

Benvenuto al Corso sull'Overthinking

Se sei qui, molto probabilmente c'è qualcosa che conosci fin troppo bene: quella sensazione di avere la **mente sempre accesa**, sempre attiva... anche quando vorresti solo fermarti.

Non sei solo

Ripensare alle stesse cose più e più volte — conversazioni passate, situazioni future, decisioni da prendere — è più comune di quanto pensi.

Non c'è niente di sbagliato in te

Quello che stai vivendo ha un nome: **overthinking**. Ed è qualcosa che capita soprattutto alle persone intelligenti, responsabili, abituate a gestire tante cose. Il problema è che la tua mente ha imparato a lavorare troppo.



Cosa Troverai in Questo Corso

Questo **non è un corso teorico**. Non ti riempirò di concetti complicati o spiegazioni inutili. Qui troverai qualcosa di diverso.

Un Metodo Pratico

Semplice, veloce ed efficace per interrompere i pensieri e riprendere il controllo della tua mente.

Lezioni Brevi

Ogni lezione è pensata per essere breve, chiara e darti qualcosa che puoi usare subito.

Uscire Velocemente

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

Come Usare Questo Corso

Ti consiglio di seguire queste semplici regole per ottenere il massimo da ogni lezione:

1

Non cercare di imparare tutto insieme

Non serve. Prendi **una tecnica alla volta** e prova. La semplicità è la tua alleata.

2

Metti in pratica subito

Anche se ti sembra semplice. **Soprattutto** se ti sembra semplice. L'azione immediata è ciò che fa la differenza.

3

Torna sui contenuti più volte

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



L'Errore che Voglio Evitarti

⚠ 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**.

La differenza tra chi cambia e chi no

Non è la quantità di informazioni che hai. È la tua capacità di **fermarti e applicare** quello che hai appena imparato, anche quando sembra ovvio o troppo semplice.

Il Concetto Chiave

C'è una cosa che cambierà completamente il tuo modo di vedere tutto questo:

Non devi eliminare i pensieri.
Devi imparare a non farti controllare da loro.

 L'obiettivo sbagliato

Cercare di **eliminare** i pensieri è impossibile e frustrante. La mente pensa – è il suo lavoro. Combatterla non funziona.

 Il vero obiettivo

Imparare a **osservare i pensieri senza esserne travolti**. Questo è il cuore del corso e la chiave per ritrovare la pace mentale.

Cosa Puoi Aspettarti

Se applichi quello che vedrai qui, **nei prossimi giorni** potrai sperimentare cambiamenti concreti:



Interrompere i Loop Mentali

Imparerai a riconoscere e spezzare i cicli di pensiero ripetitivo prima che ti travolgano.



Sentirti Più Leggero

Più presente, più connesso al momento attuale. Meno peso mentale da portare ogni giorno.



Ridurre l'Intensità

I pensieri non scompariranno, ma la loro intensità diminuirà notevolmente nel tempo.




Momenti di Silenzio Mentale

Finalmente potrai sperimentare pause reali. Non perfetto, non sempre – ma molto più di adesso.



Micro Azione — Da Fare Subito

Prima di passare alla prima lezione, fai una cosa semplice:

 Fermati un attimo e **osserva la tua mente adesso**. Non devi cambiarla. Solo osservarla. Questo è il primo passo.

Cosa sta pensando?

Nota i pensieri che passano in questo momento. Quali temi ricorrono? Quali preoccupazioni emergono?

Sta correndo?

Senti la mente accelerata, come se stesse cercando di risolvere qualcosa urgentemente?

Sta cercando qualcosa da risolvere?

Osserva senza giudizio. Sei già nel processo. Questo momento di consapevolezza è già un cambiamento.

Cosa Verrà Dopo

Hai fatto il primo passo: sei qui, sei presente, hai osservato la tua mente.

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

Capire l'Overthinking


Scopriremo le radici di questo meccanismo mentale e perché le persone più intelligenti ne sono spesso più colpite.

Riconoscere i Pattern

Imparerai a identificare i tuoi schemi personali di pensiero ripetitivo per poterli interrompere in tempo.

Iniziare il Cambiamento

Con strumenti concreti e immediati, inizierai a sperimentare una mente più libera e più leggera.

 Sei pronto. Vai alla prima lezione quando vuoi — il cambiamento inizia adesso.