



Come funziona il Metodo Stella? Perché funziona?
E soprattutto, funziona anche se ho già provato diversi
corsi, sistemi, programmi di crescita personale senza
aver trascorso davvero il mio loop?



**GRAZIE A QUESTO DOCUMENTO, PUOI CONOSCERE I 6 PILASTRI
DEL METODO STELLA, RICEVRE TUTTE LE RISPOSTE AI TUOI DUBBI E
SENTIRE SE QUESTO PERCORSO FA PER TE!**



Perché si chiama Metodo Stella?

Il nome, il logo e il significato del simbolo...

È **Metodo** perché non lascia il praticante nel caos del cambiamento, ma lo accompagna passo dopo passo ad espandere la coscienza e realizzare con consapevolezza la trasformazione che ne deriva.

Si chiama **Stella** perché è un simbolo antico di luce, orientamento, protezione, magia e trasformazione. Richiama la luce che guida nel buio, la conoscenza di sé, la magia del cambiamento e la possibilità di realizzare la propria forma più autentica.

Il **Cuore bianco** al centro della stella rappresenta l'apertura del cuore che nasce dalla realizzazione del proprio Sé autentico. Che accade quando la persona smette di identificarsi con il proprio Loop e l'Essenza torna a occupare il suo posto.

S.T.E.L.L.A.

è anche l'acronimo dei 6 pilastri che compongono il percorso.

Quali sono le tappe del Metodo Stella?

Le sei fasi della trasformazione consapevole



S — Scoperta di me (MI VEDO)

Definizione

La **Scoperta di me** è una fase di auto-osservazione peculiare, attraverso la quale la persona inizia a riconoscere i propri automatismi, i comportamenti meccanici e gli schemi interiori che, fino a quel momento, hanno continuato a ripetersi inconsapevolmente, dando origine al cosiddetto loop che genera sempre gli stessi risultati nella propria vita.

Perché questa fase aumenta la probabilità di successo

Le persone tendono a ripetere automaticamente gli stessi schemi senza rendersene conto. Numerosi studi sulla psicologia cognitiva mostrano che aumentare la consapevolezza dei propri automatismi rappresenta il primo passo per interromperli. Finché un comportamento rimane inconsapevole, continua infatti a influenzare decisioni, emozioni e relazioni senza essere realmente messo in discussione.

Fondamenti teorici

La fase della Scoperta di Sé affonda le proprie radici nel principio dell'auto-osservazione, uno dei cardini della tradizione alchemica e degli insegnamenti della Quarta Via di Georges Gurdjieff.

Secondo questa prospettiva, l'essere umano vive prevalentemente in uno stato di identificazione con i propri pensieri, emozioni e comportamenti automatici, ripetendo inconsapevolmente gli stessi schemi nel corso della propria vita.

Il primo passo verso una reale trasformazione consiste quindi nello sviluppare il **Testimone**: quella parte della coscienza capace di osservare ciò che accade interiormente senza identificarsi con esso.

Solo ciò che viene osservato può infatti essere riconosciuto e, successivamente, trasformato.

Questo principio trova un punto di contatto anche nella *psicologia contemporanea*, secondo cui la consapevolezza dei propri processi mentali rappresenta il presupposto fondamentale di ogni cambiamento stabile. Finché un comportamento rimane automatico e inconsapevole, tenderà a ripetersi; quando invece viene portato alla coscienza, aumenta la possibilità di modificarlo.

Anche alcune interpretazioni della fisica quantistica hanno alimentato una riflessione analoga sul ruolo dell'osservatore. L'effetto osservatore mostra infatti che, a livello microscopico, il processo di osservazione non è completamente indipendente dal fenomeno osservato. Pur non dimostrando che la coscienza umana crei direttamente la realtà, questo principio ha profondamente modificato il modo di concepire il rapporto tra osservatore e fenomeno.

Il **Metodo Stella** applica questo principio al percorso di trasformazione personale: prima di modificare la propria realtà, è necessario imparare a osservare se stessi in modo nuovo.



T — Trasferimento da me (MI DISTACCO)

Definizione

Il **Trasferimento da me** consiste nel riconoscere e creare un distacco consapevole dagli attaccamenti sabotanti. La persona impara a trasferire fuori da sé ciò con cui si è identificata, iniziando a separare la propria Essenza dai meccanismi automatici che alimentano il Loop.

Perché questa fase aumenta la probabilità di successo

Quando una persona smette di identificarsi completamente con i propri pensieri e le proprie emozioni, acquisisce una maggiore capacità di scelta. In psicologia questo processo viene spesso descritto come *decentramento* e in alchimia come *disidentificazione*: **osservare un'esperienza senza coincidere totalmente con essa riduce le reazioni automatiche e amplia il margine di libertà comportamentale**.

Fondamenti teorici

La fase del Trasferimento all'esterno di me si fonda sul principio secondo cui l'essere umano tende a identificarsi con i propri pensieri, le proprie emozioni, le proprie convinzioni e perfino con le esperienze vissute, fino a considerarli parte integrante della propria identità.

La tradizione alchemica insegna che nessuna trasformazione è possibile finché l'individuo continua a coincidere con ciò che desidera trasformare. Per questo motivo, dopo aver sviluppato il Testimone nella fase precedente, diventa necessario creare una distanza consapevole tra il proprio Sé autentico e gli automatismi che lo condizionano (me).

Questo principio trova un punto di contatto anche nella psicologia analitica di Carl Gustav Jung, secondo cui molti contenuti inconsci vengono proiettati

all'esterno e riconosciuti solo quando cessiamo di identificarci completamente con essi. Analogamente, numerosi approcci psicologici contemporanei mostrano come la capacità di osservare pensieri ed emozioni come eventi mentali, anziché come la propria identità, favorisca una maggiore flessibilità psicologica e riduca la forza degli automatismi.

Il **Metodo Stella insegna a spostare** progressivamente **il proprio punto di identificazione: non più nel Loop, ma nell'Osservatore che lo contempla.**



E — Espiazione (LASCIO ANDARE)

Definizione

L'Espiazione è la fase della dissolvenza e della bruciatura. Dopo aver riconosciuto e separato da sé i propri automatismi, la persona attraversa un processo di progressivo scioglimento degli attaccamenti che li alimentano, permettendo al vecchio schema di perdere forza fino a dissolversi.

Perché questa fase aumenta la probabilità di successo

Assumersi la responsabilità della propria esperienza, senza confonderla con il senso di colpa, favorisce una maggiore capacità di adattamento e di crescita. Quando una persona riconosce il proprio ruolo nei meccanismi che vive, recupera il potere di modificarli invece di attribuirli esclusivamente alle circostanze esterne.

Fondamenti teorici

La fase dell'Espiazione si fonda su un principio presente nella tradizione alchemica: ogni trasformazione richiede una fase di dissoluzione! Prima che possa nascere qualcosa di nuovo, ciò che appartiene alla vecchia struttura

deve essere progressivamente disgregato. Per questo motivo l'alchimia descrive spesso il cambiamento come un processo di *solve et coagula*:

prima si dissolve, poi si ricostruisce.

Questo principio trova un punto di contatto anche nelle neuroscienze e nella psicologia dell'apprendimento.

Numerose ricerche mostrano che gli schemi mentali e comportamentali non vengono eliminati istantaneamente, ma tendono a perdere forza quando smettono di essere rinforzati e vengono sostituiti da modalità più funzionali.

Anche la psicologia delle emozioni evidenzia come l'evitamento mantenga vivi molti schemi disfunzionali, mentre attraversare consapevolmente un'esperienza emotiva senza alimentare la risposta automatica ne favorisce gradualmente l'integrazione e la trasformazione.

Il Metodo Stella interpreta questa fase come un processo di bruciatura alchemica.



L — Lavoro su di sé (AGISCO IL NUOVO)

Definizione

Il Lavoro su di Sé è la fase delle micro azioni ponderate. Dopo aver riconosciuto e iniziato a dissolvere i vecchi automatismi, la persona intraprende un percorso di piccoli gesti *concreti, intenzionali e coerenti*, capaci di consolidare una nuova modalità di essere e di agire.

Perché questa fase aumenta la probabilità di successo

La ricerca sul cambiamento comportamentale mostra che nuove esperienze ripetute modificano progressivamente abitudini, aspettative e modalità di

risposta. Comprendere un problema è importante, ma è l'azione coerente e ripetuta che permette al sistema di consolidare nuovi automatismi che permettono di incarnare una nuova personalità coerente con il proprio desiderio evolutivo.

Fondamenti teorici

La fase del Lavoro su di Sé si fonda su uno dei principi cardine della tradizione alchemica: *la trasformazione non avviene attraverso un singolo atto straordinario, ma mediante una pratica costante, consapevole e progressiva.*

Questo principio trova un importante riscontro anche nelle neuroscienze:

La neuroplasticità descrive infatti la capacità del cervello di modificare le proprie connessioni neurali in risposta alle esperienze vissute e ai comportamenti ripetuti.

Anche la *psicologia comportamentale* evidenzia come i cambiamenti più duraturi siano spesso il risultato dell'accumulo di piccole azioni coerenti nel tempo.

Il Metodo Stella traduce questo principio nel concetto di **Micro Azioni Ponderate**.



L — Liberazione (CREO IL NUOVO)

Definizione

La **Liberazione** è la fase dell'*immaginazione alchemica creativa* (In Me Mago Agere). Dopo aver indebolito i vecchi automatismi e iniziato a costruire nuovi comportamenti, la persona sviluppa la capacità di orientare consapevolmente la propria immaginazione, dando forma a una nuova immagine di sé.

Perché questa fase aumenta la probabilità di successo

Quando i vecchi automatismi si indeboliscono, aumenta la capacità di immaginare possibilità che prima risultavano invisibili. La psicologia cognitiva mostra che le aspettative influenzano attenzione, interpretazione della realtà e scelte quotidiane. Per questo **una nuova visione di sé rende progressivamente più probabili comportamenti coerenti con la realtà che si desidera costruire.**

Fondamenti teorici

La fase della Liberazione di Sé si fonda su un principio presente nella tradizione alchemica: *l'immaginazione non è considerata una semplice fantasia, ma una facoltà creativa capace di orientare la coscienza.*

Questo principio trova punti di contatto anche nelle neuroscienze cognitive e nella psicologia cognitiva, che evidenziano il ruolo della rappresentazione mentale e dell'immagine di sé nel guidare il comportamento.

Il Metodo Stella utilizza l'immaginazione come uno strumento di integrazione, permettendo alla persona di sperimentare interiormente una nuova identità prima ancora che essa si manifesti pienamente nella vita quotidiana.



A — Amore (AMO IL NUOVO)

Definizione

L'Amore è la fase della Resa alla Sua Volontà. Dopo aver attraversato il processo di trasformazione, la persona smette di combattere contro se stessa e contro la vita, imparando ad accogliere ciò che è e che c'è.

Perché questa fase aumenta la probabilità di successo

I cambiamenti più stabili sono quelli che vengono integrati nella propria identità. Quando nuovi comportamenti, nuove emozioni e una nuova immagine di sé diventano naturali, la probabilità di ricadere nei vecchi schemi diminuisce.

sensibilmente. La trasformazione smette così di essere uno sforzo e diventa il nuovo modo di essere.

Fondamenti teorici

La fase dell'Amore di Sé rappresenta il compimento del processo alchemico. *Nella tradizione spirituale e alchemica, la trasformazione culmina nella riconciliazione tra la volontà individuale e un ordine superiore.*

Questo principio trova punti di contatto nella psicologia umanistica di Carl Rogers e negli studi sull'autocompassione di Kristin Neff.

Nel Metodo Stella la Resa alla Sua Volontà non rappresenta una rinuncia all'azione, bensì l'abbandono della lotta interiore che nasce dal voler controllare ciò che non può essere controllato per far sì che questo renda – paradossalmente - possibile la manifestazione del nuovo.

Nota conclusiva...

Nel corso della storia, ogni disciplina ha cercato di comprendere una parte del processo trasformativo umano: la mente, il corpo, l'anima, il comportamento, l'inconscio, la coscienza. Ognuna ha portato luce su un frammento. Ma proprio perché frammento, qualcosa restava sempre incompleto. Il cambiamento autentico nasce solo quando queste parti smettono di essere separate e tornano a dialogare come un'unica verità.



E oggi è proprio dall'integrazione dei frammenti e dalla riconciliazione di ciò che sembrava opposto — mente e anima, corpo e coscienza, metodo e mistero — che prende forma il cambiamento più autentico: la realizzazione della Verità.

Il prossimo passo

Se sei arrivato fin qui, probabilmente hai già compreso che il cambiamento che stai desiderando non dipende dall'aggiungere un'altra tecnica, un altro libro o un'altra strategia alla tua vita.

Dipende dal trasformare quella parte di te che continua, inconsapevolmente, a ricreare la stessa realtà!

Il Metodo Stella nasce esattamente per questo!

Se hai riconosciuto te stesso in queste pagine e hai deciso che è arrivato il momento di interrompere definitivamente il Loop che continua a ripetersi nella tua vita, compila il modulo qui sotto.



La Call Conoscitiva sarà il primo momento in cui porteremo la teoria dentro la tua storia personale, iniziando a personalizzare il percorso del Metodo Stella sulla tua esperienza concreta.

*La teoria può indicare la strada. Ma solo l'esperienza può trasformare chi la percorre...
Per questo il Metodo Stella non è qualcosa da capire. È un cammino da attraversare.*



Richiedi la tua Call Conoscitiva :)