

TESTIMONIANZE

Da: Enzo

Oggetto: training

Data: 17 dicembre 2007 15.32.29 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro professor Giacobbe,

Questa è la terza settimana che ascolto il training, devo dire che stò avendo dei grandi benefici, ho letto tutti i suoi libri(tranne l'ultimo).

La prima settimana si è quasi annullato il mio pensiero ossessivo fastidiosissimo, la seconda non è andata molto bene, in quanto il pensiero si è ripresentato con una certa intensità, ma da domenica scorsa mi sento bene.

Il suo libro "alla ricerca delle coccole perdute" è semplicemente stupendo e stà rappresentando per me una specie di "promemoria" per il mio percorso...

Spero di cuore che un giorno del pensiero ossessivo non vi sia più traccia!!!

In ogni caso, sento che questa è la mia strada, o meglio il mio SENTIERO.

Vincenzo.

Da: Marco

Oggetto: Un augurio a uno degli psicoterapeuti più in gamba del pianeta

Data: 24 dicembre 2007 12.52.37 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Salve, professore.

Lo stato di Adulto (se pure in fase iniziale) **ESALTA!**

Voglio lavorare, voglio essere indipendente, voglio imparare, voglio migliorare, voglio nuove amicizie, voglio sesso, voglio saper difendermi, anche nel mondo del lavoro, voglio riuscir a fregarmene, voglio competere, voglio divertirmi, voglio saper stare bene senza il bisogno di nessuno.

VOGLIO DIVENTARE PIU' ADULTO e seguirò questo percorso.

Il mantra ha attenuato i miei problemi di pensiero fino quasi ad estinguerli completamente. Sono sereno, rilassato, calmo ma nello stesso tempo attivo pieno di volontà.

Accetto le cose, le osservo, con sollievo.

Sono spesso consapevole del mio pensiero.

Intuisco con molta facilità. Sono sereno.

Grazie per avermi fatto capire tutte le cose ed aver dato un senso a tutto (alla ricerca delle coccole perdute) per avermi fatto capire cosa è e a cosa serve il pensiero (come smettere di farsi le seghe mentali), e per avermi dato la possibilità di mettere in pratica (terapia evolutiva).

Insomma, non ha fatto poco è? Il suo regalo non è proprio un pandoro!! Grazie , grazie ancora.

Mi piacerebbe conoscerla, vedere qualche suo corso, qualcosa bho!

Buon Natale!!! Buon Natale Professor Giacobbe!!

Marco

Da: Andrea

Oggetto: Re: training

Data: 29 aprile 2008 00.44.30 GMT+02.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Caro giulio come stai? non so se ti ricordi di me, comunque ero il ragazzo che stava utilizzando il tuo training per la personalità adulta, ti ho riscritto semplicemente per

ringraziarti del tuo supporto via e-mail e del tuo training, grazie a questo ho costruito la mia base per la personalità adulta, anche se la metamorfosi caratteriale come ho potuto sperimentare di persona avviene effettivamente soltanto quando si è isolati da tutti e non si hanno più punti di riferimento, i primi tempi si soffre la solitudine in maniera sconvolgente ma poi si reagisce ed è proprio dopo la reazione che si cambia. Io ho seguito letteralmente i tuoi consigli: sono andato a vivere da solo.... e mi sono trovato un lavoro o meglio due lavori ed in più studio all'università senza chiedere più niente a nessuno, una cosa del genere 4 mesi fa me la sarei sognata soltanto, ma come ti ho detto il tuo training è stato la base della mia crescita senza la quale non mi sarei mai allontanato da mio padre e mia madre. Come paziente se ti può interessare posso dirti che secondo me il training va effettuato più volte di 3 a settimana, anzi andrebbe fatto 2 volte al giorno(così io ho fatto) in modo che la memoria possa registrare in maniera più vigorosa l'autoimmagine. Detto questo voglio oltre che ringraziarti anche complimentarmi per la tua scoperta, perché fondamentalmente questa è una scoperta dato che nessuno mai ci aveva capito qualche cosa al riguardo, perciò secondo me faresti bene a spingere di più verso la comunità scientifica per far sì che la tua teoria diventi una vera e propria scuola.

Un grande abbraccio da Andrea.

Da: Marco

Oggetto: Personalità adulta

Data: 11 giugno 2008 19.40.27 GMT+02.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Professore, ha presente quando le scrive un paziente, e lei rimane sorpreso da quello che scrive, e prova una forte curiosità e soddisfazione per come ha cambiato, cresciuto e migliorato la personalità di questo ragazzo? ORA, per me, questo non le capita raramente, ma a volte mentre legge una e.mail, si rende conto quanto alcuni ragazzi siano davvero così particolari, interessanti e con tanta voglia di imparare da lei, e come alcune lettere siano più splendide di altre.

ADESSO, mi chiedo se mentre legge queste parole, può capire quanta felicità è riuscito a donarmi.

Ora, Non dovrebbe pensare, che io sia il ragazzo giacobbista più vicino alle sue teorie psicologiche al mondo, e che dopo

averla conosciuta di persona a Genova , ogni volta che torno a trovarla , dice dentro di sé: SI, la terapia evolutiva fa miracoli, specie per un ragazzo unico, intelligente e pieno di qualità, *ma è così*.

Ho iniziato a lavorare.

Come al solito tutto OK.

Ragazze, passione e sesso. (*stò cercando*)

Molte amicizie e successo sociale (*da ventiduenne*).

Autostima, sicurezza e indipendenza.

Felicità.

Stato di Adulto. (*Fase iniziale*)

Grazie. Grazie. Grazie.

Faccio bene o no?

Marco

Da: Monica

Oggetto: RE: Training

Data: 06 settembre 2008 19.04.28 GMT+02.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Caro Prof,

Le scrivo per mandarLe un saluto.

Sto finalmente bene e sono felice di avere fatto la Sua conoscenza.

Se posso permettermi di dire due parole su questa esperienza vorrei spenderle dicendo che la mente a volte si inerpica e si arrovella in quesiti che poi nella realtà non esistono.

Ero a un punto morto del mio training, non so se si ricorda, poi ho trovato la soluzione: sono andata a vivere.

Grazie per la Sua sensibilità e per il piacere che mi ha concesso nel leggere i suoi libri.

Om Mani Padme Hum

Monica

Da: Andrea

Oggetto: Training.
Data: 27 gennaio 2009 17.45.57 GMT+01.00
A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Ciao Giulio sono Andrea, il trainig inizia a funzionare.. sento che la mia immagine sta cambiando...sei un grande!

Ciao, Andrea

Da: Paola

Oggetto: paola
Data: 28 gennaio 2009 11.27.31 GMT+01.00
A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buon giorno!

Sto facendo il trainig da una settimana, ogni sera.

Devo dire che, mi sembra, sia corto e semplice ma di effetto, nel senso che mi pare di percepire una microscopico cambiamento di qualcosa dentro di me.

Ogni volta che lo faccio noto un particolare o ua sfumatura diverse. Pensavo di annotarle (per me), puo essere utile?

Mi è da subito rimasta molto impressa la figura della grande madre. Durante la giornata mi viene da pensarla, da soffeermarmi su di lei, sulle sensazioni che mi dà. La visualizzo spontaneamente con un sorriso e una dolcezza indescrivibili e mi scalda il cuore. Mi conforta.

La bambina mi mette come un'angoscia a pensarla...

e l'adulta .. recito mentalmente la formula della trasformazione e mi sento piu forte, piu radicata alla terra--

Continuo..

Grazie,

Paola

Da Luca

Oggetto: saluti

Data: 03 febbraio 2009 20.55.27 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Giulio Cesare,

oggi ho cominciato a capire meglio quello che mi hai detto.

E sento il messaggio che mi hai dato regolarmente e con frequenza .

Ho paura di qualcosa ,non vorrei diventare insensibile ma se questo è il prezzo da pagare per crescere ...lo pagherò.

Quel che è certo è che già adesso sono e mi sento più forte .

L'Uomo Adulto mi affascina e mi sento sempre più vicino a lui.

Ti abbraccio e ti saluto .

Grazie

Luca

Da: Facebook <notification+m3m3mj~_@facebookmail.com>

Oggetto: Gian Luca ti ha inviato un messaggio su Facebook...

Professore buongiorno...!

Io ho fatto il suo training per lo sviluppo della personalità adulta..!

E' geniale. E funziona..!

Servirebbe anche a mia moglie però... :-)

Le ho chiesto l'amicizia su FB.

Spero che la accetti.

Un abbraccio

Gian Luca

Da: Davide

Oggetto: ciao Giulio

Data: 21 febbraio 2009 10.52.21 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Ciao Giulio, sono Davide.

Come ti avevo detto, ho iniziato il training poco più di un mese fa, poi

qualche settimana fa mi sono trovato davanti una situazione difficile da fronteggiare,

per cui a maggior ragione intensifico la pratica del training e cerco di far crescere la forza in me.

Ti volevo chiedere: è una cosa ricorrente avvertire, anche nei giorni più difficili, un effetto di rimbalzo positivo?

Cioè accorgersi che c'è un'energia che arriva da non sai dove e in modo inaspettato.

Ecco, vorrei tanto che si ampliasse lo spazio di questa positività e che crescesse ancor di più questa forza.

Mi puoi rispondere?

Grazie

Davide

Da: Emanuele

Oggetto: Aggiornamento

Data: 23 febbraio 2009 17.55.06 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Carissimo,

va molto meglio.

Ho concluso la terapia nel senso che non ascolto più il training, ma continuo a recitare più volte al giorno la formula della trasformazione per completarla.

Adesso, "lavata via" la negatività infantile, rimane solo da

aggiungere l'ingrediente dell'amore universale per evitare di vendicarsi di chi, privo di consapevolezza, mi ha trasmesso tutta la sua nevrosi. Naturalmente mi tengo ben a portata di mano il training per qualsiasi evenienza. Mi vengono in mente dei dubbi sul tuo "Come diventare un buddha in 5 settimane" ma capisco che sono ancora negatività infantile (o seghe mentali, volendo). Qualche indicazione per i tuoi libri: * Se puoi spiegare meglio il concetto di 'oggettivizzazione dei sentimenti' nel tuo "Come smettere di farsi le seghe mentali.." sarebbe interessante, anche se uno vuole smettere di farsele non ha bisogno di queste precisazioni. Può essere un problema per chi ha ancora molto la tendenza, come l'avevo io, a fare il processo ad ogni minimo pensiero "sbagliato" passi per la testa. Intuisco che si tratti del non farsi un problema di ciò che la testa "secerne" ma lasciare che "secerni" a suo piacimento, considerandola non un problema ma una risorsa. * Difendere i bambini dalle nostre nevrosi. Scrivi qualcosa sull'argomento. Loro sono le vere vittime. Vedono questi genitori pieni di paura, quando non c'è niente che metta in pericolo la loro incolumità fisica. Roba da manicomio :-) * Spiegare da qualche parte che discutere su come sono fatti o come dovrebbero essere i nostri sentimenti è la madre di tutte le seghe mentali :-) * Come difendersi dai modelli: per es. si parla nei tuoi libri di nevrosi genitoriale punitiva e io mi chiedevo se magari diventato adulto non potrei diventare un nevrotico genitoriale punitivo seguendo il modello in questione. Poi mi sono detto che per farlo a questo punto dovrei farlo deliberatamente. Potresti scrivere qualcosa per dire che modelli da seguire non ci servono e che possiamo ignorare tutti quelli che ce li propongono (i religiosi, la società ecc.) perché molti pensano invece proprio che sia necessario e lodevole seguirli. E' però vero che l'adulto si difende da solo dai modelli, se vuole, perché non ne ha bisogno esattamente come non ha bisogno di consigli per risolvere i suoi problemi. Non riesce a difendersene il bambino bisognoso di consigli.

Beh mi fermo qui.

Grazie per quello che hai fatto per me.

Comunque l'anno non è ancora scaduto e magari ci risentiamo anche se adesso capisco che se ho un problema (pratico o psicologico) la mia personalità adulta lo risolverà mentre sarà quella infantile che correrà a chiedere consiglio.

Ciao

Emanuele

Da: Silvio

Oggetto: MOTIVAZIONE "BALLERINA"

Data: 29 maggio 2009 15.14.56 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Gent prof. Giacobbe, buonasera. Mi chiamo Silvio e sono un 40enne di Roma. Ho utilizzato qualche anno fa il suo training in versione audiocassetta, e devo dire, che mi è stato a tratti utile. La difficoltà, però, che spesso ho constatato, penso comune, è nell'essere costanti nell'ascoltarla tutti i giorni. All'inizio, di solito, parto motivato magari spinto da un problema mio personale impellente...ma dopo una settimanella o poco più, di solito, mi "smoscio"...nn la ascolto più con regolarità oppure, ricordandone a memoria i passaggi e le frasi la ascolto superficialmente come fosse una ripetizione "noiosa"...Nn c'è modo di essere più assidui e costanti...appena sento qualche effetto benefico sulla mia psiche e sulla autostima comincio a mollare perchè mi dico, tanto ora va meglio...che sto a qui a riascoltare per l'ennesima volta 'sta registrazione?? Eppoi, magari, un paio di mesi dopo...mi trovo a ricominciare daccapo! Mi scusi prof...era solo un mio "sfogo"...nn penso ci sia niente da fare visto che il tutto è legato alla motivazione e all'intensità con cui uno sente un disagio e la voglia di uscirne. La mia è molto altalenante! Cmq. voglio anche io testimoniare il fatto che l'ascolto partecipato del training è molto utile...anche se per me è una medicina che ogni tanto devo riprendere visto che la mollo sempre troppo presto rispetto alla "posologia" più indicata! Se avesse elaborato un'altra registrazione di training me lo faccia sapere..forse potrebbe essere utile alternarla a questa per rendere più vario l'ascolto e la sua ripetizione, soprattutto.

Grazie per avermi letto, le auguro una buona estate 2009...a presto "mitico"!

Silvio

Da: Matteo

Oggetto: training

Data: 08 giugno 2009 14.30.46 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

gentile professore,

sono Matteo, ho acquistato due mesi fa il suo training e lo sto praticando con assiduità,

bè che dire, il training funziona e come se funziona, ora affronto la vita e le sue difficoltà con un'altro spirito, e mi creda in questi due mesi la vita mi ha riservato delle frustrazioni anche superiori al passato mi è saltato un affare da 10000 euro(sono un agente immobiliare) mi sono iniziati a cadere i primi capelli e sono stato lasciato dalla mia ragazza per la maledetta ansia da prestazione sessuale. Queste sono tutte cose alle quali mi creda la mia personalità di bambino nn avrebbe retto e invece mene frego sono sereno ed è per questo che le dico che il training ha effetto... Ora quello che le volevo domandare è questo... questo maledetto problema di ansia da prestazione... nn le chiedo di risolvermi il problema perchè mi aveva specificato di parlare solo dell'applicazione del training ma le chiedo solo un piccolo consiglio alla quale la prego di rispondermi perchè per me è importantissimo: che fare? rivolgermi a uno specilista?se si sarebbe così gentile da consigliarmi qualche bravo psicologo o psicoterapeuta nella zona di Roma ce ne sono tanti e ho paura di mettermi nelle mani di un'incompetente mentre se invece melo consigliasse lei andrei a botta sicura, oppure crede che dopo 5 mesi di training sparirà da solo?

La ringrazio infinitamente per le risposte

Il suo fan più accanito

Matteo

Da: Marco

Oggetto: training

Data: 23 settembre 2009 14.39.15 GMT+02.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Carissimo dottore come va'? Io ho cominciato l'esercizio, la registrazione e' bellissima la sua voce mi accompagna profondamente nella caverna, davvero una cosa stupenda. Nell'incontro con il bambino mi e' venuto da piangere e che dire dell'Uomo Adulto, ho immaginato un guerriero enorme a cavallo con una corrazza bellissima che mi veniva incontro con fare sicuro e poi mi avvolgeva con la sua luce. Ho notato che il ricordo dell'esercizio durante il giono si presenta con una certa sistematicita'. Non ho ancora ben capito il potere di

questa cosa ma ne intuisco la grandiosita'. Per il momento la ringrazio per la sua bonta' e generosita' che pur non conoscendola percepisco.

Un caro abbraccio.

Marco

Da: Ester

Oggetto: progressi?

Data: 24 settembre 2009 12.40.40 GMT+02.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Dottor Giacobbe,

sono Ester, sto praticando il traningper l'evoluzione dell'età adulta da circa un mesetto.

Volevo condividere con lei un fatto che penso possa considerarsi un progresso: mio marito è morto in un incidente stradale a settembre del 2007, io mi sono rimboccata le maniche e ho trovato lavoro dopo qualche mese... ma inizialmente ho sempre fatto credere e alimentato l'idea che al di fuori dell'ufficio conducessi una normale e tranquilla vita matrimoniale... consapevolmente ho fatto questa scelta per 2 motivi:

1, perchè ho 33 anni, e dovendomi fare spazio e dovendomi creare un territorio in un'ambito maschile, quello informatico, mi dava fastidio l'essere considerata e guardata come la "poveretta" dell'ufficio che è rimasta sola, "chissà quanto soffre!"

2, perchè non avevo nè la forza fisica nè quella mentale per poter affrontare, giustificarmi o chiarire, domande o pareri o altro.... il mio obiettivo primario e tutte le mie forze e concentrazioni erano focalizzati su un unico e semplice risultato..... tanto per la cronaca....gli sforzi sono stati tutti premiati....è proprio vero che siamo aiutati!

Rapidamente il progresso: ora inizio a rilassarmi un pò con i colleghi e mi sento pronta a togliere questa maschera (o parte) che ho indossato, non ho più paura che il mondo sappia, certo non lo sbandiererò ai 4 venti e dopo le prime 3 o 4 persone non credo che mi verranno chiesti altri chiarimenti (spero), ma per me è un grande passo in avanti in direzione di un'apertura ad una vita più completa e meno nascosta o timorosa! ho il coraggio e la forza adesso di voler essere me stessa e questa

esperienza fa parte di me ormai nel modo più totale e imprescindibile.

un abbraccio

Ester

Da: Matteo

Oggetto: training

Data: 27 novembre 2009 22.41.30 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

salve professore sono Matteo non sò se si ricorda di me acquistai ad aprile il suo training... dopo tanti mesi mi trovo qua a scriverle perchè sento che il geurriero di luce è entrato in gran parte dentro di me io sono stupito da tutto questo, ho praticato il training con costanza e dedizione anche nei momenti piu' bui e nel mio caso in questo periodo ce ne sono stati diversi causa separazione dalla mia ragazza e lavoro(sono un agente immobiliare) che non andava ho distrutto una macchina nuova, capelli in decadenza insomma non una tragedia ma una bella rottura di balle. Così dopo mesi di alti e bassi da un giorno all'altro è avvenuto un cambiamento totale, ho imparato VERAMENTE a controllare mente e corpo con il mantra della trasformazione le paure del futuro semisparite del tutto o meglio annullate ogni volta che si presentano con il mantra, la dipendenza affettiva dalla mia ragazza dalla quale sono stato mollato e per la quale ho sofferto come un cane sparita pure quella non mi interessa piu' sapere che fa con chi si vede non mi interessa neppure averla vicina nonostante lavoriamo insieme, sò stare da solo vivo ancora con i miei ho 24 anni di questi tempi non è ancora tanto grave non lo sò se arriverà veramente come dice lei nel trainig un momento in cui veramente sentirò un bisogno assoluto di indipendenza affettiva e mene dovrò andare, sicuramente nel frattempo ho raggiunto quella economica mettendomi seriamente sul lavoro(sono un venditore di case e per fare il venditore di case di questi tempi essere un uomo adulto è d'obbligo) sfruttando al massimo il talento che ho sempre avuto e mai usato e raggiungendo traguardi impensabili ho venduto 2 ville da un milione di euro ciascuna e già oggi potrei smettere di lavorare per due anni e vivere tranquillamente il brutto è che non ci penso nemmeno perchè nella mia testa bacata l'uomo adulto è un venditore di case spietato che fa tremare tutte le agenzie della sua zona(bella diavoleria no?) Non sento il bisogno di avere punti di riferimento non soffro per niente la solitudine anzi stò benissimo da solo e tutti i miei amici si chiedono che fine ho

fatto ecc ecc.

Ora non la voglio annoiare con i miei discorsi sulla mia vita anche perchè mi aveva specificato di non farlo io voglio solo parlare del funzionamento del training ma per parlargliene una breve premessa sul cambiamento nella mia vita gliela dovrei fare per forza perchè il punto è questo, è possibile che tutto questo si avvenuto solo grazie al suo training??? è possibile veramente che io eterno piagnone grande talento riconosciuto da tutti ma con anni di risultati scarseggianti dovuti proprio a mille pippe mentali mi sono trasformato in un venditore imbattibile che da solo vende piu' di agenzie con 8 9 persone dentro??? tutto questo per me è pazzesco...cioè o sono io che ci credo troppo o questa è la cura definitiva delle nevrosi??? ma che cos'è veramente questo training???è una meditazione un ipnosi cos'è??? secondo me da come me l'hanno raccontata perchè io non l'ho mai praticata ma sembra si assomigli molto ad una meditazione di yoga quello che ho costato è che maggiore è lo stato di rilassamento nel quale si compie maggiore è il risultato , ad esempio sò che lei non potrà mai consigliarlo a chi lo acquista ma insieme con un pò di maria è qualcosa di veramente potente si xchè come lei ben saprà la maria aumenta le emozioni in maniera enorme e il training secondo me mi corregga se sbaglio lavora tutto sulle emozioni da quando c'è l'abbraccio con la grande madre a quando si incontra l'uomo adulto. Poi un'altra cosa: ma com'è possibile che veramente sento entrare dentro di me l'uomo adulto nel momento che gli pongo le mani mi sembra davvero che ti entri dentro...Pazzesco... Non sò piu' cosa credere non capisco se sono io che magari stò vivendo un bel periodo a prescindere o è il training che ha generato questo periodo... sono confuso spero mi capisca e spero che questo stato di pace non mi abbandoni mai... sò che lei generalmente è sempre molto breve nelle risposte ma stavolta la prego faccia un'eccezione e se ha due minuti si dilunghi quanto vuole piu' che vuole sono troppo affascinato da questo training e vorrei saperne di tutto e di piu'... Poi se sarà così gentile da dedicarmi 10 minuti del suo prezioso tempo per rispondermi nel modo piu' approfondito possibile le prometto che metterò la mia arte a sua disposizione facendo un post sul forum del suo sito che le farà vendere piu' training che tutti i libri che ha venduto fino adesso a patto che lei mi riprometta che se si dovessero impennare le vendite, e mi creda che quello che ho pensato di scrivere è veramente convincente, me lo farà sapere...

un abbraccio

Matteo

Da: Andrea

Oggetto: chiarimento training

Data: 28 novembre 2009 11.35.41 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Ciao Giulio,

l'ho fatto... ed e' meraviglioso, il training piu' bello mai fatto. non capisco pero'... all'entrata nella caverna provo un sentimento di ansia profonda; quando sprofondo nell'inconscio mi sento estremamente a disagio, il respiro si fa piu' affannoso... che vuol dire? e' normale?

poi... quando vedo la grande madre, piango, pur senza volerlo... mi emoziono e sento delle lacrime scendere dai miei occhi. quando vedo il bambino un po' meno, non mi fa moltissima tenerezza, anzi mi stufa quell'immagine. L'uomo adulto, invece, mi emoziona a tal punto da farmi piangere di gioia, emozionatissimo. e quando tendo le braccia, come consigliato, lo sento proprio entrare dentro di me. quanto tempo ci vorra' prima di poter notare qualche miglioramento?

complimenti, e' splendido... e grazie!

Andrea

Da: Tiziana

Oggetto: training

Data: 18 gennaio 2010 11.56.17 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Professore, come va?

Volevo farle sapere che forse il suo training sta cominciando ad avere degli effetti positivi su di me, ho anche letto il suo ultimo libro... mi diverto molto quando leggo i suoi libri lei e' veramente simpatico. Fino a prima di conoscerla non riuscivo a capire tante mie sofferenze adesso alcune cose mi sono piu' chiare.

Grazie

Tiziana

Da: Stefano

Oggetto: training

Data: 20 gennaio 2010 21.29.50 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Prof. Giulio Cesare Giacobbe, sono Stefano.

Volevo comunicarle che grazie al Training sto molto meglio.

La ringrazio.

I problemi economici eccetera sento che posso affrontarli con forza, fanculo ogni tipo di paura.

A presto.

Cordiali saluti,

Stefano

Da: Thanh

Oggetto: training

Data: 15 febbraio 2010 13.46.05 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Prof. Giacobbe,

sono la ragazza cinese che aveva iniziato la sua terapia un anno fa circa.. volevo ringraziarLa per avermi aiutato a riprendere in mano la mia vita.

grazie, buona giornata.

Thanh

Da: Silvia

Oggetto: training

Data: 17 febbraio 2010.16.18.46 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro professore,

le scrivo principalmente per ringraziarla. E' circa un mese che faccio il suo trainig e sono felicissima di poterle dire che sta funzionando benissimo.

So che la vita dei suoi lettori non le interessa, e lo capisco, ma mi è successa una cosa curiosa che desidero condividere con lei.

Solo dopo due settimane di training mi sono resa conto che in realtà i suoi libri avevano già iniziato la terapia. E' stato un incredibile scoprire che il mio inconscio, senza che nemmeno me ne rendessi conto, dopo aver letto il libro "Alla ricerca delle coccole perdute" ha creato nella realtà delle situazioni che mi hanno portato alla formazione della personalità adulta.

Dopo più di un anno da quando ho letto il libro mi sono decisa a comprare il training, ma la mia mente è come se si fosse preparata a tutto ciò. Il trainig sta rendendo visibile l'incredibile percorso che stavo già facendo e che continuo a fare.

Mi sento sinceramente di dirle che quello che scrive e il suo training è davvero un dono prezioso e la ringrazio di aver condiviso con altri il suo sapere.

Un caro saluto

Silvia

Da: Rosa

Oggetto: profiterol

Data: 28 aprile 2010 12.37.39 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Gentile Prof., il training mi sta aiutando tantissimo, fumo molto di meno, sono più tranquilla, l'ansia è diminuita e la cosa assurda è che anche la fame nervosa si sta placando..... questo è un miracolo, le giuro! E' da quando sono nata che ho una fame atavica, a 3 anni infatti mi hanno messa a dieta... ho sofferto poi di bulimia durante il periodo dell'adolescenza. Quando incontro la Grande Madre e lei prende in braccio me bambina, mi viene spontaneo immaginare che mi attacco al suo seno e bevo il latte fino quasi a prosciugarla, però lei ne ha

talmente tanto che non finisce mai, e ho una sensazione di sazietà che è bellissima. Oggi la donna di luce ha preso finalmente le mie sembianze e mi sono vista bellissima.

Domanda: è indispensabile che si pronuci la formula della trasformazione a voce alta durante il training?

Grazie per l'attenzione

PS le mando una mia foto mentre guardo adorante un'enorme torta di profiterol!

Rosa

Da: Rosa

Oggetto: da sola

Data: 03 maggio 2010 14.03.13 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Gentile Prof.,

il suo training procede sempre meglio. Ho una carica vitale maggiore, appena sento il senso d'abbandono nello stomaco recito il mantra e dopo un po' mi sento bene. Poi sto notando che mi piace stare anche in solitudine, però quando sto insieme agli altri non so perchè mi diverto di più rispetto a prima. Inoltre, ho fatto caso che il mio modello comportamentale per quanto riguarda i rapporti di coppia è sempre stato quello di mia madre: lei si lamentava continuamente di mio padre che non le dava attenzione, ma appena lui soddisfaceva i suoi bisogno lei si dimenticava completamente di me, mi utilizzava e mi utilizza tutt'ora come amica per sfogarsi. Ho capito anche che mia madre spesso assume comportamenti da bambino nevrotico e prima mi faceva sentire tremendamente in colpa, ora non mi ci sento più. Oggi vado a vedere una casa da acquistare, perchè voglio andare a vivere da sola!!!!!!!!!!!!!!

Grazie!

Rosa

Da: Andrea

Oggetto: R: training

Data: 14 giugno 2010 11.09.16 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno,

circa 2 anni e mezzo fa richiesi la sua consulenza e il suo aiuto, e lei mi consigliò il training per lo sviluppo della personalità adulta. Le farà piacere sapere (mai quanto ha fatto piacere a me, ma le farà piacere) che i risultati sono stati ottimi, in quanto essenzialmente i problemi che avevo sono scomparsi; mi ha sicuramente aiutato il fatto di vivere da solo (questo peraltro accade da almeno 5 anni).

Ora, dal momento che in maniera imprevista mi trovo a dover assumere il ruolo di genitore, e mi rendo conto che la mia personalità genitoriale non è così saldamente strutturata, mi chiedevo se esiste un training o altro che possa aiutarmi in questo secondo passaggio fondamentale.

Con gratitudine e stima,

Andrea

Da: Fabio

Oggetto:

Data: 20 settembre 2010 17.47.23 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Salve dott Giacobbe..le invio questa mail per dirle che il training ha avuto successo.

Ho iniziato nel settembre 2009 per un periodo di qualche mese, poi visti i miglioramenti l'ho interrotto. Successivamente, ho ripreso il training visto che il periodo precedente di cura era stato insufficiente, e in circa sei mesi ho visto progressi importanti e la definitiva guarigione, una sorta di "appropriazione della realtà" che mi rende più tranquillo e felice. Ancora ci sarà da crescere e migliorare, ovviamente, ma volevo ringraziarla per l'aiuto datomi dal suo training e dai suoi libri. Fondamentale è stato cmq l'atteggiamento mentale votato all'indipendenza e alla affermazione personale come descritto dettagliatamente dal suo libro "Alla ricerca delle coccole perdute".

le mando i miei migliori saluti

un abbraccio

Fabio

Da: Nicola

Oggetto: Progressi

Data: 13 novembre 2010 16.14.12 GMT+01.00

A: <training@giulioocesaregiacobbe.org>

È strabiliante quanto sia potente il mantra della trasformazione, e per estensione, un mantra in generale. Sono abbacinato nel rendermi conto che non siamo altro che ciò che pensiamo di noi stessi. Una cosa è arrivarci col ragionamento, un'altra è sentirlo sulla propria pelle con la propria esperienza. Il mio corpo è (grosso modo) lo stesso, la mia situazione (grosso modo) la stessa, eppure ora mi sento forte e contento. Un conto è rendersi conto con il ragionamento, del fatto che "la nostra serenità non dipende dalle situazioni ma dalla nostra reazione ad esse", un conto è farne un'esperienza così diretta.

Un saluto,

Nicola

Da: Andrea

Oggetto: Training - novità

Data: 02 dicembre 2010 23.41.58 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Ciao caro Giulio,

ti aggorno brevemente sugli sviluppi del mio percorso.

ho recentemente cambiato attività lavorativa; sono entrato in un ambiente più adulto e maturo proprio perché stufo di lavorare in un ambiente dove chi comandava si comportava in modo infantile, ma mi sono scontrato con le mie paure e le mie ansie nei primi giorni, complice anche il fatto che era temporalmente impossibile per me lavorare con il training.

Ho però dato una svolta a questo infantilismo questa settimana, ripartendo col training e noto con piacere che la mia posizione e il mio modo di pormi nei confronti del mondo si

e' capovolto. ora mi sento maturo, in grado di affrontare ogni situazione senza problemi, consapevole dei miei limiti e delle mie capacita', autonomo e indipendente, sempre sereno e sorridente (lo so non si fa la rima nelle frasi pero'... m'e' venuta! diciamo equilibrato piu' che

sorridente che viene meglio!) e mi sento carico... ultracarico.... mi sento una bomba ad orologeria

pronta a scoppiare e sprizzare energia, luce, da tutto me stesso.

sensazione incredibile e splendida!

Andrea

Da: Alessandra

Oggetto: evoluzione training: 2 anni di pratica!

Data: 15 settembre 2011 16.02.59 GMT+02.00

A: <training@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Prof,

Come va?

Ti scrivo per comunicarti che, dopo quasi 2 anni di training e mantra, la mia vita è notevolmente migliorata!

Devo lavorare ancora su alcuni meccanismi, ma non posso che ringraziarti.

Mi rendo conto che, più vado avanti, più mi apprezzo (è come se, in modo sano, finalmente fossi io la reale priorità per me stessa), più miglio.

Però c'è un altro lato della medaglia: la difficoltà di avere buone relazioni con alcune persone con cui "prima", evidentemente, mi approcciavo in modo diverso.

Secondo te dovrei assecondare questo sentire, o cercare -più burocraticamente- di andare d'amore e d'accordo con tutti? Ahimè, sono facile ai rimorsi...

Ti auguro una buona vita :)

Alessandra

Da: Daniela

Oggetto: funziona!

Data: 21 novembre 2011 12.15.29 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

carissimo Prof, come sta?

Volevo comunicarle che ho fatto leggere tutti i suoi libri a mia figlia Simona e poi le ho fatto acquistare il training. FUNZIONA!!!! Grazie davvero, lei ha cambiato la mia vita e mi ha aiutato a migliorare il mio rapporto con i miei figli. E' una persona speciale ed unica. Grazie di esistere!!!!

A proposito, è normale che spesso io senta la necessità di rileggere il suo libro "alla ricerca delle coccole perdute" ? Ogni volta è una nuova scoperta ed ogni volta ne traggio una spinta positiva ed ottimistica.

Daniela

Da: Mauro

Oggetto: training

Data: 27 dicembre 2011 21.47.32 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Buonasera Dott Giacobbe,

le scrivo a distanza di qualche anno..ho seguito la sua terapia di ipnosi in audiocassetta all epoca!

Ora a 30 anni l'uomo adulto ha sicuramente contribuito nelle mie scelte..lavoro e vivo da solo da parecchio e sono soddisfatto della mia vita.

Proprio grazie al lavoro adesso mi permette un buon reddito.

Grazie!

Mauro

Da: Vittorio

Oggetto: Rapporto conclusivo

Data: 01 gennaio 2012 23.22.12 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Si è concluso il mio lavoro sotto la sua assistenza. In sintesi, ho ridotto enormemente le mie idiosincrasie, recuperata molta autostima (fino a coltivare una cura della mia persona che mi ero sempre precluso, e ad essere persino un po' vanesio), persa molta della paura (se non della rassegnazione) per il futuro che mi perseguitava: se ripenso agli ultimi tempi, il mio principale motivo di sofferenza è stato il dolore di alcune persone che amo. Ho alzato finalmente la testa dall'ombelico. Tante chimere sono entrate ora nell'orizzonte del pensabile e del fattibile: sono cose normali, e io sono una persona normale. La vita mi appare non facile in assoluto, ma non l'impervia e vana scalata che mi pareva prima. Sono in grado di godere di più il momento, di stare bene da solo, la mia paura delle persone si è attenuata, sebbene ci siano ancora dei margini di miglioramento.

Con tutto questo, non sono diventato un adulto: questo, come ha sottolineato tante volte, richiede anche delle condizioni materiali. Ma sono psicologicamente disposto a diventarlo, con una determinazione che prima non avevo. Sto fermando su carta quello che mi piacerebbe fare, e intendo prendere seriamente ciò che occorrerà per farlo. Nel frattempo proseguirò col training per rafforzarlo, sebbene senza la sua assistenza - ma se avessi commesso errori, me li avrebbe già resi noti.

Sto tenendo un diario dei miei progressi e andrò avanti a farlo. Come concordato, non le scriverò oltre. Forse più avanti, se e quando la mia vita sarà migliorata ancora, per ringraziarla di nuovo.

Sono molto soddisfatto del metodo e della determinazione con cui l'ho seguito affrontando le resistenze. La ringrazio moltissimo di nuovo. Ora vado per la mia strada.

Cordiali saluti,

Vittorio

Da: Cristina

Oggetto: Training psicologia evolutiva

Data: 10 gennaio 2012 12.36.33 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Ciao, volevo informarti che mi sento più vitale, ho maggiore energia e sono più positiva e con molto piacere sto continuando il training.

Grazie.

Cristina.

Da: Paola

Oggetto: una lettrice: mi presento

Data: 29 gennaio 2012 11.26.30 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro professor Giulio Cesare Giacobbe,

ieri sera ho iniziato il training, seguendo quanto c'è scritto nei capitoli Il bambino dentro di noi e La Grande Madre. Mi sono così messa nelle condizioni perché avvenisse la visualizzazione dell'incontro tra la Bambina e la Grande Madre. Già con la respirazione, ho visto che c'erano delle resistenze: faticavo a rilassarmi. E nonostante abbia imparato a respirare con il diaframma in vari corsi seguiti, ieri sera ho faticato prima di svuotare la mente. Ero al buio perché non ci fossero distrazioni. E alle orecchie avevo le cuffiette dell'iPod con due canzoni di Branduardi tratte da L'infinitamente piccolo, che in genere mi aiutano a rilassarmi. Ho visualizzato sulla destra la Grande Madre. Mi sono rifiutata categoricamente di visualizzare mia madre, visto che la scrittura mi ha rivelato che è nella relazione con lei la radice di ogni mio problema: quindi mia madre era proprio l'ultima persona che volevo visualizzare. Ho visto me stessa, in cima a quel monte: libera di esser pienamente me stessa, libera di esser felice. E mi sono ispirata a questo modello, perché vedo che sono magnetica con i bambini e gli adolescenti (capace di estrema tenerezza e cura e delicatezza) e se lo sono anche con quelli più discoli e difficili, perché non esserlo anche con la bambina che è in me? E poi chi meglio di me sa come "prendere" dal verso giusto me stessa, anche se bambina? Quest'incontro è stato difficilissimo. La bambina era lì (nella visualizzazione alla mia sinistra) terrorizzata e piangente. E nel vederla, ho iniziato a piangere davvero. Mentre dall'altra parte sentivo una voce dolce che la invitava ad avvicinarsi, tendendole la mano. Ho pianto così tanto ieri sera. E mi sono dovuta accarezzare davvero le guance, immaginando che fossero le mani della Grande Madre a farlo: la bambina aveva bisogno di esser

tranquillizzata. Il tocco sempre più leggero, ma questo non era sufficiente a far rilassare la bambina e farla smettere di piangere. Mi ha mostrato tutte le sue ferite, quelle fisiche prima, che poi sono diventate psicologiche. Ed io lì, ad accarezzarla. E ciò che facevo nella visualizzazione, accadeva davvero su di me: io che piangevo, io che mi accarezzavo le guance e la fronte, io che mi accarezzavo i capelli. Ho cercato in tutti i modi di rassicurarla e tranquillizzarla, ma c'è un abisso di sofferenza dentro questa bambina, che non è stato ancora metabolizzato, sebbene sia venuto fuori in questi mesi di scrittura. Prima la bambina ha fatto presente alla Grande Madre, tutto quello che aveva subito e che la parola madre l'associava a ciò che l'aveva fatta soffrire. Ed era un continuo "vieni, guarda cosa mi ha fatto mia madre". Ed io a tranquillizzarla e rassicurarla. E mi sono accorta che si stava iniziando a rilassare quando mi ha dato la mano (nella visualizzazione) e ha iniziato a farmi un sacco di domande. Mi sono accorta anche di aver commesso un errore, che non ripeterò: le ho detto che dobbiamo unirvi se voglio esser davvero felice ed esser pronta a vivere una relazione appagante con l'uomo che desidero. Questo è un errore che non ripeterò: perché ho notato che si è contratta di nuovo. Non sono riuscita a far abbracciare la Grande Madre con la bambina. Sta di fatto che alla fine di questa visualizzazione, ero spassatissima. Avevo freddo nelle ossa. Mi sono addormentata subito dopo, ma mi sono svegliata stanotte alle 2.30 per non riuscire più ad addormentarmi profondamente, fino a quando non è entrata la luce del sole nella stanza e mi sono alzata. Un senso di tristezza pervasiva mi ha accompagnata da dopo la visualizzazione. Tra l'altro avevo già in passato usato il metodo della visualizzazione, in due contesti diversi, ed in entrambi i casi prima di addormentarmi: quando ero adolescente (per gioco, tanto non mi costava nulla farlo) poiché non volevo esser operata all'occhio sinistro per rimuovere una cisti, ogni sera, prima di addormentarmi, visualizzavo le mie mani che riuscivano a rimuovere la cisti dalla palpebra dell'occhio sinistro (l'avrò fatto ogni sera per un mese o più, forse, e poi mi sono dimenticata della cisti, quando un giorno mia madre sbalordita mi ha fatto notare che non avevo più niente); ed un'altra volta, recentemente, negli ultimi mesi, ho visualizzato ogni sera prima di addormentarmi, che avrei incontrato di nuovo l'uomo che desidero (e così è stato).

La ringrazio per il suo aiuto: i suoi libri sono diventati per me un supporto prezioso ad andare avanti in questo difficile cammino di guarigione, avendo constatato che la scrittura da sola non basta. Quella è stata la diagnosi. Ora occorre la cura.

Grazie ancora.

Buona giornata e buona domenica,

Paola

Da: Paola

Oggetto: Re: una lettrice: mi presento

Data: 24 febbraio 2012 21.09.12 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro professor Giulio Cesare Giacobbe,

volevo renderLa partecipe di quelli che a mio avviso sembrano dei progressi.

1) I miei colleghi a scuola, notano la mia "trasformazione": ieri ho osato vestirmi a scuola come non avevo mai fatto, attirando su di me, contro il mio volere, tutti gli sguardi dei miei colleghi. Riporto uno dei loro commenti, quello che mi sembra più significativo: "La tua trasformazione è evidente. Diventi sempre più donna."

2) Mi sento sempre meno dipendente dagli altri, soprattutto a livello sentimentale.

Non elemosino più attenzioni. Non mi sento più abbandonata, se non le ricevo.

3) Sto cambiando casa. L'ho detto alla mia padrona di casa, con fare abbastanza deciso. E' il tempo di vivere in una casa a dimensione di una donna adulta e non di una studentessa universitaria. Vivo infatti, in una mansarda di 29 m² e dormo in un letto singolo. Sto cercando una casa che sia almeno un bilocale con una stanza matrimoniale.

Con tutto l'affetto e la stima che nutro nei Suoi confronti, La ringrazio e Le auguro buona serata,

Paola

Da: Gianni

Oggetto: consiglio + ringraziamenti

Data: 25 febbraio 2012 17.56.52 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro professore sono un suo attento lettore nonche' praticante della psicoterapia evolutiva che lei ha inventato.

Volevo innanzitutto ringraziarla per avermi aiutato a crescere.

Qualche anno fa' e' bastato che io facessi cilecca un paio di volte con la mia compagna per andare totalmente in crisi. Dopo anni di sesso sereno sono iniziati i miei problemi di disfunzione erettile e di ansia, causati dalla paura di non riuscire piu' ad avere rapporti sessuali. Le dico solo che a 30 anni mi sono ritrovato ad avere rapporti con il viagra.

Dopo, grazie al cielo ho scoperto i suoi libri e mi sono reso conto che nonostante la mia eta' ero ancora un bambino camuffato da adulto e che il vero problema non era l'impotenza ma quello!

Oggi grazie alla sua terapia sento di essere cresciuto molto ed ho risolto totalmente molti problemi e molte paure che avevo.

Vivo da solo da qualche anno e sono totalmente autonomo, sia a livello lavorativo che personale. Ho una bella compagna con cui sto' bene e con cui ho un'attivita' sessuale molto soddisfacente. E per tutto questo io sento di doverla ringraziare infinitamente.

L'unica paura che ogni tanto ritorna, e' proprio quella di non farcela ad avere il rapporto, a volte proprio mentre inizio a fare l'amore (soprattutto quando sono stanco) si riaccende in me quella paura che credo sia radicata nella mia mente e questa paura mi assilla per qualche giorno. Ma poi passa.

Per questo motivo professore, volevo chiederle se secondo lei e' sufficiente che io continui la sua terapia per superare completamente anche questa paura, oppure c' e' un training piu' specifico per questo tipo di problema? In attesa di un suo consiglio la ringrazio per l'ennesima volta per tutto.

Le allego anche una mia foto.

Gianni

Da: Matteo

Oggetto: GRAZIE

Data: 03 marzo 2012 15.58.49 GMT+01.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Giulio Cesare Giacobbe,

ti scrivo per ringraziarti: man mano che faccio il tuo training (ormai sono più di sei mesi) e uso il mantra mi sento sempre meglio (soprattutto con il mio corpo) e in pace con me stesso; sto liberandomi finalmente delle mie seghe mentali. Evvai.

Ho trovato un lavoro come consulente assicurativo: è tosto, ma cerco di portarlo avanti imparando da quei cazzoni di adulti che ci sono in ufficio e ci strigliano tutti i giorni per prendere appuntamenti con la gente: in modo tale da poter concludere qualche trattativa in casa delle persone e avere sempre più clienti. Mi accorgo di avere sempre più forza e fiducia in me stesso: questo vedendo gli altri intorno a me perdersi in mille problemi mentali che io finalmente ho superato (in parte). Cercherò di diventare un maestro zen, che accetta tutto e non si fa problemi, e poi chissà, un buddha. Per vivere la vita con leggerezza, serenamente.

Con il cuore e con la mente,

Matteo

Da: Gianni

Oggetto: lettore

Data: 24 marzo 2012 12.49.15 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Caro Giulio

un anno fa ho praticato il tuo training per lo sviluppo della personalità adulta seguendo il tuo volume sulla paura (e combinandolo, credo di doverlo confessare, con esercizi di sound healing e di vocal tuning the chakras). I risultati sono stati praticamente immediati: ero un musicista con il terrore del palco, e sono riuscito a eliminarlo quasi del tutto, tanto da fare della musica la mia principale fonte di reddito (se di vero reddito si può parlare); ero estremamente ansioso, teso, avevo tormenti ipocondriaci con ricadute psicosomatiche evidenti. Tutto passato nel giro di un'estate: la mia attività universitaria si è velocizzata, ho acquisito maggiore fiducia in me stesso in tutto.

Cos'è successo? Che due giorni dopo la mia laurea ho avuto un attacco di panico (almeno credo lo fosse: accelerazione del battito, affanno, semplicemente paura), assolutamente dal nulla, appena terminato un concerto, posata la chitarra e ritrovatomi nella calca del venerdì sera, appena fuori dal

club. Mi sono dovuto attaccare al telefono. Non mi era mai capitato in vita mia. Dopo quella sera mi si sono ripresentati sintomi di ansia, e ancora piccole, ma abbastanza frequenti sensazioni di panico. Ho ricominciato a praticare il training, riuscendo ad alleviare questi sintomi (sento che piano piano se ne stanno andando via), eppure non percepisco quella straordinaria efficacia di un anno fa.

A questo punto devo farti alcune confessioni:

-nella pratica del training ho compiuto alcune modifiche rispetto all'anno scorso: lo faccio molto più spesso (anche due volte al giorno), ho cambiato l'autoimmagine adulta assumendo un guerriero (mentre l'anno scorso usavo un grande e famoso musicista);

-non provo più, durante il training, le forti suggestioni dell'anno scorso, non mi emozionano più, non ho più quelle suggestioni sensoriali che ne accrescevano, io credo, gli effetti;

-**IMPORTANTE**: ho 24 anni e vivo ancora con mia madre (benché da dopo la laurea sto cercando di sistemarmi ovviamente anche alla buona, ma, del resto, sono passati solo 21 giorni); una cosa però va detta: quando facevo il liceo d'estate facevo il vivaista e guadagnavo per tutto l'anno; durante l'università facevo cameriere e musicista. I miei non mi hanno dato un euro MAI, né per le rate né per i libri.

-sono fidanzato da sei anni. Comincio a sentire il peso di questo rapporto, eppure credo di essere ancora innamorato. E' forse il bambino che frigna e lacrima, e non si vuole staccare da lei? Come si fa a capire davvero se ci si deve lasciare o no?

-Io voglio stare da solo, sentirmi libero e felice fare tutto quello che mi pare, non tremare mai, non avere nemmeno un attimo di esitazione, ridermi delgi attacchi di panico, realizzare i miei sogni, tutti.

Grazie,

Gianni.

Da: Francesca

Oggetto: Re: Francesca

Data: 02 aprile 2012 12.33.09 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Giulio

le scrivo oggi con un po' di ritardo. scusa. ovviamente sto continuando a fare il training!! e ancora per molto credo. mi sta aiutando molto, mi sento diversa, più forte, ho una grande energia e voglia di stare bene. ho ancora una lotta con il sonno. nel senso che dormo, ma prendo melatonina etc... sto combattendo questa paura e mi sento più forte. le avevo scritto la mai perchè nn mi aveva più risposto e nn capivo se era perchè erano scaduti i sei mesi. per sta cosa del sonno ho provato ad andare da una psicologa ma ho lasciato dopo 4 volte. mi chiedo se mi farebbe bene o meno cmq intraprendere un percorso. magari ci sono cose che non riesco a superare. non so. consiglio? credo cmq che riuscirò a farcela, mi sento in grado di farlo. sto rivoluzionando molte cose con molta energia e determinazione, mi rendo però conto che ho come la necessità di aggrapparmi a un dolore, una preoccupazione, come se non riuscissi a vivere senza ed è questa tendenza che voglio cambiare, per imparare a vivere e dare. senza stare sempre a pensare a come sto.

spero in una sua risposta.

sempre grazie

Francesca

Da: Azelia

Oggetto: dopo dieci giorni

Data: 05 aprile 2012 22.16.40 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Carissimo Professor Giacobbe, dopo i primi dieci giorni di training le cose sono cambiate all'improvviso, ho cominciato a sentirmi subito meglio riguardo il mio disturbo con un'evoluzione positiva continua, si é innescato un processo di cambiamento nella mia vita in generale, mi sento bene. da questo momento in poi voglio applicarmi in maniera più intensiva per superare definitivamente il mio disturbo, voglio sfruttare al meglio questa opportunità perchè questa terapia è straordinaria é efficace io ero totalmente sfiduciata ma sono rimasta sorpresa. voglio applicarmi di più anche sui rinforzi. volevo da lei un chiarimento riguardo la visualizzazione della donna di luce che io immagino con il volto di una donna conosciuta va bene uguale? grazie di cuore lei mi sta cambiando la vita. La saluto di cuore.

Azelia

Da: Giulia

Oggetto: grazie di cuore

Data: 12 aprile 2012 15.23.02 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Dottore,

le scrivo per ringraziarla: grazie di cuore! potrei scriverle una lettera lunghissima di complimenti per le sue opere, ma ho paura di non sapere trovare le parole giuste. Allora preferisco semplicemente ringraziarla per quello che i suoi metodi hanno fatto per me. La sua psicoterapia evolutiva mi ha dato delle risposte che cercavo da anni a patologie che nessuno sapeva nemmeno inquadrare.

Sto ancora lavorando sull'auto ipnosi, però almeno adesso tutto ha una spiegazione.

ho divorato tutti i suoi libri e mi sono divertita molto, e mentre mi divertivo ho trovato molte cose. Mi permetto di dirle che il suo stile è geniale!

Allego la mia foto come ha chiesto. Grazie di tutto! Arrivederci

Giulia

Da: Maria Cristina

Oggetto: grazie

Data: 05 maggio 2012 23.44.10 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Dott. Giacobbe,

so che è passato molto tempo ma volevo ringraziarLa per quanto mi ha aiutato il suo training. C'è voluto un bel pò di tempo ma alla fine sono riuscita a capire e a sentire il suo significato. Ci ho messo molto perchè non sono stata capace di

farlo sempre per un certo periodo, l'ultima volta e quella che mi ha dato l'aiuto più grande è stata dopo avere letto il Suo libro "La paura è una sega mentale". Sono molto contenta e La ringrazio molto di tutto. Non dimenticherò (per il mio bene) quello che mi ha insegnato. RingraziandoLa ancora infinitamente, Le auguro tanto e tanto bene, tanta salute e un sempre più felice prosieguo della Sua professione, un forte abbraccio,

Maria Cristina (training nel marzo 2009)

Da: Serena

Oggetto: il training funziona

Data: 05 maggio 2012 23.44.10 GMT+02.00

A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Ciao Giulio Cesare, allego una foto come chiedi (la più recente). Ti scrivo per confermarti che la tua psicoterapia evolutiva FUNZIONA!! Lo so che lo sai, ma non si sa mai, una conferma in più..

Nonostante la mia età avanzata infatti ho avuto molti benefici nello svolgere il training. Lo so, tu lo escludi e dici che se uno a 50 anni ancora ha tracce di personalità infantile è uno psicotico senza speranza.

Ma, saranno la caterva di anni di psicanalisi fatti in gioventù, sarà che comunque è molto efficace, io trovo grandi benefici e una reale evoluzione della mia personalità.

Credo di essere stato un caso difficile. (forse di essere?)

L'unico problema è che non riesco a concentrarmi e a fare i mantra ma quello dipende dallo stress e dalla vita di m..... che conduco.

Davvero vivi in barca? Se sì, invidia. Svolgi la tua professione a Genova?

Ti saluto e grazie di essere venuto al mondo e di essere così, fuori dagli schemi...

Serena

Da: Irene

Oggetto: RE: irene
Data: 12 giugno 2012 17.09.52 GMT+02.00
A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Carissimo dottore...

Continuo a svolgere regolarmente il training.

Sto piano piano ritrovando la fiducia in me stessa e sto pensando di avviare una mia attività ... Nel frattempo nel mese di luglio comincerò un lavoro per fare un po' di pratica nel campo che desidero, e sto cercando un monolocale per andarmene a vivere per i fatti miei! Tutto migliora alla grande e mi sento sempre più forte, tuttavia da qualche giorno la mia bambina interiore su fa sentire più del solito provandomi sull'aurostima e con paranoie di ogni tipo sulle scelte che ormai ho intrapreso per il mio futuro... Faccio sempre meno fatica a rilassarmi , ma i sospiri non sono spariti del tutto e il senso del soffocamento c'è ancora...sento che è una questione di tempo e che tra breve avrò vinto la mia battaglia, ma i suoi consigli accelerano sempre la mia guarigione!!!

Un abbraccio colmo di riconoscenza

Irene

Da: Giovanni

Oggetto: Re: Aggiornamento
Data: 11 novembre 2012 15.35.01 GMT+01.00
A: <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro G.C.Giacobbe mi sono accorto ultimamente che non seguivo alla lettera le istruzioni ci mettevo troppo ragionamento invece sto capendo che basta farlo. Il pensiero sul training lo avevo spesso ma in realtà non pronunciavo il mantra semplice così da un po' di giorni mi sono concentrato e ora è un pensiero ricorrente anzi mi torna lui in automatico se ho la mente altrove. Lo faccio volentieri e di nascosto e so che non è una perdita di tempo perché il mio scopo è diventato per adesso fortificare la mia immagine di adulto e il mantra mi aiuta.. così mentre guardiamo un film lo recito di nascosto.. O sul bus..e noto che mi si sta stabilizzando la mente perché controllo meglio il pensiero dove voglio io. Mi sento meglio in

generale . Le ansie le affronto più prontamente: basta che mi ricordi che vengono dal bambino che ho dentro e sto imparando a conoscerlo e a trattarlo . Sono felice di aver capito di poter essere io il genitore del mio bambino: questo mi sta liberando dai pensieri di dover trovare un genitore fuori di me. Inoltre vedo meglio il bambino degli altri. Continuo ad approfondire i concetti del suo libro sulla paura e' una sega mentale ad esempio il primo capitolo dove spiega il rapporto tra paura e auto immagine ,così' anche con il ragionamento riesco ad aiutarmi . Il percorso non e' che appena cominciato ma mi sembra di iniziare a vedere i risultati . Più che altro ho acquisito un senso di ciò che può essere ritenuto un modello di persona sana di mente! sembra niente e invece per me e un bel risultato.La terrò informata se vedrò qualcosa di strano , per adesso la saluto e la ringrazio caldamente.

Giovanni

Da: Elena

Oggetto: training

Data: 15 novembre 2012 14.55.52 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Dottore. E' una settimana che pratico il training ed è incredibile come ogni giorno io arricchisca le mie visualizzazioni (da che non riuscivo a vedere un volto nella donna di luce, ora lo vedo, è il mio, il suo corpo, il suo volto ed i suoi capelli sono i miei...certo migliorati :-)), la bambina dopo i "capricci" iniziali, abbracciava la grande madre anche se un paio di volte pensava che non era la sua vera mamma...ma ora inizia ad abbandonarsi lo stesso nelle sue braccia. Nella mia vita, caspita, inizio a constatare i primi segni di sicurezza in me, ad esempio oggi sul lavoro mi si è rotta una collana. Ora so che in passato (ma anche poco tempo fa) l'avrei sistemata o nascosta angosciata affinché nessuno vedesse perchè mi vergognavo...oggi ci ho pensato ma poi ho lasciato così com'è, perchè non capivo di cosa mi sarei dovuta vergognare, lo ritengo un successo.

Buon pomeriggio,

Elena.

Da: Elena

Oggetto: training

Data: 20 novembre 2012 22.29.39 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Salve dott. Giacobbe! Il mio training procede...da dieci giorni e alcuni miglioramenti io li vivo... incredibilmente.

Volevo condividere con lei una riflessione sulla bambina in me. La prima volta che ho praticato il training è stato un pianto reale unico...e solo due giorni dopo la me bambina era arrabbiata e a fatica si faceva avvicinare dalla grande madre, per poi abbandonarsi ogni volta successiva ed accettare e ricambiare l'amore ricevuto. Mi chiedevo..è possibile un cambiamento di atteggiamento e soprattutto una evoluzione in un tempo così breve? Io ne sono felice! Ma mi rimane questo stupore a pensarci...da un pianto inconsolabile ad un avvicinamento direi sereno...

Grazie,

Elena.

Da: Paola

Oggetto: resoconto

Data: 24 gennaio 2013 10.52.41 GMT+01.00

A: <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Gentilissimo prof. Giacobbe,

io sto facendo il training dal 10-12 novembre 2012 e posso dirle di aver notato grandi miglioramenti in me (il problema era la vita privata):

- maggiore sicurezza
- maggior controllo dell'ansia e delle paure
- capacità di non dover piu' comunicare ogni mio singolo pensiero, ansia o paura al mio "genitore" (mio marito), per chiedere conforto e attenzione.

Io soffrivo di paure (paura di aver paura di poter far del male alle persone a me vicine, anche fisicamente, non essere all'altezza delle loro aspettative, ansia generalizzata, paura di non essere adeguata alle situazioni, ecc.) fin da quando

avevo 8 - 9 anni (all'epoca è nata mia sorella, con la quale ho sempre avuto un rapporto un po' distaccato e conflittuale). La situazione è peggiorata dai 18 ai 27 anni stando con una persona (primo ragazzo) che inizialmente si è dimostrato di supporto ma poi mi ha messo completamente contro la mia famiglia, parlando dei miei genitori come di persone inadeguate (perchè non laureate) e che sarebbe stato meglio non esistessero (meglio essere orfani, diceva)...in questo periodo mi ero affidata a un suo amico psichiatra che non ha fatto altro che darmi farmaci antidepressivi, antipsicotici, ecc.

Poi mi sono liberata dalla sua cattiva influenza dando un colpo di amor proprio (anche perchè stavo letteralmente impazzendo dalla paura e dall'ansia), mi sono riavvicinata alla mia famiglia, ho trovato un ragazzo d'oro, che poi è diventato mio marito, e ho deciso di farmi aiutare da uno psicologo serio...ho fatto psicoterapia per 4 anni, durante i quali ho fatto test in cui si delineava una fortissima nevrosi (stress più alto di quello dei soldati del Vietnam)...ma non psicosi... qualche aspetto borderline...

Ho iniziato a capirmi, a iniziare a credere di non essere matta e malata nella vita privata. Sul lavoro già mi sentivo forte e capace e a casa (con genitori e sorelle) mi sono presa il ruolo di "mamma" per tutti, credendoli incapaci (forse perchè non ho considerato i miei genitori capaci di fare da genitori a me..).

Detto tutto ciò, volevo chiederle qualche consiglio per continuare con la terapia e guarire definitivamente visti i tanti miglioramenti che mai avrei sperato di raggiungere!

La mia personalità bambina ha cercato di farmi vacillare, l'ho combattuta, poi l'ho coccolata facendole capire di essere al sicuro ormai, e adesso sto molto meglio.

L'unica cosa di cui ho avuto paura è di iniziare a non sopportare più i bambini veri, come risposta di allontanamento alla mia personalità bambina, iniziando a pensare che sono cattivi ed egoisti e questo mi dispiace perchè i bambini mi sono sempre piaciuti tantissimo.... cosa ne pensa di questo?

Secondo lei per quanto tempo devo proseguire con il training e quando capiro' di essere "guarita"?

Grazie molto per l'aiuto e per il supporto.

Cordialmente

Paola

Da: Silvia

Oggetto: R:Re: ho bisogno di un consiglio

Data: 24 gennaio 2013 21.38.01 GMT+01.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Prof!!

Sto facendo il suo esercizio di visualizzazione dal 20 dicembre, l'acidità di stomaco mi è scomparsa credo già 2 settimane fa! Ma proprio scomparsa!! Mio papà ha detto che sembro un'altra, non sono più agitata sono riflessiva e rilassata, nonostante l'azienda per la quale lavoro chiude tra un mese, ma mi sono attivata per cercare altro e non sono per niente in ansia, perchè sono bella simpatica intelligente qb e a piedi non ci resto. Ho un'energia pazzesca.

E grazie a lei!! :-)))

Silvia

Da: Vittorio

Oggetto: Esito training

Data: 03 febbraio 2013 12.52.18 GMT+01.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno,

sono stato un fruitore del suo training per lo sviluppo della personalità adulta; forse si ricorda di me perché la tormentai con dei lunghissimi rapporti settimanali mentre procedevo, più di un anno fa.

Le scrivo brevemente per riferirle i risultati: dopo sei mesi di training, ne sono trascorsi diversi altri prima di avere risultati apprezzabili; per qualche motivo (forse il mio carico di nevrosi molto ingente e risalente all'infanzia) il tutto è stato a scoppio ritardato, sebbene gli altri registrassero già un cambiamento in me. Tra aprile e maggio scorso, trovandomi in contesti potenzialmente molto ansiogeni (esibizioni canore) ho sperimentato con sorpresa che potevo affrontarli con una disinvoltura mai conosciuta, e in pochissimo tempo la mia ansia è colata a picco. Ho attraversato un periodo di estrema agitazione, come se la mia energia fosse libera ma informe, e ora mi sento tranquillo e libero come non mai. Ho un reddito tutt'altro che disprezzabile a dispetto della crisi e, una

volta risolti alcuni problemi logistici, mi appresto a lasciare il nido. Restano dei sintomi, come una certa dose di nichilismo intellettuale e una certa irosità, ma stanno declinando in favore di un salutare vuoto mentale. I problemi sulla sessualità hanno visto la fobia crollare in favore di un atteggiamento ozioso e pigro, ma privo di ansia, e dunque preferibile.

Insomma, tutto questo per dirle che può aggiungere un'altra storia di successo al suo carnet. Non è ancora perfetto, le condizioni materiali sono ancora sub-ottimali, ma è sempre meglio.

La ringrazio infinitamente e le auguro ogni bene.

Vittorio

Da: Alberto

Oggetto: Training

Data: 01 marzo 2013 22.43.41 GMT+01.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buonasera Professore

Scrivo per trasmetterLe le mie personali impressioni sugli effetti della terapia registrata.

Ma scrivo soprattutto per utilità mia personale, nel caso fosse possibile ricevere ulteriori suggerimenti per ottenere il massimo dell'efficacia visto che manca poco al termine del mio percorso di sei mesi. Direi allora che, a quasi quattro mesi dall'inizio del training, mi sento più attivo, più allegro, con gli sci vado come un drago, sto reimparando in modo nuovo il valore del credere in me stesso. Questo valore è stato sempre presente nella mia vita, ma in forma spesso solo teorica. Direi inoltre che sta nascendo un gusto diverso per la vita, che mi sprona ad assumere un atteggiamento più semplice, + terreno e - cervelletto rispetto a prima. Della serie: "sono in grado di guadagnarmi la pagnotta, son capace di andare a vedermi un film, a bermi un caffè, che sia da solo o in compagnia, sono in grado di sostenere una conversazione portando argomenti ben intonati, e allora ho forse dei problemi nella mia vita? No!!! Quindi avanti si parte con i balli e le risate!"

E della serie "Non siam mica qui a preparare la navicella spaziale per partire verso il cyberspazio!"

Il rapporto con gli altri, direi che ora è meno "affettivo" e

più "concreto"

Devo dire che le idee sono ancora fumose e quindi non proseguo, ma avrò da comunicare qualcosa d'interessante più avanti, si spera.

Intanto saluto Lei e il Suo Staff e ringrazio molto perché il Training mi sembra proprio una buona cosa.

Alberto

PS. Io sono un Uomo Adulto !!!

Da: Paola

Oggetto: training

Data: 07 marzo 2013 12.38.17 GMT+01.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Dottore!

Credo davvero di avere "spiccato il volo" di cui le parlavo nel periodo della mia stroncante sinusite...agisco senza pensieri nè problemi e il bello è che non mi pongo più i "se e i ma" che prima stroncavano ogni forma di iniziativa personale, proprio non mi viene nemmeno in mente di pormi ostacoli e quando mi rendo conto di questo cambiamento sono FELICE come non mai. Non sono più incastrata nei giochetti ricattatori di nessuno e soprattutto dei miei genitori (era l'ostacolo più difficile), non mi sento in colpa, non stresso più la mamma di turno (il mio fidanzato) per il fatto che appunto non mi faccia da madre perchè mi so consolare da sola. Non sento più la depressione che prima mi accompagnava come una musica di sottofondo...anzi non sono proprio più depressa e questo perchè la io bambina (definitivamente neonata) sta benone nelle braccia della grande madre giovane e bella, gentile paziente amorevole non giudicante non ironica non fredda affettivamente (contraltare della mia vera madre...).

Insomma, io sono cambiata. Senza dubbio. Non sono più aracnofobica! incredibile! Tuttavia rimangono dei "temi" che non sono ancora sistemati. Il mio approccio nel parlare in pubblico, con un certo pubblico, la sensazione di ansia mi accompagna ancora appena so che è il mio turno di parola, appena inizio...dopo un po' scema e continuo senza problemi. Poi il pensiero (sega mentale ovviamente) di riprovare la sensazione e gli attacchi di panico che in passato avevo se ad es il treno, la metro, si fermava senza che io conoscessi il motivo...non mi è successo che capitasse da quando faccio il

training anche perchè non ho più avuto la necessità di prendere tali mezzi, ma il pensiero mi blocca ancora. So che come Lei mi aveva detto, è una questione di cambio di autoimmagine e di fare bene i richiami, ma, secondo Lei, c'è altro che posso fare? Qualche cosa su cui mi devo concentrare maggiormente per cambiare finalmente questi aspetti che mi hanno così stufata?

grazie.

Paola

Da: Elena

Oggetto: training

Data: 15 marzo 2013 09.53.57 GMT+01.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Dottore!!

Da qualche giorno, come da Lei suggerito, nel momento in cui la Grande Madre prende in braccio la bambina (sempre neonata), dopo che le ha parlato, io le consegno un sacchetto di plastica aperto con dentro le 2 paure che forse sono rimaste (parlare in pubblico, mezzi pubblici). La Grande Madre, mi fa l'occhiolino, mi dice di non preoccuparmi e che ci pensa lei, nel mentre accarezza il sacchetto e qualcosa evapora da questo o esce sottoforma di farfalle...mi rassicura molto, vediamo cosa succede.

Mi è capitato di leggere e anche scambiare pareri anonimamente, su delle pagine che parlano del suo training, dove ne ho lette di mille colori ma ovviamente non mi interessa e leggendo ciò che scrive alcuna gente (facendo ragionamenti ingarbugliati e dettati dalla paura, complicatissimi) mi sento così libera! Io non ragiono più così :-) anche io ero così, ma dire ero ed esserne cosapevole, mi riempie di gioia e mi fa capire come fossi incastrata e se non avessi preso la decisione di tentare con il training, forse sarei rimasta a girare nel cerchio chiuso delle paure come quella gente.

Un'altra cosa importante...le mie emozioni si sono ripulite. La rabbia, la gioia, la tristezza, la felicità ecc...sono tutte legate a qualche cosa di reale che succede e non intaccate o traghettate dal sottofondo di paura o di ingiustizia generalizzata che mi ha accompagnato da anni.

Pensi che anni fà (nel 2006) sono stata per un anno da una psicologa analista, brava per carità, accogliente, ma non era servito a nulla se non a farmi dire che ero depressa (cosa che

sapevo già da me) e farmi parlare della mia infanzia. Sapevo "la lezione" a memoria...l'origine di tutti i miei problemi era molto chiara ma ci sono stata un anno a parlarne...senza soluzione. E' stato frustrante, anche perchè ho lasciato la terapia sconsolata.

Ultima cosa: io lavoro come assistente sociale in un servizio di tutela minori, ci occupiamo in maniera corposa di sostegni psico/sociali. Capisco molto bene quando Lei dice che molti operatori fanno questo mestiere per autocurarsi, specialmente gli psicologi. Io ERO tra questi inconsiamente...e oggi noto tutte le sfaccettature dei colleghi psicologi affetti in maniera così evidente da nevrosi infantile...ed è così pericoloso..

Grazie

Elena

Da: Azelia

Oggetto: training

Data: 23 marzo 2013 21.41.35 GMT+01.00

A: giulio cesari giacobbe <mail@giulio cesari giacobbe.org>

Caro Professor Giacobbe, sono Azelia. La sua assistenza via email scade a giorni. In tutto questo tempo ho praticato il training ma non in maniera costante, l'ho fatto fatto in maniera discontinua, ora mi sto impegnando seriamente a farlo bene a metterlo al centro della mia vita, anche perchè credo fortemente in questa terapia, ne ho provato i benefici sulla mia pelle, altro che le solite terapie inutili! Per questo non vorrei rinunciare alla sua assistenza proprio ora, anche se ho capito abbastanza bene come gestire il training attraverso i suoi consigli durante questi sei mesi, le chiedo di nuovo di rinnovarmi i sei mesi di supporto via email. Questa volta mi impegnerò ad applicare il training seriamente, lo metterò al centro delle mie giornate per poter definitivamente star bene e uscire per sempre dai miei disturbi. Non sono stata costante in tutto questo tempo e già ci sono stati cambiamenti, figuriamoci dopo un percorso completo di sei mesi. Questa terapia è straordinaria e io non voglio farmi scappare quest'occasione. Non sprecherò nemmeno un giorno, la prego mi dia questo supporto! Ho una grandissima stima e ammirazione per lei che è un grandissimo professionista, terapeuta e scrittore.

La ringrazio di cuore.

Azelia

Da: silvia

Oggetto: grazie

Data: 04 agosto 2013 09.22.15 GMT+02.00

A: GiulioOrg <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Salve.

Mi chiamo Silvia, non credo possa ricordarsi visto la mole di e-mail che riceve, l'ho contattata un bel po' di tempo fa. Sono una ragazza di 26 anni che ha sofferto per 12 di anoressia e bulimia. Non uscivo di casa prima del suo aiuto per mezzo del training e dei suoi libri. Non le dico come tutti che ovviamente sono una sua accanita lettrice. Grazie al training sono ritornata a vivere, ho riaperto la porta di casa e a piccoli passi ho la patente, mi sono diplomata, lavoro e studio psicologia perché un giorno vorrò divulgare ciò che mi ha aiutata.

Grazie

Silvia

Da: Neil Baba

Oggetto: RE: training

Data: 13 settembre 2013 14.45.10 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Professore!

Le scrivo per comunicarle i miei progressi.

È da una settimana che ho iniziato il training. Ed il risultato è stupendo.

Già dai primi giorni sono stato subito benissimo!

Quasi non riesco a credere di poter mai essere stato male!

Ho messo il training al centro della mia vita, o almeno credo:

-ascolto la registrazione tutte le sere prima di andare a

dormire.

-almeno 4 volte al giorno recito mentalmente il mantra della trasformazione associato alla respirazione.

-e qua e la durante la giornata faccio una respirazione pensando "Io Sono Un Uomo Adulto".

Oltre a questo leggo i suoi libri o gli appunti ke ne ho preso.

Proprio questa mattina ho acquistato "Come diventare un Buddha in 5 settimane".

Ora quando mi si ripresenta un'assurda sega mentale non fa più lo stesso effetto.

L'unico forse vero momento in cui mi sono nuovamente sentito "strano"/male/impaurito è stato un'ora fa, quando la sega mentale è stata:"E se mai mi sentissi male di nuovo?".

Ho riprovato x un attimo una sensazione che credevo di aver dimenticato, ma è durata pochi secondi perché poi "l'adulto" è subito venuto in mio soccorso.

Detto questo, c'è qualcos'altro che posso fare per incrementare il risultato ottenuto e per sentirmi una volta per tutte al sicuro?

O è solo questione di pratica e mi basta continuare con il training?

Grazie Professore.

Grazie perché lei è un uomo straordinario. Lei fa del bene alle persone.

Neil Baba

Da: Patrizia

Oggetto: Re: Lettera

Data: 17 settembre 2013 11.24.39 GMT+02.00

A: giulio cesari giacobbe <mail@giulio cesari giacobbe.org>

È passata poco più di una settimana e voglio dirle che mi sento molto più tranquilla alcune volte addirittura la testa tace e dentro di me c'è così tanta pace. Una pace indescrivibile perché non l'avevo mai provata! Anche la storia della vita che è un campo di battaglia anche se non devo giudicare comincio a considerarla eccessiva. Ho pensato davvero quelle cose e ho

impostato tutta la mia vita su quella convinzione però adesso non è più così.

Saluti Patrizia

Inviato da iPad

Da: Marco

Oggetto: Training

Data: 18 settembre 2013 17.57.54 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Salve professore,

sono quasi due mesi che faccio il training, le cose sono cambiate parecchio! L'ansia è scesa molto, come anche la difficoltà a respirare! Ho visto però che le ricadute e la tendenza a tornare negli schemi vecchi sono molto frequenti e facili... Soprattutto quando magari capita che sono da solo, oppure quando sto un po' più tempo con la mia ragazza, o occasioni che mi fanno sentire coccolato. È normale? Andranno via del tutto?

Ho addirittura paura a dirlo, perché non mi sembra vero di star così, e ho il timore che la cosa non duri. Nell'ascolto ci sono volte che il bambino soffre ancora e si richiude in se stesso, altre invece che è abbastanza tranquillo.. Quando arrivo all'Uomo Adulto, come le avevo già detto un mese fa, c'è sempre sullo sfondo un edificio grande nero, non capisco perché.. L'Uomo Adulto ha preso le mie somiglianze, solo più muscoloso e più uomo, mi piace vederlo così, può andare?

La ringrazio per la sua disponibilità!

Marco

Da: Azelia

Oggetto: training

Data: 23 settembre 2013 15.15.32 GMT+02.00

A: giuliocesargiacobbe <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Gentile professor Giacobbe, mi ritrovo a rinnovarle la sua

richiesta di assistenza via email in quanto ho applicato il training per troppo poco tempo. Ho constatato comunque la sua efficacia, visti i risultati raggiunti, sia nel superamento del disagio sia nella mia vita in generale. Svolgerò il training con il massimo impegno e per questo vorrei mantenere la sua disponibilità a supportarmi. Grazie di cuore di tutto. Persone come lei sono straordinarie. La sua terapia è l'unica scientificamente valida mentre ci sono tanti ciarlatani in giro e in televisione.

Azelia

Da: Antonella

Oggetto: Re: Antonella - progressi

Data: 26 settembre 2013 16.08.22 GMT+02.00

A: giulio cesare giacobbe <mail@giulio cesare giacobbe.org>

Caro Giulio,

il 10 ottobre compio 5 mesi di training. Secondo me ho avuto degli effetti positivi, al momento mi sento veramente a posto e senza paura. Mi sto ponendo dunque il problema di quando e come smettere. Avevo pensato di continuare fino alla fine del sesto mese a farlo tutti i giorni, e poi per altri sei mesi farlo 3 volte a settimana, in modo da avere, in un anno complessivo, il tempo per consolidare le nuove abitudini mentali. Pensi possa andare bene questo mio piano, o mi consigli un modo diverso di procedere/smettere?

Cari saluti,

Antonella

Da: Neil Baba

Oggetto: Progressi

Data: 28 settembre 2013 18.29.09 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giulio cesare giacobbe.org>

Buongiorno Professore, sono passate 3 settimane dall'inizio del training, le scrivo dunque per aggiornarla e per avere qualche consiglio.

I risultati in queste 3 settimane sono stati ottimi. Proprio xké ho messo il training al centro della mia vita. Anche se effettivamente qualche giorno un po' più impegnativo c'è stato. A causa della famosa sega mentale: "E se dovesse risuccedermi di stare male?"

Dunque le domando la stessa cosa che le ho chiesto nella scorsa mail (inviata 2 settimane fa) in cui le chiedevo:

C'è qualcos'altro che posso fare per incrementare il risultato ottenuto e per sentirmi una volta per tutte al sicuro?

O è solo questione di pratica e mi basta continuare con il training?

Neil Baba

Da: Sara

Oggetto: training

Data: 09 ottobre 2013 20.36.48 GMT+02.00

A: giulio cesari giacobbe <mail@giulio cesari giacobbe.org>

Ciao,

non le ho più dato notizie perchè le cose stanno andando discretamente bene.

Sto continuando a fare il training ogni giorno prima di addormentarmi, solo un giorno lo saltai perchè ero troppo stanca e come mi misi a letto mi addormentai!

Sono certamente già cambiata molto, mi sento diversa, me ne sono andata dall'Italia e ora mi trovo in Spagna a lavorare, sto facendo la ragazza alla pari, così intanto imparo meglio la lingua e sviluppo la mia personalità genitoriale con i bambini! :) ..anche se mi sta sembrando un po' difficile, perchè sto diventando una persona che pensa solo a se stessa.

Abbuffate di cibo non ne sto avendo e soprattutto non ne sento il bisogno, quindi direi che sono sulla strada giusta per la guarigione dal binge.

Solo che oggi non so cosa sia successo..non ho avuto molta voglia di fare i richiami, per tutta la giornata non ne ho fatto nemmeno uno, ha prevalso decisamente la mia personalità da bambina e infatti sono di pessimo umore, non ho pensato a me come adulta e persona indipendente come sto facendo tutti i giorni, ma mi sono lasciata prendere un po' da pensieri nevrotici, forse perchè è il primo giorno di

mestruazioni!!!!!!:D

Aldilà di questo, sono molto contenta del successo di questa terapia, riesco a controllare la mia mente e quindi a vivere meglio.

Un abbraccio,

a presto,

Sara.

Da: Antonella

Oggetto: Antonella

Data: 10 ottobre 2013 16.17.03 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Giulio,

ti ho scritto il 26 settembre, ma non mi hai risposto. Io stò bene. Decisamente il training mi ha fatto bene. Ti voglio dare un po' di soddisfazione, entro in dettagli:

non sono più incazzata a colazione

sono diventata (ancora) più bella

ho comprato vestiti più formali da indossare a lavoro,

mi metto con gran disinvoltura la giacca per andare al lavoro

ho stabilito un buon rapporto con il nuovo direttore di istituto

riesco sempre a mettere una buona cena a tavola la sera per la mia famiglia

con mio marito tutto va bene, passiamo la serata mano nella mano

c'è ordine nei miei cassetti (mentre scrivo questo, noto il bordello sulla scrivania. Vabbè, nessuno è perfetto...)

sabato sono riuscita a mediare una lite esplosiva tra mio marito e mio suocero mentre andavamo a un funerale (e questa la considero la prova di fine corso: nella vita sono sempre rimasta schiacciata in mezzo ai conflitti familiari...)

Da quando ti ho scritto, ho saltato un paio di volte il training, senza effetti negativi.

Quindi penso effettivamente di procedere come ti dicevo per concludere il training, ovvero "ridurre gradualmente la dose". Lo associo alla fare "di mantenimento" delle diete...

Recitare tre volte il mantra la mattina dopo che ha suonato la sveglia e prima di alzarmi mi aiuta molto a non essere incazzata quando mi alzo. Lo recito anche prima di chiudere gli occhi la sera.

Per il resto della giornata, per lo più non ho più necessità di recitarlo, sono occupata in cose produttive o piacevoli.

Insomma, bravo, congratulazioni. Il tuo metodo funziona. Grazie di averlo prodotto, grazie di tutto, i miei migliori auguri per la tua vita.

Antonella

Da: Patrizia

Oggetto: Re: Lettera

Data: 10 ottobre 2013 18.22.47 GMT+02.00

A: giulio cesare giacobbe <mail@giulio cesare giacobbe.org>

Oggi ho una bella notizia da comunicarle.

Venerdì sn stata ricoverata. Sn andata in ps per una colica, ma nn era una colica bensì una occlusione intestinale. Beh... Ero terrorizzata. Mi hanno sempre terrorizzato gli aghi e poi gli ospedali eppure a un certo punto dopo aver respirato.....ho smesso di piangere, nn so come...ma dentro di me ho sentito che nn c era il vuoto ma il pieno e che piangere nn serviva a nulla. L'unica cosa vera era stare lì, farmi curare e smettere di frignare. Qsto cambiamento nasce dal training. È stato bellissimo sentirmi un adulta! Una persona in pace con se stessa. Nn so spiegarle come vorrei ma sicuramente lei ha capito cosa intendo. Grazie.

Patrizia

Da: Patrizia

Oggetto: Re: Lettera

Data: 23 ottobre 2013 10.16.46 GMT+02.00

A: giulio cesare giacobbe <mail@giulio cesare giacobbe.org>

Questa è l'ultima lettera che le scrivo e gliela scrivo per ringraziarla: finalmente sento la gioia di vivere! ieri si è andata persino dal parrucchiere e mi sono fatta tagliare i capelli e ho fatto il colore. per la prima volta ho discusso assieme a lui in modo che mi facesse come volevo io. Sto diventando quella che voglio essere ed è bellissimo. Dottore, le voglio bene perchè grazie al training e ai suoi libri mi si è aperto un mondo. Tutti i libri di krishnamurti, ohso e il dalai lama che avevo letto adesso hanno meno zone d'ombra nel mio cervello. Sa cosa mi piacerebbe? Mi piacerebbe che scrivesse un libro nel quale spiega in modo dettagliato le caratteristiche della personalità infantile, adulta e genitoriale. Lo so, lo ha spiegato nei vari libri però mi piacerebbe saperne di più. Molte volte parliamo da adulti con personalità infantili o genitoriali perchè non le sappiamo riconoscere e inevitabilmente nascono degli equivoci e la comunicazione si interrompe. Non so se può essere un libro di successo, quello che so, è che a me piacerebbe molto! Se vuole mi mandi affanguru da sola!

Addio.

Patrizia

Da: Katerina

Oggetto: Info

Data: 09 dicembre 2013 08.14.37 GMT+01.00

A: Giulio Org <mail@giulio cesare giacobbe.org>

Buon giorno professore,

seguo il Suo training da più di un mese e noto dei miglioramenti. Il Suo insegnamento sia teorico che pratico dovrebbe essere proposto in tutte le scuole - i miei figli 21,19,15 e 13 l'hanno accolto come una buona cosa da sapere e non credo perchè sono particolarmente ricettivi ma perchè quello che ci svela Lei è assolutamente sensato!!!

Vorrei acquistare un training al maschile per un mio caro amico: la procedura è uguale?

Grazie e buona giornata,

Katerina

Da: Mauro

Oggetto: Re: GRAZIE

Data: 12 gennaio 2014 18.22.31 GMT+01.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro, carissimo Giulio Cesare,

in passato ti avevo già scritto alcune volte per esprimerti tutta la mia stima.

Con questa mail vorrei, di tutto cuore, esprimerti il mio sentitissimo grazie per aver scritto i tuoi libri e avere ideato il tuo training.

I tuoi libri, infatti, mi hanno aiutato tantissimo e il tuo training ha cambiato definitivamente la mia vita.

Ho avuto parecchie difficoltà a staccarmi da casa, ma ora che sto maturando tantissimo, vedo davvero la mia vita con occhi diversi. Mi rendo conto che occorre maturare, svegliarsi, gestire la propria vita in maniera responsabile, se si vuole condurre un'esistenza terrena piena e felice. Ed ho capito che il requisito fondamentale per realizzare questa condizione è quella di ANDARSENE VIA DI CASA. Prima lo si fa, meglio è. Non si matura se si sta a casa e poi, prima o poi, la vita ti presenta il conto. L'ho capito tardi (al momento ho 31 anni e sono andato via di casa a 29), ma sono convintissimo che, se uno lo vuole davvero, la vita ti dà sempre delle opportunità per rimediare, per ricominciare. Sono quindi sereno sul fatto che me ne sono andato via di casa tardi e la cosa più importante è quella di darsi da fare per rimediare. Grazie perché i tuoi libri sono stato il punto di partenza di un percorso che ora sto compiendo in maniera molto più fattiva, concreta e decisa di prima, dopo il training che mi ha cambiato da bambino in adulto. Prima, infatti, mi limitavo a leggere ma non facevo nulla o pochissimo. E soprattutto vivevo in casa con mia madre. Adesso, invece, sono passato dalla teoria alla pratica. Proprio perché sono diverse le cose da gestire, leggo di meno ma faccio molto di più: lavoro, attività fisica, alimentazione, tenere in ordine, ecc... Ma posso testimoniare che è proprio gestendo la propria vita in maniera autonoma e responsabile che si diventa più maturi e cambia la stima di sé. Ora mi stimo molto più di prima e anche se questo processo non

è ancora terminato, di sicuro sto decisamente meglio e con molte meno paure di prima! Al momento sono in un collegio dove ciascuno studente ha la propria stanza ma le cucine sono in comune. Il prossimo passo che vorrei fare è quello di trovarmi un monolocale e vivere da solo, per avere la massima autonomia. E, naturalmente, continuare a percorrere la strada che ho imboccato! E sono stati proprio i tuoi libri e il tuo training ad incentivarmi così tanto! Ti ringrazio davvero di cuore, e spero un giorno di poterti stringere la mano!

Con affetto,

Mauro

Da: Emanuele

Oggetto: successo training

Data: 15 febbraio 2014 14.35.04 GMT+01.00

A: giulio cesare giacobbe <mail@giulio cesare giacobbe.org>

Professore, il training ha funzionato! Come controprova del suo successo ho fissato una piccola vacanza alle Isole Canarie, dovendo farmi ben 4 ore di aereo per viaggio (una delle paure più grandi per uno che ha sofferto di attacchi di panico).

Risultato? Ho affrontato le mie paure più grandi come un vero combattente: nell'aereo continuavo a ripetermi mentalmente frasi di incoraggiamento, ho vissuto il volo tranquillamente, senza paura e mi sono goduto questa vacanza che mi ha regalato, tra l'altro, tante bellissime esperienze da adulto. Preciso che senza il training probabilmente chissà quando avrei ripreso l'aereo, se l'avrei ripreso.. Devo ammettere che i giorni prima della partenza però ero molto inquieto e l'ultimo giorno ho persino messo in discussione questo viaggio rifiutandomi di partire, ma alla fine, messo alle strette ho tirato fuori le palle e sono salito su quel benedetto aereo...

Ora sono molto soddisfatto di tutto ciò, ne vado fiero.

Un abbraccio grande! Spero che capiti l'occasione di stringerle la mano e ringraziarla di persona per tutto.

Emanuele

Da: Fiorenza

Oggetto: R: Re: Consultazione
Data: 22 febbraio 2014 11.30.55 GMT+01.00
A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Mi sento diversa, sono più socievole: prima ero completamente ripiegata in me stessa. Quando uscivo (raramente), se qualche persona mi chiedeva come stavo, iniziavo a sudare. Non mi succede più. Mi dicono che sono un'altra persona. Mia figlia, che da sempre non fa che farsi commiserare e lamentarsi del fatto che non sono come le altre mamme, durante l'ultima telefonata mi ha detto: "Ma come? Allora mi vuoi bene"! ...Provo amore, un amore diverso... Questo mi fa pensare che ho iniziato ad usare anche la personalità di genitore, ma è possibile? Non devo prima diventare adulta? Il mio partner (non abbiamo altre relazioni, se non quella sessuale), che è un nevrotico adulto e nevrotico genitore (è possibile entrambi?) dice che sono una donna completamente diversa da quella che ha conosciuto e gli piace di più come sono adesso. Solo che io ho iniziato a sentirmi inadeguata nel rapporto di vittima/dominatore. Non mi va più di essere "torturata" per far eccitare un uomo del quale credevo di essere innamorata ed ero disposta a tutto per lui. Ora non mi sento più nemmeno innamorata e questo mi disorienta un po' e mi dà tensione.

Ho cercato di essere il più sintetica possibile. Comprendo le sue difficoltà a rispondere a tutti.

La ringrazio con tutto il cuore.

Un abbraccio...

Fiorenza

P.S.

I farmaci che prendevo per il disturbo bipolare hanno iniziato a farmi star male e danno effetti collaterali che prima non sentivo. Non mi fanno più nemmeno dormire. Ma questo discorso lo rimando ad una prossima mail, dopo aver parlato con lo specialista.

Da: Alessandra

Oggetto: training
Data: 04 marzo 2014 10.33.00 GMT+01.00
A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Gent.mo Prof. Giacobbe,

desidero aggiornarla sui miei progressi riguardo il training per lo sviluppo della personalità adulta. Sono trascorsi quattro mesi e devo dire che sto molto meglio. Basta attacchi d'ansia e molte meno paure rispetto a prima della terapia. Niente farmaci, solo una seduta la settimana con la psicoterapeuta a cui mi ero rivolta quattro mesi fa quando proprio non stavo bene. Ora mi sento più tranquilla e in grado di gestire la mia vita senza grandi patemi d'animo. Naturalmente mi rendo conto di non aver risolto il problema definitivamente perchè nonostante mi senta bene nella mia testa i pensieri ricorrenti negativi si presentano ancora, l'unica differenza rispetto a prima del training è che adesso non mi spaventano più di tanto e li gestisco con la respirazione e con la visualizzazione della donna di luce.

Alessandra

Da: Adriano

Oggetto: novità

Data: 22 aprile 2014 10.13.18 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Prof. Giacobbe,

Spero abbia passato delle ottime vacanze Pasquali.

È passato un mese dall'ultima volta che Le ho scritto, e devo dire che stanno cambiando un po di cose:

- ho interrotto volutamente le mie sedute dall'analista dell'ASL, perché non lo ritenevo più necessario.

- Il buon umore è più spontaneo. l'ansia immotivata ha tempi brevi ed è facilmente gestibile ma credo che ormai sia un automatismo residuo (che è l'ultimo piccolo disagio che mi rimane).

Sto iniziando piano piano ad abbandonare il training ed il mantra, ovvero li utilizzo con meno frequenza rispetto a prima.

per essere preciso: un ascolto ogni due o tre giorni e una o due ripetizioni circa due volte al giorno.

Sono molto contento, anche perché mi sento appagato per i miei sforzi.

Grazie infinite.

Adriano

Da: David

Oggetto: Progressi e difficoltà del training

Data: 01 giugno 2014 21.12.22 GMT+02.00

A: Giulio Cesare Giacobbe <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Giulio,

oggi termino la 10^a settimana di training e da circa 2-3 settimane ho cominciato a fare progressi. Le cose vanno un pò meglio, l'agitazione è diminuita e il benessere generale è migliorato. Purtroppo permangono ancora una forte ansia, paura generalizzata e confusione mentale. A fronte però delle migliorate condizioni generali e dell'esecuzione del training fatta tutti i giorni senza mai saltare un giorno, riesco a mettere il training al centro della mia vita con incisività sempre più crescente. Altre note positive sono il fatto che non si è verificato alcun attacco di panico da quando ho iniziato il training e che ho sospeso l'assunzione di Lexotan da quasi un mese e mezzo. Fortunatamente, nonostante reciti il mantra breve decine di volte al giorno e il mantra della trasformazione almeno 10 volte al giorno (durante il riposo ovviamente), non si è verificata alcuna assuefazione del mantra come mi avevi detto che poteva accadere. Permangono però ancora delle difficoltà di visualizzazione durante la registrazione, soprattutto la visualizzazione dell'Uomo Adulto del quale non riesco ancora a delinearne la figura, se non una forma abbozzata.

Un abbraccio e una buona serata

David

Da: Matteo

Oggetto: fine Training

Data: 17 giugno 2014 17.02.48 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Giulio questo sabato arriverò ai sei mesi di training svolto ogni giorno con costanza, non ho più le ansie tremende e

angoscianti di mesi fa, ho 2 lavori, mi laureo tra 2 settimane e ho fatto tante cose che hanno aumentato la mia autostima acquisendo enorme consapevolezza tutte le volte che si manifesta in me il bambino lamentoso. Vorrei esporti i miei ultimi dubbi cosicché tu mi possa dare un tuo parere professionale a riguardo. Ho guardato filmati pornografici con costanza dalle medie, sono sempre un po' stati il mio rifugio, è ho vissuto sempre la cosa in chiave religiosa, punitiva (mio padre, ottima persona è un po' giudicante e autoritario, adesso non più come una volta), ho sentito tantissimo della loro influenza sulla mia vita, e ora che ho preso consapevolezza il mio percorso di uscita sta davvero mettendo i suoi frutti (anche con la ragazza con cui ora condivido la vita), insomma la parte religiosa e il cocktail di sentimenti di colpa e di debolezza mi hanno sempre tenuto piccolo, insicuro e dipendente (ora che si avvicina la laurea le paure riaffiorano, ma ho i mezzi per comprendermi ed andare avanti fiducioso nelle mie capacità). La mia domanda è dovrò continuare il training ? Queste specie di, passami il termine, "raffreddori d'ansia" sono innescati anche da questa mia vecchia componente ossessiva di colpa sesso/religione ? Ti ringrazio ricordandoti nella parte della tesi dove ho citato i tuoi lavori, come ti accennai qualche mese fa. (se ti interessa il lavoro, posso mandarti un estratto).

Matteo

Da: Marco

Oggetto: Re: Training sviluppo personalità

Data: 08 luglio 2014 17.07.48 GMT+02.00

A: Giulio Cesare Giacobbe <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Carissimo Professore,

Le scrivo x comunicarle le mie prime impressioni riguardo il suo training x lo sviluppo della personalità adulta....sono entrato nella terza settimana di applicazione, e devo dire che il livello generale dell' ansia si é notevolmente abbassato, così come un disturbo psicosomatico (fastidioso senso di costrizione alla gola) ad esso collegato (a mio avviso)....pensare al piccolo Marco dentro di me tra le braccia della Grande Madre ha influito moltissimo....in più mi rendo conto di rapportarmi alle altre persone con un nuovo senso di parità, rispetto allo stantio e cronicizzato complesso di inferiorità che tanto mi ha accompagnato nel corso della vita....sempre con l'idea di essere un "bambino" che "tanto non ce la può fare".....sono consapevole che questo é solo

l'inizio, e che la strada da fare x raggiungere la mia piena autonomia insieme ad una solida centratura su me stesso non é proprio dietro l'angolo....ma lei con il suo lavoro mi ha ridato un pó di speranza....x tanto, in attesa di altre buone nuove la saluto, sempre con affetto, stima e riconoscenza.

Marco

Da: David

Oggetto: Comunicazione progressi

Data: 24 agosto 2014 17.06.52 GMT+02.00

A: giulio cesare giacobbe <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Caro Giulio,

ieri ho terminato il 2° mese di training e devo dire che le cose stanno migliorando. Dall'ultima volta che ti ho scritto la tensione è diminuita (e non poco) e non si è più verificato alcun attacco di panico. Le migliorate condizioni mi permettono di eseguire il training con sempre piu insistenza, efficacia e l'Uomo Adulto sta prendendo forma.

L'enorme impegno messo fin ora (ad esempio riesco a ripetere il mantra lungo 7 - 8 volte al giorno), unito al fatto di non aver mai saltato un giorno, ha fatto sì che arrivassero finalmente dei risultati significativi proprio nelle ultimissime settimane.

Tuttavia la tensione è ancora a livelli alti, i momenti di forte ansia e di confusione mentale non sono spariti e i disturbi del sonno sono diminuiti ma sono ancora presenti.

Inoltre mi porto ancora appresso il Lexotan (che non assumo più da oltre quattro mesi) quando vado via di casa sempre con il pensiero di avere magari un attacco.

Durante la settimana di riposo, prima di addormentarmi, penso all'Uomo Adulto ascoltando il brano "Escape" (Dark Angel Theme) di Craig Armstrong.....spero che possa andar bene come iniziativa.

Ciò che mi preoccupa un po' è il fatto che manca un solo mese alla scadenza e sento che c'è ancora molto da lavorare e migliorare.....

Ti abbraccio e ti auguro una buona domenica

David

Da: Livia

Oggetto: Training Livia

Data: 25 agosto 2014 14.49.56 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Buongiorno Professor Giacobbe.

sono tre settimane che ho iniziato il suo training e posso dirle che già alla seconda settimana ho sentito dei benefici: mi sentivo più tranquilla meno ansiosa più forte e ridotti i pensieri ossessivi. A volte ricado e mi sento di nuovo un po' depressa ma il disagio dura molto meno di come stavo prima dove tutto era cronico e quotidiano.

Volevo sapere se secondo lei va bene così e se comunque devo continuare. Io direi di sì.

Se avesse ulteriori indicazioni la ringrazio molto

Livia

Da: Livia

Oggetto: Training Livia

Data: 14 ottobre 2014 15.30.12 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Credo che il suo training sia molto valido sono stata male quasi 2 anni senza che nessuno mi avesse curato bene o che avesse capito i miei disturbi. E' la prima volta che qualcosa ha funzionato in modo direi sorprendente. Credo che lei sia uno psichiatra molto in gamba e che sia l'unico che abbia capito qualcosa in merito, quindi sostengo la sua cura e sono molto felice di averla fatta. Intanto la ringrazio per avermi salvato la vita perché per me era come essere morta. Le scriverò se intendo ripetere la terapia.

Cordialmente saluti

Livia

Da: Giuseppe

Oggetto: Training

Data: 20 ottobre 2014 11.32.15 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giuliocesaregiacobbe.org>

Salve Professore,
sto cominciando ad avvertire una forte stima di me stesso. Sono più capace di ascoltare e di godermi le piccole cose della vita. Sento meno lo stress e tutti vedono una luce nuova nei miei occhi. Non sono quasi più schiavo dei pensieri negativi e quando arrivano riesco a schivarli tramite l'osservazione della mente. Mi sento una persona migliore e più positiva, pronta ad affrontare il mondo e a godersi le sue meraviglie, che sono tante e che prima non vedevo, perso com'ero nelle mie fisime mentali. La mia vita sociale è migliorata. Non mi attacco alla presenza degli amici e riesco a godermeli quando ci sono, perché riesco anche a star bene in solitudine. Sto facendo la doppia settimana d'ascolto. Ci aggiorniamo per altre eventualità.

Grazie di cuore

Giuseppe

Da: Azelia

Oggetto: Training

Data: 23 ottobre 2014 18:47:22 GMT+02.00

A: Giulio Org mail@giuliocesaregiacobbe.org

Carissimo professor Giacobbe, sono Azelia, le scrivo per dirle **GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE**, la sua terapia è **EFFICACE**, cura i sintomi, rivoluziona la vita, vi è **TUTTA UNA TRASFORMAZIONE GENERALE DELLA PERSONA E DELLA SUA VITA....**Io dovrei solo abbracciarla e baciarla....io premetto che l'ho fatta in maniera assidua per poco tempo, ma questo mi è **BASTATO PER STARE** senza mai il fastidio agli occhi (autosuggestione, fissarsi sugli occhi e farseli pizzicare, bruciare, come se si alterasse il battito delle ciglia, occhi che danno un fastidio assurdo e spostare lo sguardo, chiuderli, strofinarli, strizzarli come quando tagli le cipolle, lacrimazione, sensazione di non riuscire a guardare fisso, annebbiamento e di conseguenza paura che questo mi potesse far vanire una malattia, cecità, tic, rughe ecc...) che ho avuto per anni e

anni per tutta la mia gioventù e fino a poco fa. Adesso non ce l'ho più non ce l'ho più e vorrei abbracciarla e baciarla a non finire.

GRAZIE GRAZIE GRAZIE.

Azelia

Da: Marina

Oggetto: Training sviluppo personalità adulta

Data: 23 ottobre 2014 14.43.25 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Ho letto il libro "La paura è una sega mentale". Conosco bene il Vincenzo del libro e ho visto il cambiamento enorme che ha avuto in questi anni. COMPLIMENTI!
Grazie da parte di tutti.

Marina

Genova

Da: Giuseppe

Oggetto: Training

Data: 14 novembre 2014 11.03.50 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Salve Professore,
oggi finiscono i tre mesi della sua assistenza.
Comunque, come già le anticipavo intendo continuare la terapia.
Proverò per un mese, o forse più, a farla senza la sua assistenza.
Non mi fraintenda non la sto snobbando, solo che voglio provare a non avere un punto di riferimento. Cioè senza la sua assistenza. Per avere una maggiore indipendenza dal terapeuta. Forse questo potrà darmi ancora più motivazione a vedermela da solo, come un adulto. Se avrò difficoltà rileggerò le sue vecchie mail o consulterò i suoi libri. A parte tutto questo, volevo ringraziarla perché in questi tre mesi i risultati LI HO AVUTI. Mi sento più simpatico, più disponibile, meno ansioso e meno pauroso. Riesco maggiormente ad autogestirmi, le persone mi trovano più positivo, più vivo e più simpatico. Certo, ho ancora momenti di tristezza, ma come diceva Osho bisogna godersi anche quella, farla accomodare e osservarla, così come faccio con emozioni e pensieri negativi. Il training mi sta

cambiando la vita ma sento che devo lavorare ancora.
L'autostima è aumentata tantissimo.
Ci risentiamo.
Cari saluti

Giuseppe

Da: Paola

Oggetto: Training

Data: 17 novembre 2014 11.23.47 GMT+02.00

A: Giulio Org <mail@giulioocesaregiacobbe.org>

Il giorno 30/ott/2014 09:06, "Paola" ha scritto:

Buongiorno.

Ha completamente ragione. Mi sto sforzando da 4 anni per risolvere il problema e stavolta voglio riuscirci. Dentro di me sento come due Paole: una che tenta di uscire e l'altra che la ferma. Ma lei ha già sicuramente capito cosa intendo...

Grazie per il supporto, spero di poterla aggiornare quanto prima con dei miglioramenti.

Paola

Il giorno 17/nov/2014 11:23, "Paola" ha scritto:

Buonasera Prof. Giacobbe,

Le scrivo dopo aver seguito con costanza e quotidianità il training.

Con molta pazienza, qualche piccolo miglioramento inizio a vederlo.

Riesco meglio a controllare i pensieri negativi e comunque ad indicarli come tali, privi di fondamento.

Sto tornando da un viaggio in Kenya col mio compagno e nella settimana trascorsa ho notato piacevolmente di aver voglia di ritagliare i "miei spazi" e non solo per fare il training!

Sono ancora all'inizio e come già le ho accennato, ora sono in una mia fase "positiva". Nell'eventualità, spero di essere più in grado di gestire al meglio i momenti no...

Augurandole una buona serata la ringrazio per il momento.

Paola

Da: Giuseppe

Oggetto: Training

Data: 24 novembre 2014 10.33.10 GMT+02.00

A: Giulio Org mail@giulioocesaregiacobbe.org

Salve prof!

Sicuramente (!) ti starai chiedendo: "Ma quel Giuseppe che mi aveva acquistato il Training qualche mese fa, che fine avrà fatto? Non mi ha ancora comunicato nulla!".....

Scherzi a parte, devo dire che mi è servito tantissimo (il Training)! E non rimpiango assolutamente i soldi spesi.

Ho acquistato molta fiducia e sicurezza in me stesso, e la mia vita sta svoltando decisamente in positivo. Sia per quanto riguarda il mio lavoro (sono un agente assicurativo, vedi un po' tu quanto potrebbe vendere uno che palesa insicurezza...) che il relazionarmi con gli altri. Ora mi sento pervaso da un'energia positiva!

Giuseppe

Da: Carmen

Oggetto: Saluti da la Gomera

Data: 27 novembre 2014 13.21.30 GMT+02.00

A: Giulio Org

Gentile dottore Giulio Cesare, sono passati quattro mesi da quando ci siamo visti, io e mio marito eravamo in un momento complicato di grande confusione, lei fu generoso con noi e ci disse cosa avremmo dovuto fare. A me diede il training da fare per tre mesi, l'ho fatto con coscienza e volontà di conquistare libertà e consapevolezza, mi rendo conto che le parole a volte non sono sufficienti a spiegare tutto il beneficio che ho avuto da questo periodo ma a poco a poco ho compreso dove era necessario correggere e soprattutto qual'è la strada per essere una donna adulta.

Voglio anche raccontarle brevemente cosa abbiamo fatto come coppia. Dopo aver trascorso tre mesi di separazione durante i quali io ho fatto il training e Fulvio ha lavorato su se stesso osservando i suoi pensieri, ci siamo rincontrati con il desiderio comune di mettercela tutta per fare un matrimonio felice. In questo periodo stiamo leggendo insieme "Come diventare Buddha" e ogni giorno scopriamo che tutto è concatenato e che la nostra "crisi matrimoniale" è stata positiva, ci è servita come spinta per crescere.

Desidero ancora una volta ringraziarla di cuore e la abbraccio con tutto l'amore del mondo.

La saluto con affetto

Carmen

Da: Lydia

Oggetto: training

Data: 27 dicembre 2014 14.15.30 GMT+02.00

A: Giulio Org

Caro Prof,

Ho fatto il training qualche anno fa ed è stato efficace al 100%. Ora vivo molto meglio, grazie mille!

Mi sono sposata da poco e sto vedendo in mio marito tutti i segni della nevrosi che affliggeva me. Lui però parla solo inglese.

Vorrei sapere se il training è disponibile anche in lingua inglese.

Grazie e cordiali saluti,

Lydia

Da: Azelia

Oggetto: training

Data: 11 marzo 2015 18.11.30 GMT+02.00

A: Giulio Org

Carissimo Professore sto facendo con costanza e precisione il suo training e la mia vita è CAMBIATA RADICALMENTE e sto bene, affronto le situazioni in una maniera diversa con più sicurezza e forza e il mio disturbo è quasi del tutto svanito. Perciò non posso assolutamente interrompere il training ora. E' NECESSARIO CHE IO LO FACCIA BENE E IN MANIERA CONTINUATIVA PER TRE MESI. Lo so che ho sprecato tanto tempo facendo il training solo in maniera sporadica....forse la mia parte bambina ha fatto sì che io non mi impegnassi seriamente in questa sua terapia facendola male e in maniera discontinua solo per brevissimi lassi di tempo...ma le assicuro che adesso lo sto facendo molto seriamente con tanta determinazione e sono entusiasta dei risultati.

La ringrazio di cuore e la saluto vivamente.

Azelia

Da: Raffaele

Oggetto: training

Data: 11 agosto 2015 8.48.10 GMT+02.00

A: Giulio Org

Buongiorno dottore

a fine agosto saranno 3 mesi che ascolto il suo training tutti i giorni.

devo dire che sto meglio, i sintomi di ansia, ecc sono completamente spariti e mi sento anche più sicuro di me.

le chiedo scaduti i 3 mesi possiamo interrompere l'ascolto quotidiano?

è il caso di riprenderlo comunque più avanti o solo se ci si sente di nuovo insicuri?

Grazie

Raffaele

Da: Anna

Oggetto: training

Data: 17 agosto 2015 14.22.01 GMT+02.00

A: Giulio Org

Buongiorno professor Giacobbe,

a una settimana dall'inizio del training posso dire di aver visto qualche cambiamento. Cose che dall'esterno sembrano cazzate. Anche a me, se non mi conoscessi, sembrerebbero cazzate.

Sono andata a comprarmi un paio di scarpe. Da sola. Senza chiedere a mio marito o a chiunque altro che ne pensasse del modello o del colore. Sono andata nel negozio, ho scelto, ho pagato e me ne sono tornata a casa.

Sono riuscita a dire a spiegare a mio marito il mio punto di vista, invece di piagnucolare come facevo prima. E' rimasto colpito. Mi ha detto "E' la prima volta che ti comporti da persona adulta dopo un litigio". Di conseguenza, per la prima volta mi ha dato ragione, invece di arrabbiarsi ulteriormente per le mie lacrime e il mio comportamento da pulcino bagnato. Soprattutto, mi ha colpito un pensiero che mi è venuto in mente

più e più volte: finora, mi sono sempre sentita come una bambina che gioca a fare la persona adulta; come quando da bambina prendevo i vestiti della mamma e mi travestivo. Mi sono sentita così davanti ad ogni cambiamento, che fosse cercare casa, sposarmi o avere un figlio. Avevo sempre questa fugace visione di me stessa bambina con i tacchi troppo grandi, il vestito di mamma e il rossetto messo come un clown. Ecco, in questa settimana per la prima volta questo pensiero è sparito. Certo, le cose su cui lavorare sono ancora tantissime (ad esempio, smettere di telefonare a mia mamma ad ogni minima difficoltà, concentrarmi sul presente, smettere di sognare ad occhi aperti cose irrealizzabili). Ma sono ottimista.
Buona settimana,

Anna

Da: Alessio

Oggetto: training

Data: 02/ott/2015 11.12.05 GMT+02.00

A: Giulio Org

Caro Professore,

sono arrivato al 52° giorno di terapia, senza mai un'interruzione, cercando di applicare scrupolosamente le prescrizioni da lei assegnatemi. Sto decisamente meglio rispetto ad un mese e mezzo fa', la mia sofferenza si è attenuata molto, e la respirazione e i mantra mi aiutano a tenere sotto controllo la tensione, i pensieri negativi, e persino sensi di colpa che in altri tempi mi avrebbero torturato peggio di un rapitore dell'Isis

Tutto questo, progressivamente si è ridotto quasi fino a scomparire.

Devo dire però che ho un po' il pensiero che, arrivato al 90 giorno, io mi accorga di avere ancora bisogno di effettuare la terapia. Questo è dovuto particolarmente al fatto che, mano mano che procedo verso il terzo mese, mi sembra che l'identificazione nell'uomo adulto abbia come un peso minore, nel bilancio complessivo degli stati emotivi delle mie giornate, rispetto a prima.

Nel senso che mi sento di stare arrivando ad un punto di miglioramento oltre il quale i progressi non sono più "sostanziosi" come accadeva prima. Non saprei spiegarmi meglio. Secondo lei è normale?

Nell'ultima mail, le avevo raccontato che qualche volta faticavo a visualizzare, e dunque cercavo, in alternativa, di concettualizzare durante il training. Ora, da qualche tempo, per aiutarmi, in ogni caso, a visualizzare meglio almeno la parte in cui incontro il grande padre, la grande madre e l'uomo adulto, ho pensato di procurarmi delle immagini, dal web, che mi aiutassero a memorizzare bene, visivamente, quelle che per me sono nell'immaginario queste tre figure.

Specie per l'uomo adulto, questa cosa mi aiuta a non far interferire altre immagini di disturbo durante la visualizzazione. Mi permetto di allegarle le immagini che uso, e di chiederle cosa ne pensa. Secondo lei può andar bene?

La ringrazio in anticipo.

PS: se dovessi riuscire a guarire come spero, dalla mia nevrosi infantile, mi piacerebbe non fermarmi a questo (sto per andar via di casa, finalmente!), ma vorrei provare a seguire il percorso del diventare un Buddha, che, per via della nevrosi, non sono mai riuscito a percorrere seriamente (ci avevo provato ma niente, mi piacerebbe, se a lei non dispiace, un giorno, chiederle qualche consiglio anche su questo, ma non in questa circostanza)

Un caro saluto

Alessio

Da: Alessio

Oggetto: training

Data: 11/ott/2015 11:16:05 GMT+02.00

A: Giulio Org

Caro professore,

il training procede, sto alternando le due versioni. Mi sembra che gradualmente io mi senta un adulto, ma a volte le condizioni esterne fanno ancora scattare in me la personalità del bambino. Ieri è successo in modo molto pesante, a seguito di una conversazione con una persona cara, ho avuto come una reazione di difesa ed un senso di malessere che non riuscivo a scacciare, se non quando sono riuscito a restare completamente solo, e definitivamente stamattina il senso di panico del bambino è sparito.

Questa cosa mi ha spaventato molto, considerando che sono quasi arrivato a due mesi dalla terapia. Oggi invece sto decisamente meglio. Secondo lei è normale, nella dinamica del percorso?

Un caro saluto.

Alessio

Il giorno 23/ott/2015, alle ore 15:20, Alessio ha scritto:

Caro professore,

proseguo con il training, alternando le due versioni. Seguo tutte le prescrizioni. Sono sottoposto ad alti livelli di stress per lavoro, che ho ripreso un mese dopo aver iniziato il training. Manca meno di un mese al termine dei 3 stabiliti, ma mi sento in una fase di stallo. Non miglioro. A volte ho dovuto riprendere, come non mi accadeva più, un deciso dialogo interno col bambino per evitare ansie e brevi accenni depressivi. Non so se sia una questione di assuefazione. Ma smettere per qualche giorno mi spaventa. Sento ogni tanto un crescere della tensione interna, anche se oramai ho imparato a controllarla con la tecnica del respiro. Inoltre non riesco a immaginare di interrompere la pratica del training una volta terminati i tre mesi, e sto pensando di chiederle un nuovo periodo di consulenza. Ma questa cosa mi spaventa, mi viene da pensare che sia una mia sconfitta, o che la mia nevrosi sia peggiore delle altre, o diversa. Ma non ha senso, perché sento di essere migliorato in questi tre mesi. Può darmi qualche indicazione? Può succedere che un paziente abbia bisogno di più tempo oltre i tre mesi canonici? O sono un caso disperato? Voglio guarire, voglio stare bene a tutti i costi.

Alessio

Il giorno 15/nov/2015, alle ore 18:57, Alessio ha scritto:

Caro Professore,

ho terminato i tre mesi di training il 12 di novembre, dopo aver preso coscienza della mia nevrosi, che non mi lasciava vivere sereno. La sua terapia è stata fenomenale,

mi ha consentito di affrontare la vita e i problemi con una forza ed un ottimismo che non avevo mai avuto. Mi consente tutt'ora di farlo.

Non ho però interrotto il training, nè i rinforzi, perché ancora sento di averne bisogno. Sto per andare a vivere da solo, ma finché non lo farò, e per un po' di tempo dopo, non voglio smettere la terapia, perché sento che la personalità adulta dentro di me non è ancora strutturata come dovrebbe.

Ci tenevo a comunicarle questi miei progressi, ringraziandola moltissimo, perché da quando ho conosciuto lei ed i suoi libri, ed il suo training, la mia vita quotidiana è migliorata.

Non escludo di volerle ancora chiedere un'ulteriore periodo di consulenza.

La domanda che vorrei farle, al termine di questo mio percorso, è se, una volta strutturata come si deve la personalità adulta, io possa intraprendere il percorso verso la buddità, utilizzando le tecniche del suo libro "Come diventare un budda in 5 settimane".

Per ora non mi sento però ancora pronto, almeno fino a quando l'adulto in me non diverrà stabile.

La ringrazio ancora, e la saluto con grande stima.

Alessio

Il giorno 26 nov 2015, alle ore 18:59, Stefano ha scritto:

Buona sera

Mancano 2 giorni allo scoccare dei tre mesi dall'acquisto del training.

I miglioramenti sono stati tanti. HO superato prove. La derealizzazione è diminuita molto. Ecc ecc

Mi sento molto vicino all'uomo adulto anche se non so se mi sono trasformato definitivamente, Visto che l'ansia è ancora spesso presente (non come prima) e i dubbi sono tanti.

Più che altro vivo nel terrore di non riuscire a guarire del tutto.

Anche se ultimamente va molto meglio.... Ho ancora un po d'ansia generale. Soprattutto prima di dormire.

Ha qualche consiglio da darmi? visto che fra 2 gg non

potrò più scriverle.
Grazie della risposta in anticipo.

Stefano.

Il giorno 2 dicembre 2015, alle ore 14:17, Riccardo ha scritto:

Buongiorno Professor Giacobbe,
sono lieto di comunicarle che la psicoterapia evolutiva mi sta lentamente guarendo dalla nevrosi e si sta imprimendo nel mio inconscio un'autoimmagine forte di me. Il training per lo sviluppo della personalità adulta è il trampolino di lancio e mi sento pronto a dominare la mia vita e il mio destino come un uomo adulto. È la pratica che mi manca in questo periodo. Mi spiego meglio. È già da qualche tempo che mi trovo a casa affetto da sindrome ansioso depressiva. La causa della mia patologia è legata all'ambiente di lavoro. Sono vittima di mobbing. Ho come obiettivo il cambio d'ufficio per eliminare la mia sofferenza. Mi rimetto al suo autorevole consiglio. È più proficuo per raggiungere il mio scopo procedere immediatamente con l'inoltro al datore di lavoro di manifestazione scritta e motivata di trasferimento ad altro ufficio, ora che sono assente giustificato da apposita certificazione medica dal posto di lavoro. E così portare nel più breve tempo possibile l'attenzione sul mio caso agli organi competenti. Oppure mi consiglia, una volta ristabilito, dopo un adeguato periodo di riposo e cura, di riprendere, mio malgrado in quanto fonte di enorme stress, il lavoro e poi successivamente protocollare la medesima richiesta. Grazie.

Riccardo

Il giorno 15 dicembre 2015, alle ore 18:59, Lucia ha scritto:

Caro Giulio Cesare,
E' dal 10/8 che ascolto la sua registrazione. Se posso lo faccio ogni mattina prima di alzarmi e ogni sera prima di andare a dormire, ma come minimo una volta al giorno.

Ho trovato già un immenso beneficio. Il motivo che mi aveva portato ad acquistare il suo training era la mia gelosia e possessività nei confronti del mio partner. Stiamo insieme da poco più di un anno e non viviamo nella stessa città il che credo avesse fomentato ancora di più questi miei sentimenti. Leggendo uno dei suoi libri in vacanza ho riconosciuto questi miei atteggiamenti nel profilo "bambina" e, avendo privato per un anno intero il dolore che mi stavano portando e soprattutto il fatto che ero convinta che avrei allontanato il mio partner continuando così, ho deciso di provare il suo training.

Devo dire che sento di avere fatto un passo avanti. Ho avuto un paio di momenti in cui la gelosia è tornata in superficie ma è come se la sentissi arrivare e avessi la mente più chiara per riconoscerla e gestirla in miglior modo. È stato più facile con la possessività, il bisogno di ricevere un messaggio dal mio partner ho una telefonata, ho di sapere cosa fa e con chi è...come se queste cose mi potessero assicurare il suo amore per me. Ora è come se queste cose non fossero più così importanti. Certo mi fa piacere sentirlo nei giorni in cui non ci vediamo ma la mia tranquillità non dipende da queste cose, piuttosto dai momenti che passiamo insieme e dal tempo che mi dedica regolarmente nonostante la nostra distanza.

È come se il suo training mi avesse fatto ricordare che ho fatto molto fin'ora nella mia vita da considerarmi "adulta" e anche "genitore" e che quindi non ha senso tenermi aggrappata a questi atteggiamenti da "bambina" che non fanno bene né a me né a chi mi sta intorno.

Quindi, volevo solo dirle che per ora va tutto bene e ringraziarla del suo aiuto anche se a distanza.

Perdoni il mio italiano, sono 19 anni che abito all'estero.

Lucia

Il giorno 5 gennaio 2016, alle ore 16:42, Raffaele ha scritto:

Buongiorno prof. Giacobbe

Mi chiamo Raffaele ed ho utilizzato il suo metodo un anno fa.

Premetto che ho utilizzato anche altri metodi, ma sento che il suo in particolare mi ha aiutato davvero tanto.

A distanza di un anno posso dire di essere un'altra persona. Quindi la ringrazio molto!

Ora la mia ragazza sente di dover fare lo stesso

percorso, le ho fatto ascoltare il suo mp3 dell'Uomo Adulto ma purtroppo essendo donna sente che non va bene.

Le chiedo di inviarmi la versione per lei.

Grazie

Raffaele

Il giorno 27 settembre 2016, alle ore 10:22, Andrea ha scritto:

Salve Professore le scrivo per aggiornarla sui progressi che sto facendo. Con l'attenuazione dei pensieri nevrotici e man mano con la loro scomparsa ho ritrovato molta energia mentale, ho bisogno di meno ore di riposo, sono molto piu costante ed attento, la mia memoria ricorda tutto perche riesco a vivere nel momento presente, a volte ho ancora rare pecche, ma sto migliorando. Grazie per aver condiviso la sua scoperta e per aver donato la sua cura al popolo, lei sta davvero cambiando il mondo. Ci sentiremo presto, un abbraccio affettuoso

Andrea.

Il giorno 20 ottobre 2016, alle ore 12:23, Simone ha scritto:

Salve carissimo Professore Giacobbe,le scrivo dopo 15 giorni come le dissi giorno 5 ottobre,in modo tale da poter vedere se in me sono avvenuti miglioramenti.

1) mi sento più coinvolto nella mia vita lavorativa,vado in palestra regolarmente,mi sono anche iscritto in un corso di caraibico in cui ho la fortuna di stare a contatto con le donne,vorrei anche poter dare una mano nei miei due pomeriggi liberi da lavoro il mercoledì ed il sabato pomeriggio come volontario in una parrocchia in cui fanno diverse attività,io vorrei aiutare gli anziani,mi fanno tenerezza e se posso dare una mano lo vorrei fare volentieri.

2) se i miglioramenti ci sono il merito è soprattutto del suo training e di questo la devo ringraziare fortemente caro professore lei mi ha ridato con il training e i suoi consigli la voglia di vivere e di superare le mie difficoltà

3) il training continuo a farlo perché i miglioramenti ci sono,ma le paure ancora non sono scomparse del tutto.

Le ho fatto questo resoconto per aggiornarla,adesso vorrei risentirla tra altri 15 giorni per

riaggiornarla, intanto se nel frattempo vuole darmi dei consigli li accetto e li applico regolarmente, aspetto una suo giudizio, grazie.

Ho anche acquistato altri due suoi libri e li sto leggendo: il fascino discreto degli stronzi, e come smettere di fare la vittima e non diventare carnefice, ma di questi gli parlerò successivamente, lei è un grande professore, un uomo che aiuta realmente la gente e di questo io la ammiro profondamente.

Simone

Il giorno 1 aprile 2017, alle ore 1:39, Angela ha scritto:

Buongiorno prof,

È un mese scarso che seguo il suo training tutti i giorni. I primissimi giorni ero entusiasta, poi mi sono un po' ammosciata, come se non capissi il vero significato e la vera funzione di questa terapia e soprattutto del training. Mi sembrava strano, non coglievo il senso della trasformazione, o dubitavo del fatto che un semplice ascolto potesse essere così importante. Poi nell'ultima settimana ho ripreso invece con maggiore convinzione e ho iniziato a notare dei cambiamenti, seppur ancora ci sia molto da lavorare, ma ho visto una maggiore sicurezza in me stessa. Mi sono sentita più adulta soprattutto nell'affrontare le sfide quotidiane nel lavoro e nel rapporto con gli altri. Mi sono stupita di me stessa devo dire e mi sto impegnando molto.

Faccio una "piccola" parentesi giusto per far capire chi sono. Ho 28 anni, e da circa 6 soffro in certi periodi di crisi ansioso-depressive, insicurezza e pensieri ossessivi. Ho provato un paio di terapeuti ma si sono rivelati un vero disastro! Le dico solo che l'ultima mi aveva detto che anche lei prendeva le gocce per l'ansia e aveva problemi nel dormire, come fosse una cosa normale!

Al che stavolta dopo l'ultima crisi, dovuta a una serie di circostanze, tra cui l'inizio del mio nuovo lavoro (il mio primo lavoro serio, a tempo pieno e retribuito, faccio l'insegnante), ho capito che dovevo farcela con le mie forze e che dovevo smettere di affrontare la vita come una bambina in preda da paure immaginarie! Ho capito che questo lavoro poteva essere l'occasione per crescere, per affrontare la vita come vorrei realmente affrontarla e per acquisire la mia sicurezza, oltre che indipendenza economica che tanto aspettavo. Vivo ancora con i miei genitori, su cui ci sarebbe tanto da dire, ma dirò solo che non mi hanno consentito con la loro iperprotezione, di credere in me stessa e di affrontare la vita da sola. Quest'anno per la prima volta ho

sentito l'esigenza e il bisogno di andare a vivere da sola, ma non mi sento ancora forte abbastanza per fare il salto finale! Spero di trovarla questa forza, perchè ne ho bisogno ed è quello che desidero di più.

Sto finendo di leggere il suo libro "La paura è una sega mentale" e poi inizierò anche gli altri.

Contemporaneamente sto leggendo altri testi sulla mindfulness e soprattutto sul potere dell'inconscio. La cosa che più mi ha sorpreso è notare come in tutti questi testi la soluzione di tutti i problemi di ansia, depressione ecc...sta proprio nell'autostima, nello stato di adulto e nella programmazione dell'inconscio. È veramente incredibile!

Ha qualche suggerimento da darmi su come continuare in generale la terapia?

La ringrazio e scusi se ho scritto un po' troppo.

Buona domenica,

Angela

Il giorno 13 novembre 2016, alle ore 14:17, Francesco ha scritto:

Salve caro Professore Giacobbe volevo ringraziarla per il suo sostegno in questi mesi,ho effettuato interrottamente il suo training per 179 giorni,adesso mi sento bene,mi é ritornata la voglia di vivere e di migliorare la mia vita:

1) molte paure sono scomparse;

2)lo stato di agitazione che mi attanagliava si é affievolito;

3)qualche paura é ancora presente,ma al presentarsi dell'angoscia mi ripeto che sono un adulto e non ho paure,ma vivo con gioia il mio presente

4)nel lavoro sono più concentrato e produttivo,nello sport ho ritrovato stimoli e voglia,non ho al momento una compagna ma sono ritornato a caccia di donne,ho di nuovo appetito sessuale

Le voglio confidare una cosa ascolto il suo training nell'ultimo periodo proprio prima di addormentarmi e ha avuto più risultati che nei 5 mesi precedenti.

Le vorrei chiedere una cosa devo interromperlo o continuare sempre ad ascoltarlo?

Grazie,un abbraccio,le auguro un sereno Natale Professore,lei mi ha ridato il sorriso che avevo perso

Francesco

Il giorno 20 ottobre 2016, alle ore 12:23, Roberto ha scritto:

Caro Professore, secondo me è stata una vera fortuna averla conosciuta anche tramite i suoi libri ed il suo training.

Grazie ai suoi consigli ed al suo training sono guarito da paure che mi impedivano di vivere serenamente, soprattutto le confido che leggere i suoi libri e rileggerli mi dà un senso di benessere e serenità, il suo ultimo libro vademecum è straordinario collega tutti i suoi libri ed è di enorme aiuto nei momenti di forte stress.

Le vorrei chiedere una cosa importante:

1) Non riesco a interessarmi più come prima a qualcuno, o meglio ho amato una donna per 10 anni, adesso storia chiusa ognuno per la sua strada; ci sono momenti che desidero le donne fortemente, altri momenti totale disinteresse, ciò influisce anche nel lavoro, momenti che sono motivato, altri stanco e distratto, faccio sport regolarmente ed ho ritrovato passioni e interessi, non mi faccio dominare più dai pensieri intrusivi o depressivi, ma reagisco alle difficoltà, le chiedo questo, come posso vivere una nuova storia serenamente? sono diventato più egoista, freddo e distaccato, penso a me e me ne frego altamente degli altri, cosa posso fare per migliorare? Attendo una sua risposta, grazie e congratulazioni per il suo nuovo libro.

Roberto

Il giorno 12 luglio 2017, alle ore 11:54, Antonietta ha scritto:

Buongiorno Giulio,
ti scrivo per aggiornarti sui miei progressi finora. Ho eseguito il training senza mai saltare alcuna seduta per 3 settimane di fila. I risultati sono stati ottimi. Il primo risultato che ho ottenuto, a partire dalla primissima settimana, è stato un risveglio della sessualità e un diverso modo di vivere la stessa, più intenso e vivo. Nel frattempo, più o meno nello stesso periodo in cui ho iniziato il training, ho trovato un lavoro parallelo alla mia principale occupazione di studentessa. Lavoro come cameriera in una birreria, e le affermazioni sulla Donna Adulta mi hanno aiutata enormemente ad affrontare i momenti di stress legati al lavoro. Ogni qual volta si presentassero difficoltà, ansie e paure, ripetermi mentalmente "io sono una donna adulta" mi aiutava a ritrovare la calma e poi la forza. Il training e la lettura dei libri, inoltre, hanno avuto un effetto benefico anche nella mia vita quotidiana e nel

rapporto con mia madre. Faccio molte più cose da sola, forte della nuova consapevolezza che una donna adulta non demanda tutto ai genitori. Con mia madre, invece, il rapporto è meno conflittuale: ho compreso che in lei è forte e predominante l'autoimmagine bambina, e questo mi ha aiutata a comprenderla molto di più, e di conseguenza a provare meno rabbia nei suoi confronti rispetto ai suoi comportamenti. Nel mio diverso modo di avvicinarmi a lei abbiamo trovato entrambe una nuova serenità.

A poco più di un mese di difficoltà ecco, invece, le difficoltà riscontrate. Purtroppo a partire dalla terza settimana ho interrotto la frequenza con la quale effettuavo le sedute. Non mi è mai capitato di saltare più di 2 sere di fila, e nell'arco di una settimana sono sempre riuscita a fare 4-5 sedute. Tuttavia la cosa mi preoccupa, non vorrei aver vanificato 3 settimane di impegno costante. Anche saltare poche sedute, difatti, ha determinato una diminuzione dei benefici del training su di me. Faccio anche più fatica a ripetere costantemente i mantra. Al momento i due grossi ostacoli sono: 1. la noia. Visualizzare le stesse immagini per un mese inizia a diventare noioso, la mente divaga e, sebbene sappia che la visualizzazione non sia necessaria, concentrarsi sulla sola voce del training risulta difficoltoso, e mi pare che sia meno efficace. 2. Il sonno. Purtroppo finendo di lavorare alle 2-3 di notte mi capita di addormentarmi durante alcuni momenti del training, a volte addirittura durante il momento della congiunzione delle mani, o magari mi risveglio all'improvviso proprio in quel momento giusto in tempo per fare il gesto delle braccia. In casi come questi la sessione va considerata persa e quindi rifatta? In alcuni casi ho provato a spostare la sessione al pomeriggio, ma non sono sicura che abbia lo stesso effetto benefico di farlo prima di dormire. 3. Le affermazioni durante il training: a volte mi ritrovo a doverle fare a voce così bassa che ho il timore che non esplichino il loro effetto.

Questo è quanto finora, spero di riuscire a ritrovare la costanza nel training e quindi di tornare a godere a pieno dei suoi benefici. Se hai qualche consiglio a tal proposito fammi sapere.

Intanto ti ringrazio perché posso affermare che i tuoi libri e il tuo training mi hanno fatto entrare in una nuova e migliore fase della mia vita.

Antonietta

Il giorno 7 settembre 2017, alle ore 08:52, Manuela ha scritto:

Buongiorno, volevo portare la mia testimonianza , dopo venti giorni dall'applicazione seria e costante del training. Ho avuto un cambiamento notevole e una migliore qualità di vita. Sul lavoro mi hanno detto che ora sono serena, che sono cambiata. Non dormo più con il peluche, non gioco più coi videogiochi, ora mi trucco e sto provando a dimagrire. La cosa più importante è che non ho più ansia e quando ho un pensiero negativo me ne accorgo subito e lo sostituisco istantaneamente con il mantra della trasformazione. Ora ho piacere ad uscire di casa e a prendermi cura di me stessa. Vedo la vita con occhi diversi. Continuo con impegno nella terapia. Grazie professor Giacobbe, se penso a tutti i soldi che ho speso in psicologi e farmaci, inutilmente..... Grazie ancora

Manuela

Il giorno 19 gennaio 2018, alle ore 21:05, Filippo ha scritto:

Buonasera Sig. Giulio,
ci eravamo sentiti per mail qualche tempo fa, a causa della mia paura del cibo e di viaggiare. Mi consigliò il suo corso di psicologia evolutiva. Così ho fatto, ed è un mese ieri, che tutti i giorni faccio il training, i mantra giornalieri, la respirazione, il convincimento del bambino a lasciarmi andare ecc. ecc. Ho visto cambiamenti dopo pochi giorni: ho iniziato a sognare di essere in viaggio con tranquillità, mi è tornata la fame, e vedo il cibo più come un amico che come un nemico, ho iniziato anche ad "evitare di evitare".
La volevo ringraziare.

Grazie mille

Filippo

Inviato dal mio dispositivo mobile Huawei
