanza interiore.
L'ESERCIZIO	Undici respiri quadrati, poi Tre, Due, Uno. Si costruisce la stanza, con la poltrona e lo schermo della mente. Le cinque frasi.
L'AUDIO	Ogni giorno, in poltrona. Introduzione 6 min, esercizio circa 37.
NELLA VITA	Tre volte al giorno, tre respiri quadrati a occhi aperti e "tre, due, uno".
DOMINATO QUANDO	La stanza si descrive a occhi chiusi con cinque dettagli. L'audio è stato fatto almeno 6 giorni su 7.

Il Baule

SETTIMANA 2

OBIETTIVO	Riconoscere la paura dietro i pensieri pesanti, e lasciarla andare.
L'ESERCIZIO	Nel luogo sacro si apre il baule dei pensieri: dentro c'è la paura. Se ne guarda la forma e il colore, il colore cambia, la si libera in cielo. Poi, nella stanza, la vita senza quei pensieri.
L'AUDIO	Ogni giorno, in poltrona. Poi ogni volta che la testa è piena.
NELLA VITA	Quando un pensiero pesa: "di cosa è fatto?".
DOMINATO QUANDO	Almeno tre volte la paura riconosciuta durante la giornata, e il peso è sceso.

Chi Diventerai

SETTIMANA 3

OBIETTIVO	Vedere con precisione la persona che si sarà fra dodici mesi.
L'ESERCIZIO	Quattro quadri sullo schermo della mente: il corpo, la giornata, la salute, il lavoro. Poi "Fra dodici mesi io...", la porta con la data, la persona futura, tre domande, la bussola nel corpo. E un abbraccio alla persona di oggi.
L'AUDIO	Ogni giorno, in poltrona.
NELLA VITA	Ogni giorno, un'azione che farebbe la persona di fra un anno.
DOMINATO QUANDO	Tre cose che quella persona fa ogni giorno si dicono a occhi aperti. Cinque sue azioni in sette giorni.

Una Promessa Scritta

SETTIMANA 4

OBIETTIVO	Sostituire una frase che limita con una promessa scritta di proprio pugno.
L'ESERCIZIO	La frase vecchia è su un foglio, con la grafia di qualcun altro. La si segue indietro fino a chi l'ha scritta, si guarda quanto è costata, si strappa il foglio. Poi, con la propria grafia: "Io faccio... Lo desidero, e così è."
L'AUDIO	Ogni giorno, in poltrona. Con la Formula in 8 passi della Diagnosi.
NELLA VITA	Ogni giorno, una cosa che la vecchia frase vietava. Poi una piccola ricompensa.
DOMINATO QUANDO	Almeno una cosa fatta contro la vecchia frase, e raccontata a una persona.

Il Sonno Profondo

SETTIMANA 5

OBIETTIVO	Addormentarsi quando lo si decide, e dormire profondo.
L'ESERCIZIO	Prima la chiusura della giornata con tre domande. Poi la lavagna: il cerchio, "più giù", i numeri da cento in giù. La voce accompagna fino a 95, poi solo suono. Da qui la discesa si fa in autonomia.
L'AUDIO	Ogni sera, a letto, luci spente. L'unico audio che fa addormentare.
NELLA VITA	Luce del giorno negli occhi ogni mattina. Telefono fuori dalla camera.
DOMINATO QUANDO	Il sonno arriva prima del numero 90 per 5 sere su 7, anche senza audio.

La Sveglia Interna

SETTIMANA 6

OBIETTIVO	Svegliarsi all'ora scelta, senza sveglia.
L'ESERCIZIO	Sullo schermo della mente un orologio: si girano le lancette fino all'ora esatta, e una frase tre volte. Poi la routine della sera e il conto da uno a cinque per entrare nel sonno.
L'AUDIO	Di giorno in poltrona. La sera, a letto, in autonomia.
NELLA VITA	Ogni mattina: ora scelta, ora vera, differenza.
DOMINATO QUANDO	Occhi aperti entro 5 minuti dall'ora scelta, 4 mattine su 7.

La Ricarica

SETTIMANA 6

OBIETTIVO	Cambiare il proprio stato in pochi minuti, senza caffè.
L'ESERCIZIO	Una descrizione senza giudizio di corpo e mente, un voto, l'intento dichiarato, il conto da uno a cinque con l'intento ripetuto. Al cinque: "Occhi aperti, adesso."
L'AUDIO	Di giorno, quando l'energia cala.
NELLA VITA	Nel momento di calo, al posto del caffè.
DOMINATO QUANDO	L'energia sale di almeno 3 punti. In autonomia, in meno di 5 minuti.

I Sogni Ricordati

SETTIMANA 7

OBIETTIVO	Ricordare i sogni al mattino, e scriverli.
L'ESERCIZIO	Sullo schermo della mente il risveglio di domani: occhi aperti, corpo immobile, il sogno che torna, il filo da tirare, la mano al quaderno. "Voglio ricordare un sogno. Ricorderò un sogno. E lo capirò."
L'AUDIO	Di giorno in poltrona. La sera, a letto, in autonomia.
NELLA VITA	Ogni mattina il quaderno, prima di alzarsi e prima del telefono.
DOMINATO QUANDO	Almeno un sogno scritto in 4 mattine su 7.

La Risposta nel Sogno

SETTIMANA 8

OBIETTIVO	Chiedere al sogno la risposta a una domanda precisa.
L'ESERCIZIO	Il problema nello specchio con la cornice blu, analizzato a fondo. Poi lo specchio con la cornice bianca, con il problema risolto. La domanda tre volte, e la si consegna al sonno.
L'AUDIO	Di giorno in poltrona. La sera, a letto, in autonomia.
NELLA VITA	Ogni mattina: il sogno, e "come si collega al mio problema?".
DOMINATO QUANDO	Almeno un'idea arrivata dal sonno, usata davvero.

Le Tre Dita

SETTIMANA 9

OBIETTIVO	Ritrovare lo stato giusto in pochi secondi, a occhi aperti.
L'ESERCIZIO	Le tre dita unite prima della discesa, per ancorare tutto il percorso. Nella stanza, un ricordo forte portato al massimo e fissato tre volte. Poi la situazione futura, vissuta già riuscita.
L'AUDIO	Ogni giorno, in poltrona.
NELLA VITA	Tre momenti normali (caffè, doccia, lavoro) e una situazione importante.
DOMINATO QUANDO	Usate prima di un momento difficile, e si sa dire cosa è cambiato.

Lo Specchio della Mente

SETTIMANA 10

OBIETTIVO	Chiudere un problema concreto.
L'ESERCIZIO	Lo specchio blu per l'analisi, una volta sola. Lo specchio bianco per il risultato già avvenuto: sei domande, i primi passi, l'ingresso nella scena. Tutto fissato nelle tre dita.
L'AUDIO	Ogni giorno, in poltrona, sullo stesso problema per almeno 3 giorni.
NELLA VITA	Il primo passo visto nello specchio, con una data.
DOMINATO QUANDO	Il primo passo è fatto.

Il Foglio e le Tre Immagini

SETTIMANA 11

OBIETTIVO	Far lavorare il sonno su un problema, e applicare la soluzione.
L'ESERCIZIO	Un tavolo, un foglio con il nome del problema e uno spazio vuoto. Accanto, tre immagini del problema risolto: che aspetto ha, come ci si sente, cosa è cambiato per sé e per gli altri.
L'AUDIO	Di giorno in poltrona. La sera, a letto, in autonomia.
NELLA VITA	Ogni mattina il foglio delle soluzioni. Ogni soluzione si applica entro 48 ore.
DOMINATO QUANDO	Almeno una soluzione arrivata dal sonno, scritta e messa in pratica.

Il Perdono

SETTIMANA 12

OBIETTIVO	Lasciare andare chi ha fatto del male, e una versione di sé che pesa.
L'ESERCIZIO	I fili che partono dal corpo. La persona all'altro capo: le si dice tutto, la si vede intera, si taglia il filo, "Ti perdono", e vola via. Poi una versione di sé: un abbraccio, la gratitudine, il perdono.
L'AUDIO	Primi 6 giorni, in poltrona. Una persona per volta. Con dei fazzoletti vicino.
NELLA VITA	Se è possibile e sicuro, delle scuse vere a qualcuno. Senza "ma".
DOMINATO QUANDO	Pensando a quella persona, il battito resta calmo.

Il Perdono di Sé

SETTIMANA 12 · giorno 90

OBIETTIVO	Chiudere i novanta giorni, ed entrare nella persona nuova.
L'ESERCIZIO	Il perdono chiesto a chi si è ferito. La gratitudine alla persona di novanta giorni fa. Le dodici settimane ripercorse. L'ingresso nello schermo della mente, nella persona della settimana 3. "Io sono...", ad alta voce.
L'AUDIO	L'ultimo giorno, dopo la Diagnosi rifatta. Poi una volta al mese.
NELLA VITA	La foto del giorno 90, le tre parole chieste di nuovo.
DOMINATO QUANDO	La Diagnosi rifatta, numeri accanto ai numeri.

IL RISULTATO

Chi diventi in 90 giorni

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.

Settimane	Cosa sai fare, alla fine
1-2	Spegni il corpo con un numero e svuoti la testa con un gesto. Riconosci la paura dietro un pensiero pesante, e la lasci andare.
3-4	Sai chi sarai fra un anno. Hai strappato una frase che non era tua, e ne hai scritta una con la tua mano.
5-8	Ti addormenti quando lo decidi, ti svegli all'ora che scegli, e usi la notte per parlarti e trovare soluzioni. Cambi il tuo stato in pochi minuti.
9-11	Ritrovi la calma a occhi aperti, unendo tre dita. Guardi un problema una volta sola, e poi guardi solo la soluzione.
12	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.

Dopo i 90 giorni

Gli strumenti restano tuoi. Il passo successivo è l'Accademia: nove mesi in cui questi strumenti entrano nel lavoro, nei soldi e nelle relazioni.

Il percorso è un allenamento mentale. Non è una terapia e non sostituisce un medico o uno psicologo. Non ascoltare gli audio mentre guidi o usi macchinari. In caso di epilessia, pacemaker, disturbi psichiatrici o una terapia in corso, chiedi prima al tuo medico. I risultati dipendono dalla pratica di ogni persona.



"Dodici settimane. Un esercizio alla volta.
E alla fine, una persona sovrana di sé."

PERMESSO ACCORDATO

Steven