



# RIPRENDI IL COMANDO. SCEGLI CHI ESSERE.

*Protocollo Analitico sui 5 Errori Strategici del Subconscio*

---

**Francesco Maria Mercuri** – Counselor Professionista, esperto in Ipnosi Regressiva e dinamiche del Subconscio. Fondatore di "Viaggio nel Subconscio".

**Dott.ssa Anna Mercuri** – Psicologa e Psicoterapeuta esperta in Ipnosi Regressiva e IADC Therapy (Induced After-Death Communication).

## INTRODUZIONE: LA STRUTTURA DEL BLOCCO

---

La maggior parte delle persone vive in uno stato di "ipnosi vigile": agisce convinta di scegliere, ma in realtà esegue script pre-programmati dal subconscio. Quando il sistema entra in crisi, si tende a cercare soluzioni rapide che però agiscono solo sul sintomo, lasciando intatta la struttura del problema. Questo documento è un'analisi tecnica dei blocchi sistemici che impediscono la reale sovranità individuale.

## 1. L'ILLUSIONE DELLA VOLONTÀ LINEARE

---

### **Oltre il mito dello sforzo conscio**

Il primo grande errore strategico è credere che la forza di volontà sia un carburante infinito in grado di governare la psiche. La mente conscia rappresenta solo una minima frazione dell'architettura decisionale; il resto è governato dal subconscio, che opera per preservare l'omeostasi, anche quando questa è dolorosa o limitante.

**L'Analisi:** Quando la tua volontà dice "voglio cambiare" e il tuo subconscio dice "voglio restare al sicuro nel noto", vincerà sempre il subconscio. Combattere frontalmente contro se stessi è un fallimento metodologico che porta inevitabilmente all'esaurimento delle risorse emotive. Riprendere il comando significa imparare a dialogare con la parte analogica per riallineare i sistemi.

## 2. LA NEGAZIONE DELL'OMBRA

---

### **Il costo occulto dell'integrità mancata**

La ricerca della "positività a tutti i costi" è una forma di auto-sabotaggio. In psicologia analitica, tutto ciò che non accettiamo di noi stessi (l'Ombra) non scompare, ma viene spinto nel profondo, dove continua a caricarsi di energia psichica fino a manifestarsi esternamente come "fato" o eventi incontrollabili.

**L'Analisi:** In un sistema chiuso, ciò che viene represso si trasforma in proiezioni esterne, auto-boicottaggi e scelte relazionali distruttive. Integrare l'ombra non significa diventare "cattivi", ma diventare interi. Significa recuperare l'energia vitale bloccata nel rifiuto di sé e trasformarla in potere decisionale consapevole.

## 3. LA PRIGIONE DELLA REAZIONE

---

### **Biologia del trauma vs. Identità Sovrana**

Vivere in "reazione" significa essere un terminale passivo degli stimoli ambientali. Se qualcuno o qualcosa può scatenare in te una risposta automatica, non sei tu a scegliere; è il tuo passato che sceglie per te attraverso il tuo sistema nervoso e il tuo sistema limbico.

**L'Analisi:** La reazione è un riflesso condizionato basato su vecchi trigger. La vera sovranità risiede nell'occupare lo spazio tra lo stimolo e la risposta. Il nostro metodo mira a espandere questo spazio, permettendoti di sospendere l'automatismo biologico per inserire un'azione deliberata coerente con la tua visione superiore.

## 4. IL TRADIMENTO DEL CORPO

---

### **Il cruscotto analogico della tua esistenza**

Il corpo è l'interfaccia ultima e più sincera del subconscio. Tensioni croniche, ansia somatizzata, insonnia e stanchezza non sono incidenti casuali, ma messaggi di errore

inviati da un sistema in disequilibrio tra le necessità dell'individuo (Micro) e le pressioni esterne (Macro).

**L'Analisi:** Ignorare un sintomo fisico è come oscurare la spia dell'olio di un motore in avaria sperando che il problema si risolva da solo. Attraverso l'approccio analogico, è possibile decodificare il linguaggio somatico, trasformando il segnale di disagio nella chiave per la risoluzione definitiva del conflitto psichico sottostante.

## 5. COMPLESSITÀ SISTEMATICA VS. SOLUZIONI LINEARI

---

### Il fallimento dei "Life Hacks"

L'essere umano è un sistema complesso non lineare. Un problema manifesto in un'area (ad esempio le relazioni o la carriera) ha quasi sempre radici profonde in un'altra area del sistema (come la percezione di sé o la gestione del potere interno).

**L'Analisi:** Intervenire solo su un punto isolato senza considerare il sistema globale è strategicamente miope. Occorre operare simultaneamente su tre livelli: Micro (lo stato interno), Macro (l'ambiente di riferimento) e Sistema (le interazioni costanti tra i due). Solo modificando la struttura della percezione si ottengono cambiamenti che resistono al tempo.

**SMETTI DI REAGIRE. INIZIA A SCEGLIERE.**  
**Contattaci per una consulenza strategica presso lo Studio Mercuri a  
Roma.**