



Benvenuto al Corso sull'Overthinking

Se sei qui, probabilmente conosci bene quella sensazione: la mente sempre accesa, sempre attiva... anche quando vorresti solo fermarti.

LEZIONE 0.1 — ONBOARDING

Non c'è niente di sbagliato in te

Quello che stai vivendo

Ripensi alle stesse cose più e più volte. Conversazioni passate, situazioni future, decisioni da prendere. E più ci pensi... più sembra di perdere il controllo.

Ha un nome

Si chiama **overthinking**. Capita soprattutto alle persone intelligenti, responsabili, abituate a gestire tante cose. Il problema è che la tua mente ha semplicemente imparato a lavorare troppo.

A photograph of a wooden desk with a light-colored wood grain. On the desk, there is a small, light-colored notebook with a grid pattern, a pair of black-rimmed glasses, and a black pen. The background is a plain white wall.

Cosa troverai in questo corso

Questo **non** è un corso teorico. Niente concetti complicati o spiegazioni inutili. Troverai un metodo **semplice, pratico e veloce** per interrompere i pensieri e riprendere il controllo della tua mente.

Breve

Ogni lezione è pensata per essere concisa e diretta al punto.

Chiara

Nessun linguaggio tecnico, solo strumenti comprensibili subito.

Applicabile

Ogni lezione ti dà qualcosa che puoi usare immediatamente.

Perché questo approccio funziona

Quando sei in overthinking, non hai bisogno di capire tutto. Hai bisogno di **uscirne velocemente**.

Ogni tecnica è progettata per essere usata nel momento del bisogno — non dopo ore di studio, ma subito, anche in mezzo alla giornata più caotica.

Come usare questo corso

1

Non cercare di imparare tutto insieme

Non serve. Prendi una tecnica alla volta e prova prima di passare alla successiva.

2

Metti in pratica subito

Anche se ti sembra semplice. *Soprattutto* se ti sembra semplice.

3

Torna sui contenuti più volte

La mente cambia con la **ripetizione**, non con l'ascolto passivo.

L'errore da evitare

⚠ Molte persone guardano corsi, leggono libri... ma poi non applicano. E restano bloccate.

Qui faremo il contrario. Ogni volta che ti dirò "**prova ora**", fermati davvero e fallo. Anche solo per **1 minuto**. Quella piccola azione vale più di ore di ascolto passivo.



Il concetto chiave del corso

Non devi eliminare i pensieri.

Devi imparare a **non farti controllare da loro**. Questo è il vero obiettivo. Non la mente vuota, non la perfezione — ma la libertà di scegliere a cosa dare attenzione.

Cosa puoi aspettarti

Se applichi quello che vedrai qui, nei prossimi giorni potrai:



Interrompere i loop mentali

Spezzare il ciclo dei pensieri ripetitivi in modo rapido ed efficace.



Sentirti più leggero

Più presente, meno sopraffatto dalle preoccupazioni quotidiane.



Ridurre l'intensità

Avere finalmente momenti di silenzio mentale. Non sempre, ma molto più di adesso.



Micro Azione — Da fare subito

☐ Prima di passare alla prima lezione, fermati un attimo e **osserva la tua mente adesso.**

→ Cosa sta pensando la tua mente in questo momento?

→ Sta correndo? Sta cercando qualcosa da risolvere?

→ Non devi cambiarla. **Solo osservarla.** Questo è il primo passo.



Pronti per iniziare

Nella **Lezione 1** inizieremo a capire davvero cos'è l'overthinking e perché la tua mente si comporta così.

Il tuo impegno

Applicare ogni tecnica, anche solo per 1 minuto, ogni volta che viene proposta.

Il nostro metodo

Lezioni brevi, pratiche, ripetibili — progettate per chi vuole risultati reali.

Il vero obiettivo

Non eliminare i pensieri, ma non lasciarsi più controllare da loro.