Provider:	Geco Formazione n. 6058
Titolo:	Practitioner di Ipnosi Ericksoniana
Edizione:	1
Sede:	Online FAD asincrono
Data di inizio	01/12/2026
Data di fine	30/11/2027
Responsabile scientifico:	Dott. Charlie Jhon Fantechi
Destinatari:	Tutte le professioni
Obiettivo formativo:	Metodologia e tecniche di comunicazione, anche in relazione allo sviluppo dei programmi nazionali e regionali di prevenzione primaria
Crediti ECM:	50

Tabella: Responsabili scientifici / docenti / relatori / moderatori

Nome e Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/ libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Charlie Jhon Fantechi	Psicologo	Psicoterapeuta	libera professione	direttore scientifico dei programmi di formazione e docente

PROGRAMMA

MODULO 1 – FONDAMENTI ERICKSONIANI REALI

SESSIONE 1: Come si apprende davvero l'ipnosi: Insight Learning vs Analitico

1. **Introduzione:** Sessione 1.
2. **Storia Ericksoniana:** *Learning to Stand Up* (Imparare ad alzarsi) – L'apprendimento come processo motorio inconscio.
3. **Tecnica Pratica:** La differenza tra "Modalità Analitica" (scolastica) e "Circuito dell'Insight". Come entrare nello stato di "Fun & Gusto" per attivare l'apprendimento.
4. **Scienza:** Il ruolo della *Salience Network* rispetto alla *Executive Control Network*. Come l'ipnosi facilita l'apprendimento non verbale riducendo il monitoraggio cosciente.
5. **Esercizio:** "Going First" – Entrare nello stato per indurlo nell'altro.
6. **Compito:** Identificare tre momenti di apprendimento automatico nella giornata.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 2: Confusione funzionale e apprendimento non lineare

1. **Introduzione:** Sessione 2.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Boy Will Be Dead by Morning* – Usare l'urgenza e lo shock per sospendere i pattern abituali.
3. **Tecnica Pratica:** L'apposizione degli opposti e i paradossi linguistici per mandare in stallo la logica.
4. **Scienza:** La modulazione della *Default Mode Network* (DMN). Studi che mostrano come la confusione riduca l'attività della corteccia cingolata anteriore, coinvolta nel monitoraggio del conflitto, creando una finestra di suggestionabilità.
5. **Esercizio:** Il ciclo del "Dr. Unconscious" per indurre il dubbio sulla realtà.
6. **Compito:** Notare i momenti di confusione naturale senza cercare di risolverli subito.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 3: Implicit Learning e Priming Semantico

1. **Introduzione:** Sessione 3.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Horse That Knew the Way* – Affidarsi all'intelligenza implicita che conosce la direzione.
3. **Tecnica Pratica:** L'uso delle "Esperienze Universali" per evocare fenomeni senza comandi diretti.
4. **Scienza:** Il *Priming Semantico Inconscio* (Greenwald/Draine). Come parole mascherate o indirette attivano reti semantiche e motorie senza consapevolezza cosciente (la "response window").
5. **Esercizio:** Evocare una sensazione fisica descrivendo un'esperienza, senza mai nominarla.
6. **Compito:** Usare un'esperienza universale in una conversazione normale.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 4: Il contesto è già ipnosi – Sincronia neurale

1. **Introduzione:** Sessione 4.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Tomato Plant* – Creare il contesto giusto per la crescita invece di forzarla.
3. **Tecnica Pratica:** Il principio della "Realtà Ipnotica" (MW Principle). Come l'aspettativa e la convinzione dell'operatore creano la risposta.
4. **Scienza:** *Interpersonal Neural Synchrony* (INS) e *Hyperscanning*. Studi EEG che dimostrano come i cervelli di terapeuta e paziente si sincronizzino durante l'alleanza terapeutica, specialmente nel giro frontale inferiore destro.
5. **Esercizio:** Modificare il contesto sociale con il silenzio e l'intenzione (C+).
6. **Compito:** Entrare in una stanza e cambiare l'atmosfera solo con la propria presenza.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 5: Il principio della stranezza (rottura di schema)

1. **Introduzione:** Sessione 5.
2. **Storia Ericksoniana:** *Walking on Glare Ice* – Rompere i set abituali per trovare nuove strategie motorie.
3. **Tecnica Pratica:** Rompere gli schemi sociali per catturare l'attenzione. L'uso della voce e del ritmo per segnalare "questo non è una normale conversazione".
4. **Scienza:** Neuroplasticità e novità. Come l'esperienza di novità e la rottura dei pattern abituali stimolano la neurogenesi e l'attivazione dell'emisfero destro.
5. **Esercizio:** Il "Blitz Ericksoniano" (versione introduttiva).
6. **Compito:** Rompere un piccolo schema sociale, ad esempio con una pausa lunga, e osservare la reazione.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 6: Allineamento interno dell'ipnotista

1. **Introduzione:** Sessione 6.
2. **Storia Ericksoniana:** *Erickson's Polio Experience* – Usare la memoria corporea per ricostruire la mobilità.
3. **Tecnica Pratica:** Lo stato C+ (Intenzione Ipnotica Positiva). Come l'atteggiamento non verbale comunica sicurezza all'inconscio.
4. **Scienza:** I neuroni specchio e il contagio emotivo. Basi neurobiologiche dell'empatia e della trasmissione di stati interni [Fonte 12, 16].
5. **Esercizio:** Trasmettere un'emozione senza parole.
6. **Compito:** Mantenere lo stato C+ durante una conversazione difficile.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

MODULO 2 – FENOMENOLOGIA E RISPOSTA INCONSCIA

SESSIONE 7: Fenomeni ipnotici – Cosa osservare realmente

1. **Introduzione:** Sessione 7.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Boiler Maker* – Utilizzare il rumore, o qualsiasi segnale, per indurre la trance [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Osservazione dei segnali minimi: cambiamento del respiro, tono della pelle e riflesso della deglutizione.
4. **Scienza:** Correlati fisiologici della trance. Variazione della *Heart Rate Variability* (HRV) e conduttanza cutanea come indicatori oggettivi dello stato ipnotico [Fonte 7, 327].
5. **Esercizio:** *Calibration Drill* – Notare tre cambiamenti fisiologici nel partner.
6. **Compito:** Osservare i micros segnali di trance in una persona che guarda la televisione.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 8: Catalessi come segnale, non come obiettivo

1. **Introduzione:** Sessione 8.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Catatonic Patient* – Usare l'immobilità del paziente per entrare nel suo mondo [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Induzione della catalessi tramite "Ambiguous Touch" (tocco ambiguo) e sospensione dell'intenzione.
4. **Scienza:** Meccanismi inibitori della corteccia motoria durante l'ipnosi. Il ruolo della corteccia cingolata nel monitoraggio dell'azione involontaria [Fonte 9, 325].
5. **Esercizio:** Creare una catalessi del braccio "per errore".
6. **Compito:** Testare la catalessi leggera durante una stretta di mano sociale.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 9: Levitazioni e ideodinamica

1. **Introduzione:** Sessione 9.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Levitation* – La storia di come Erickson scoprì la levitazione osservando la sorella [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Il principio dell'azione ideomotoria. Come trasformare un'idea ("il braccio è leggero") in movimento senza sforzo muscolare cosciente.
4. **Scienza:** Il fenomeno ideomotorio (Effetto Carpenter). Studi recenti confermano che l'immaginazione del movimento attiva le stesse aree premotorie dell'esecuzione reale, ma sotto la soglia della consapevolezza [Fonte 155, 157].
5. **Esercizio:** Braccio leggero e braccio pesante, senza induzione formale.
6. **Compito:** Focalizzarsi su una mano fino a sentirne un movimento spontaneo.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 10: Segnali ideomotori e comunicazione inconscia

1. **Introduzione:** Sessione 10.

2. **Storia Ericksoniana:** *Automatic Writing* – La storia di Erickson che scopre messaggi nascosti nella scrittura automatica [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Stabilire un codice Sì/No con le dita. Il pattern "Seven Asterisks".
4. **Scienza:** Dissociazione del controllo volontario. Studi fMRI mostrano una disconnessione funzionale tra le aree dell'intenzione (pre-SMA) e le aree motorie durante i movimenti ipnotici [Fonte 24, 62].
5. **Esercizio:** Elicitare un segnale ideomotorio per una scelta semplice, ad esempio un cibo.
6. **Compito:** Chiedere all'inconscio un segnale Sì/No su una decisione banale.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 11: Persuasori e ratifica (Ratification Set)

1. **Introduzione:** Sessione 11.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Girl Who Wanted to Grow* – Utilizzare la crescita naturale come prova del cambiamento [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Il "Ratification Set". Come usare ogni risposta del cliente, anche la resistenza, come prova che la trance sta avvenendo.
4. **Scienza:** Il ruolo del feedback loop nella costruzione della realtà soggettiva. Come la validazione esterna modifica la percezione sensoriale [Fonte 28, 32].
5. **Esercizio:** "Tutto ciò che fai è ipnosi" (loop di ratifica).
6. **Compito:** Ratificare tre comportamenti spontanei di qualcuno come "segnali di interesse".
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 12: Stabilizzare la risposta inconscia

1. **Introduzione:** Sessione 12.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Tomato Plant* (Reprise) – La pazienza e la protezione del processo di crescita [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Approfondimento tramite loop di feedback. "Più senti X, più vai profondo".
4. **Scienza:** Onde theta e stabilità della trance. Correlati EEG del mantenimento dello stato ipnotico profondo e della focalizzazione interna [Fonte 72, 73].
5. **Esercizio:** Stabilizzare una levitazione del braccio rendendola rigida.
6. **Compito:** Autoipnosi: stabilizzare uno stato di calma per cinque minuti.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

MODULO 3 – DISSOCIAZIONE E RIORGANIZZAZIONE

SESSIONE 13: Dissociazione naturale e dissociazione ipnotica

1. **Introduzione:** Sessione 13.
2. **Storia Ericksoniana:** *Ma'am, You Are Sitting in My Chair* – Una dissociazione spaziale per gestire un intruso [Fonte 3].

3. **Tecnica Pratica:** *Mind/Body Dissociation*. "La tua mente può andare altrove mentre il corpo resta qui".
4. **Scienza:** Connettività funzionale ridotta tra la rete esecutiva centrale e la rete sensoriale durante la dissociazione ipnotica [Fonte 56, 90].
5. **Esercizio:** "Non sei il tuo braccio". Dissociazione cinestesica.
6. **Compito:** Notare momenti di dissociazione naturale, ad esempio durante la guida autostradale.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 14: Linguaggio, metafora e distanza percettiva

1. **Introduzione:** Sessione 14.
2. **Storia Ericksoniana:** *The King of the Golden River* – Usare una fiaba per trattare un problema reale [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Uso dei tempi verbali e della spazializzazione per creare distanza ("Quel problema laggiù, nel passato").
4. **Scienza:** Elaborazione metaforica ed emisfero destro. Studi ERP (N400) mostrano come il cervello processa le metafore in modo diverso dal linguaggio letterale, attivando associazioni più ampie [Fonte 503, 505].
5. **Esercizio:** Descrivere un problema come se fosse un oggetto lontano.
6. **Compito:** Trasformare un problema personale in una piccola metafora.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 15: Amnesia funzionale

1. **Introduzione:** Sessione 15.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Eraser* – Cancellare lavagne mentali [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Amnesia strutturata tramite distrazione e "sovrascrittura" (*The Amnesia Protocol*).
4. **Scienza:** Soppressione del recupero mnestico. Studi fMRI sulla down-regulation dell'ippocampo durante l'amnesia post-ipnotica

SESSIONE 16: Tempo soggettivo e ristrutturazione

1. **Introduzione:** Sessione 16.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Time Distortion* – Dilatare il tempo per imparare a suonare il violino [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Distorsione temporale: rallentare un momento piacevole o accelerarne uno noioso.
4. **Scienza:** Percezione del tempo e corteccia insulare. Come l'ipnosi altera la frequenza di campionamento temporale del cervello [Fonte 62, 68].
5. **Esercizio:** "Un minuto che dura un'ora".
6. **Compito:** Sperimentare la distorsione temporale ascoltando musica.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 17: Prospettiva e posizionamento percettivo

1. **Introduzione:** Sessione 17.
2. **Storia Ericksoniana:** *Viewing from the Mountain* – Cambiare la prospettiva fisica per cambiare quella mentale [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** La tecnica della "Double Dissociation" (osservare se stessi che osservano).
4. **Scienza:** Prospettiva egocentrica rispetto a quella allocentrica. Basi neurali del *Self-referential Processing* e come disattivarlo [Fonte 18, 22].
5. **Esercizio:** Guardare se stessi dal soffitto.
6. **Compito:** Ripensare a un evento recente come se si fosse stati una mosca sul muro.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 18: Integrare dissociazione e continuità del sé

1. **Introduzione:** Sessione 18.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Ugly Duckling* – Riconoscere la propria natura in un contesto diverso [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Reintegrazione delle parti. Portare la risorsa dissociata nel "Qui e Ora".
4. **Scienza:** Integrazione neurale e coerenza. Come il cervello unifica esperienze disparate in una narrazione coerente del Sé [Fonte 24, 159].
5. **Esercizio:** "Il regalo dall'inconscio".
6. **Compito:** Integrare dentro di sé una qualità ammirata in un'altra persona.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

MODULO 4 – LAVORO EMOTIVO E INTEGRAZIONE

SESSIONE 19: Emozione, memoria e corpo

1. **Introduzione:** Sessione 19.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Faceless Person* – Lavorare con l'immagine corporea distorta [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Somatizzazione dell'emozione. Localizzare dove si sente l'emozione nel corpo.
4. **Scienza:** Interocezione ed emozione. Il ruolo dell'insula anteriore nella consapevolezza emotiva e come l'ipnosi modula questa percezione [Fonte 62, 68].
5. **Esercizio:** "Che forma ha questa emozione?"
6. **Compito:** Mappare le sensazioni fisiche di un'emozione positiva.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 20: Memory Work Ericksoniano

1. **Introduzione:** Sessione 20.
2. **Storia Ericksoniana:** *The February Man* – Visitare il bambino nel passato per rassicurarlo [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Rivivificazione positiva. Riattivare risorse da ricordi felici ("The First Holiday").

4. **Scienza:** Riconsolidamento della memoria. Come richiamare un ricordo in uno stato di sicurezza può modificarne la traccia emotiva (plasticità sinaptica) [Fonte 39, 56].
5. **Esercizio:** Rivivere un momento di successo.
6. **Compito:** Ancorare un ricordo positivo a un gesto fisico.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 21: Separare emozione ed evento

1. **Introduzione:** Sessione 21.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Dog* – Separare la paura dell'animale dall'animale stesso [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Dissociazione emotiva. "Guarda l'evento, ma lascia l'emozione qui fuori".
4. **Scienza:** Disaccoppiamento amigdala-ippocampo. Ridurre la risposta emotiva mantenendo la memoria dichiarativa [Fonte 12, 14].
5. **Esercizio:** Osservare un ricordo fastidioso attraverso un vetro spesso.
6. **Compito:** "Raffreddare" un ricordo recente.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 22: Emotional Release (Rilascio emotivo)

1. **Introduzione:** Sessione 22.
2. **Storia Ericksoniana:** *Vomiting the Demon* – Espulsione fisica di un trauma psicologico [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Il protocollo di rilascio. Permettere all'onda emotiva di attraversare il corpo senza giudizio.
4. **Scienza:** Regolazione emotiva e inibizione top-down. Come l'ipnosi permette il rilascio di inibizioni corticali sulle strutture limbiche [Fonte 62, 326].
5. **Esercizio:** "Lascia che l'energia si muova".
6. **Compito:** Identificare una tensione fisica e permetterle di sciogliersi.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 23: Objective Review e apprendimento

1. **Introduzione:** Sessione 23.
2. **Storia Ericksoniana:** *Watching the Movie* – Rivedere la propria vita come uno spettatore imparziale [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** La "Sala Cinema". Rivedere la scena per imparare, non per soffrire.
4. **Scienza:** Metacognizione e distanza psicologica. Attivazione della corteccia prefrontale mediale durante la rivalutazione cognitiva [Fonte 162].
5. **Esercizio:** Rivedere una scena in bianco e nero e al contrario.
6. **Compito:** Trovare un dettaglio nuovo in un vecchio ricordo.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 24: Integrazione emotiva e stabilizzazione

1. **Introduzione:** Sessione 24.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Garden* – Piantare semi che cresceranno nel tempo [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** *Future Pacing*. Portare il cambiamento nel futuro.
4. **Scienza:** Codifica predittiva. Come il cervello usa le simulazioni del futuro per guidare il comportamento attuale [Fonte 89, 90].
5. **Esercizio:** "Tra un anno, guardando indietro..."
6. **Compito:** Immaginare se stessi domani con la nuova risorsa.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

MODULO 5 – PENSARE IN MODO ERICKSONIANO

SESSIONE 25: Pensare per processi, non per tecniche

1. **Introduzione:** Sessione 25.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Life of a Tree* – La crescita è un processo inevitabile se non ostacolato [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Il "Ciclo di Utilizzazione". Accettare tutto ciò che il cliente porta e usarlo.
4. **Scienza:** Sistemi dinamici non lineari in psicoterapia. Il cambiamento come transizione di fase in un sistema complesso [Fonte 23, 72].
5. **Esercizio:** Utilizzare un'interruzione, come un rumore o un disturbo, come parte dell'induzione.
6. **Compito:** Trasformare un imprevisto in un vantaggio.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 26: Content-Free Work (Lavoro senza contenuto)

1. **Introduzione:** Sessione 26.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Safe* – Chiudere il problema in una cassaforte senza doverlo guardare [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Il protocollo "Charlie's Review" (lavoro con le mani e simboli senza verbale).
4. **Scienza:** Elaborazione inconscia. Il cervello può elaborare e risolvere conflitti senza che il contenuto raggiunga la consapevolezza esplicita (*Subliminal Processing*) [Fonte 35, 41].
5. **Esercizio:** Risolvere un problema usando solo simboli astratti, come colori o forme.
6. **Compito:** Affidare un problema all'inconscio prima di dormire.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 27: Rossi e la revisione interna

1. **Introduzione:** Sessione 27.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Art Student* – Scoprire il proprio stile unico [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Il processo in quattro fasi di Ernest Rossi (*Ultradian Healing Response*).
4. **Scienza:** Genomica psicosociale. Come gli stati mentali e la novità possono influenzare l'espressione genica e la neurogenesi (studi di Rossi e Cozzolino) [Fonte 28, 506].

5. **Esercizio:** Pausa di 20 minuti per la rigenerazione ultradiana.
6. **Compito:** Riconoscere i propri cicli di energia durante il giorno.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 28: IMR come negoziazione inconscia

1. **Introduzione:** Sessione 28.
2. **Storia Ericksoniana:** *Negotiating with the Unconscious* – Chiedere il permesso all'inconscio prima di agire [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Segnali ideomotori avanzati (negoziazione delle parti).
4. **Scienza:** Risoluzione del conflitto neurale. Il ruolo dell'ACC nel mediare tra impulsi contrastanti e come l'ipnosi facilita questa mediazione [Fonte 326, 328].
5. **Esercizio:** Chiedere un segnale di "Stop" e "Go" all'inconscio.
6. **Compito:** Non prendere una decisione finché non si sente un "Sì" interno.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 29: Architettura di una sessione Ericksoniana

1. **Introduzione:** Sessione 29.
2. **Storia Ericksoniana:** *The Maze* – Trovare l'uscita attraverso tentativi ed errori [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** La struttura a "Sandwich": chiacchierata, induzione, lavoro, amnesia, chiacchierata.
4. **Scienza:** Consolidamento della memoria e stati di riposo. L'importanza delle pause e del "non fare" per fissare l'apprendimento [Fonte 56].
5. **Esercizio:** Disegnare la mappa di una sessione ipotetica.
6. **Compito:** Pianificare un intervento usando la struttura Ericksoniana.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo e anticipazione della prossima sessione.

SESSIONE 30: Standard di competenza del Practitioner

1. **Introduzione:** Sessione 30.
2. **Storia Ericksoniana:** *The High Jumper* – Visualizzare il salto perfetto per eseguirlo [Fonte 3].
3. **Tecnica Pratica:** Autovalutazione e *Self-Hypnosis* per il miglioramento continuo.
4. **Scienza:** *Mental Rehearsal* e prestazione. La ripetizione mentale attiva i circuiti motori e rafforza le connessioni sinaptiche necessarie per l'eccellenza [Fonte 63, 89].
5. **Esercizio:** Autoipnosi per installare l'identità di Practitioner.
6. **Compito:** Celebrare la fine del percorso.
7. **Chiusura sessione:** Riepilogo.