MATIA OLIVERI

VERSIONE BREVE



LA MAPPA DELLA SOVRANITÀ PERSONALE

Supera i condizionamenti della Psichè, libera il Nous
e crea la tua vera direzione in 90 giorni

ANTEPRIMA GRATUITA

La copia completa sarà donata agli **iscritti al webinar**
di Matia Oliveri

MATIA OLIVERI

La Mappa della Sovranità Personale

Versione breve · Anteprima

QUESTA È UN'ANTEPRIMA

Hai tra le mani la **versione abbreviata** dell'ebook: i concetti chiave del Sistema degli Antichi e un primo esercizio, per iniziare a orientarti.

La copia completa — 58 pagine, tutti gli esercizi guidati, il piano operativo di 90 giorni settimana per settimana, il diario di monitoraggio e il glossario — **sarà data agli iscritti al webinar di Matia Oliveri.**

© Matia Oliveri. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta o diffusa senza autorizzazione scritta.

Nota: i contenuti hanno finalità formative e di crescita personale e non sostituiscono in alcun modo il parere di un medico, di uno psicologo o di un altro professionista sanitario.

INTRODUZIONE

Perché tanta crescita personale non cambia nulla

Finché cerchi di cambiare la tua vita rimanendo dentro l'identità appresa, produrrai soltanto un passato leggermente modificato.

Molte persone passano anni tra manuali, tecniche di autostima e abitudini rigide, per poi ritrovarsi al punto di partenza. Non è mancanza di impegno: è un problema di **paradigma**. La crescita personale moderna cura i sintomi — ansia, procrastinazione, confusione — senza toccare la causa: il **programma invisibile del pilota automatico**.

Pensa a un'auto che sbanda sempre verso destra. Puoi stringere il volante con più forza, ma appena allenti la presa tornerà a sbandare. Le tecniche moderne insegnano a stringere il volante. **Il Sistema degli Antichi insegna a guardare le ruote.**

Le tradizioni sapienziali greche ed egizie distinguevano con nitidezza tra la personalità condizionata costruita dal passato, la **Psichè**, e la mente originale, illimitata e libera, il **Nous**.

> *La domanda non è «come miglioro la mia personalità?», ma «chi sono io al di fuori della personalità che mi è stata insegnata?»*

Sovranità personale significa essere tu a decidere la direzione della tua vita, invece di eseguire un programma scritto da altri. Il percorso si fonda su tre strumenti:

- **L'analisi del linguaggio**, perché le parole con cui pensi tracciano i confini di ciò che ritieni possibile.
- **La decostruzione delle Sidera**, le autorità interiori di cui cerchi ancora l'approvazione.
- **La riprogrammazione della motivazione**, per smettere di spingerti con la forza di volontà e iniziare a essere attratto dalla tua direzione.

CAPITOLO UNO

I La diagnosi della gabbia invisibile

Non puoi uscire da una gabbia di cui non vedi le sbarre.

Di fronte al cambiamento le persone si collocano in quattro posizioni. Non sono etichette permanenti: da ogni posizione ci si può muovere.

STEP 0

I Dormienti

Eseguono il programma standard senza chiedersi se li rappresenti davvero.

VITTIMA

I Lamentosi

Sanno che la loro vita non piace, ma puntano il dito verso l'esterno.

TEORIA

I Cercatori

Accumulano libri e corsi, capiscono tutto, ma non compiono il salto all'azione.

SOVRANITÀ

I Liberi Esploratori

Affrontano il pilota automatico e passano dalla teoria alla pratica.

La trappola del Cercatore è la più insidiosa, perché ha l'aspetto della virtù: «prima devo capire meglio». Ciò che distingue il Libero Esploratore non è il talento, ma una **decisione**: smettere di aspettare le condizioni perfette e iniziare a fare esperimenti concreti.

Le sei tappe del risveglio

0. **La Gabbia Invisibile** Vivi una vita definita da altri, e tutto sembra «normale».
1. **Il Disagio Silenzioso** La vita attuale sta stretta, anche se non sai dire perché.
2. **La Frattura** La situazione non è più tollerabile.
3. **La Confusione** Troppe strade: è il vecchio ordine che si sgretola.
4. **La Rivelazione** Individui il vero problema: il pilota automatico interiore.
5. **La Chiarezza del Piano** Un piano d'azione specifico, libero da trappole linguistiche.
6. **La Libertà Personale** Esegui le decisioni con coraggio e consolidi la nuova direzione.

Il primo pilastro: la responsabilità assoluta

Finché giustifichi il tuo stato attuale con i traumi passati, gli ex partner, i genitori o la società, resti nella posizione di vittima: e una vittima può solo sperare che qualcun altro cambi.

Assumersi la responsabilità **non significa colpevolizzarsi**. Significa spostare il baricentro dal passato al prossimo passo. La colpa guarda indietro e chiede «chi ha sbagliato?»; la responsabilità guarda avanti e chiede «cosa scelgo adesso?».

> *«Riconosco dove mi trovo oggi e il peso delle mie scelte passate. Da questo momento in poi, la direzione della mia vita dipende esclusivamente da me.»*

ESERCIZIO IN REGALO

Audit della responsabilità

Rispondi per iscritto, in modo schietto: nessuno leggerà queste righe tranne te.

STEP 1 In quale area della tua vita (lavoro, relazioni, salute, finanze) ti senti più insoddisfatto?

STEP 2 Quali scuse o fattori esterni stai usando per giustificare la stasi in quell'area?

STEP 3 Cosa accadrebbe se da oggi ti considerassi l'unico responsabile del prossimo passo?

Nella versione completa: l'**autodiagnosi a punteggio** per scoprire la tua tipologia e la tappa in cui ti trovi.

CAPITOLO DUE

II Sistema moderno vs. Sistema degli Antichi

Ciò che sei e ciò che ti è stato insegnato a essere non sono la stessa cosa.



Il Pleroma è la mente allo stato originale: il foglio bianco con cui veniamo al mondo, senza etichette. Un neonato non sa di essere «timido» o «negato per la matematica»: semplicemente è.

La Psichè è la porzione di mente recintata e programmata dall'insegnamento (in-signare: imprimere un segno). Non è un nemico: ci ha permesso di parlare, vivere in società, sopravvivere. Il problema nasce quando la scambiamo per la totalità di ciò che siamo.

Il Nous è la mente superiore che resta fuori dal recinto: sede dell'immaginazione, dell'intuizione pura e della guida interiore. Ogni volta che un'intuizione limpida è arrivata «da nessuna parte», hai toccato il Nous.

> IN SINTESI
>
> Cambiare davvero significa smettere di ridipingere le pareti del recinto e imparare a uscirne. Restando nella Psichè potrai cambiare città, lavoro o partner, e ritrovare le stesse dinamiche.

Nella versione completa: il vocabolario degli Antichi — **Bios e Zoè, Chronos e Ionios, Cosmos** — e l'esercizio per decostruire le tue etichette.

CAPITOLO TRE

III Il pilota automatico e i tre guardiani

Se cerchi di cambiare vita senza riprogrammarlo, il pilota automatico farà di tutto per riportarti dove eri.

Il pilota automatico è il programma inconscio che decide al tuo posto per risparmiare energia. Non distingue tra un'abitudine utile e uno schema che ti tiene in una vita che non ti appartiene. Per uscire dal recinto bisogna oltrepassare tre guardiani.

1 · Le Sidera

Sidera significa «stelle»: da qui, secondo un'etimologia tradizionale, *considerare*. Sono le autorità — persone, entità, convinzioni — che consultiamo prima di ogni scelta. Ogni Sidera genera un **Trittico del Condizionamento**: ciò che **devi** fare per renderla fiera, ciò che ti è **permesso**, e il **senso di colpa** se la disattendi.

LICENZIARE LE SIDERA

Non significa smettere di amare una persona, ma smettere di cercarne la benedizione prima di scegliere. La solitudine iniziale è il prezzo d'ingresso della sovranità, e passa.

2 · Sentimenti vs. sensazioni

I **sentimenti** guardano al passato, spiegano e giustificano: «resto perché le voglio bene», «per riconoscenza». Le **sensazioni** vivono nel presente: il corpo che si apre o si chiude. La tua direzione si trova ascoltando le sensazioni.

3 · Il Logos

L'italiano usa un solo *dovere* per l'obbligo esterno e la necessità interiore, e un solo *potere* per il permesso e la capacità.

LEXIS	TRAPPOLA	LOGOS
«Devo tenermi questo lavoro.»	Dovere esterno	«Scelgo di tenerlo, per ora, perché…»
«Non posso cambiare settore.»	Permesso	«Sono in grado di imparare ciò che serve per…»

CAPITOLO QUATTRO

IV I motori emotivi della motivazione

Non ti manca la motivazione. Ti manca una direzione verso cui valga la pena incanalarla.

Sei già motivato ogni giorno: ti alzi per pagare le bollette, rispondi ai messaggi per non deludere qualcuno. Il problema non è la quantità di motivazione ma la sua **direzione**: è un fiume che scorre forte nel letto sbagliato. Non serve più acqua, serve un nuovo argine.

Il cervello, come un topolino nella tana, è programmato per restare al sicuro. Per farlo uscire servono due forze insieme:

SPINTA · ALLONTANAMENTO

Il Gatto

Il costo del non agire: il prezzo invisibile che stai già pagando, a rate, in energie, salute, tempo e rimpianti.

ATTRAZIONE · AVVICINAMENTO

Il Formaggio

Il Perché Entusiasmante: un'immagine nitida e specifica della meta che accende il desiderio.

Solo il gatto produce fuga senza meta. Solo il formaggio produce sogni ad occhi aperti, senza movimento. **Servono entrambi.**

«Voglio la serenità» è una meta che il cervello ignora: non contiene nessuna immagine. Il Perché Entusiasmante deve essere una fotografia: *«è martedì, sono le dieci, faccio colazione sulla terrazza della casa al lago e alle undici ho una call con un cliente che ha scelto proprio me».*

> ENTUSIASMO
>
> Dal greco *en-theos*, «avere un dio dentro»: non eccitazione passeggera, ma la sensazione che qualcosa di più grande di te si sia acceso.

Infine, **diventi simile a ciò che osservi più spesso**. Se i tuoi modelli vivono nella rassegnazione, la tua mente registrerà l'accontentarsi come la norma. Per cambiare direzione, cambia prima ciò che guardi.

CAPITOLO CINQUE

V Il vero successo e le facoltà del Nous

La vittoria è un evento. Il successo è uno stato dell'essere.

Chi insegue solo vittorie vive in Chronos, sempre in attesa del prossimo traguardo. Il successo autentico include vittorie, imprevisti e sconfitte temporanee, e richiede cinque ingredienti, **nell'ordine**:

1. **Ambizione**
   Il rifiuto della «comoda infelicità»: la dignità di chiedere di più alla propria vita.
2. **Desiderio**
   Immaginare l'ideale senza limiti, prima che la ragione intervenga con i suoi «ma».
3. **Volere**
   Il momento in cui il desiderio diventa decisione.
4. **Coraggio**
   Fare scelte scomode, abbandonare identità obsolete.
5. **Avventura**
   Accettare la sfida del viaggio e accogliere gli aiuti esterni.

Visualizzare non è immaginare

La **visualizzazione** è uno strumento della ragione: serve a prevedere gli imprevisti e prepararsi, ma lavora ancora dentro la Psichè. L'**immaginazione** non chiede «come?», non calcola: lavora per immagini vive ed è la facoltà con cui il Nous ti mostra possibilità che la ragione non avrebbe mai considerato.

> IN PRATICA
>
> Usa l'immaginazione per scegliere la meta. Usa la visualizzazione per preparare il percorso.

Nella versione completa: la **tecnica dei Maestri Invisibili** e il protocollo quotidiano di immaginazione guidata nel Nous, con diario di 7 giorni.

CAPITOLO SEI

VI Il piano operativo di 90 giorni

Il cambiamento definitivo non è un'illuminazione improvvisa: è la riprogrammazione sistematica del pilota automatico.

Il pilota automatico si è formato in decenni. Non lo si riprogramma in un weekend, ma non servono anni: bastano **tre mesi** di lavoro costante, in tre fasi costruite l'una sull'altra.

FASE	FOCUS	SETTIMANE
Mese 1 giorni 1–30	Reset, consapevolezza e bonifica delle Sidera	Stato attuale · le 3 Sidera · dubbio metodico · stop all'approvazione
Mese 2 giorni 31–60	Purificazione del Logos e riprogrammazione emozionale	Vocabolario · sentimenti e sensazioni · il Gatto · aspettative
Mese 3 giorni 61–90	Attivazione del Nous e azione coraggiosa	Perché Entusiasmante · nuovi modelli · immaginazione · esecuzione

L'ordine non è casuale: non si può agire con coraggio nella nuova direzione finché le vecchie autorità interiori tengono il timone.

> SE SALTI UN GIORNO
>
> Non ricominciare da capo e non punirti: il senso di colpa per un giorno saltato è esattamente il tipo di Sidera che stai imparando a licenziare. La costanza non è perfezione: è ritorno.

Nella versione completa: il **protocollo settimana per settimana**, l'esempio di monitoraggio compilato, il diario di 90 giorni e il patto d'impegno.

> *Il pilota automatico non si spegne leggendo. Si spegne scegliendo, ogni giorno, un piccolo gesto che non avresti fatto ieri.*

IL PROSSIMO PASSO

Ricevi la copia completa

La versione integrale di **La Mappa della Sovranità Personale** *sarà data a tutti gli iscritti al webinar di Matia Oliveri.*

COSA TROVERAI IN PIÙ

- 58 pagine di trattato e manuale operativo
- Tutti gli esercizi guidati: autodiagnosi, mappa delle tue Sidera, bonifica del linguaggio, il Gatto e il Formaggio
- Il vocabolario degli Antichi e il glossario della sovranità
- La tecnica dei Maestri Invisibili e il protocollo di immaginazione nel Nous
- Il piano di 90 giorni settimana per settimana, con diario di monitoraggio

AL WEBINAR, DAL VIVO

- Come riconoscere il pilota automatico mentre agisce
- Come individuare e «licenziare» le Sidera che guidano le tue scelte
- Come costruire un Perché Entusiasmante che il cervello non possa ignorare
- Come impostare i primi 30 giorni del piano operativo

MATIA OLIVERI

Ciò che sei e ciò che ti è stato insegnato a essere non sono la stessa cosa. La sovranità comincia nel momento in cui te ne accorgi.

La copia completa sarà data agli **iscritti al webinar di Matia Oliveri**