VIAGGI LAB

MANUALE · PARTE 2 DI 3

VIDEO 2

Il Risveglio Consapevole

Come diventare lucido nel qui e ora e portare la consapevolezza nella vita di ogni giorno



IN QUESTA PARTE

LA SVEGLIA CONSAPEVOLE

METODO ROI

IVAN ZAMPIERI

Attenzione

- Ivan Zampieri, Marco Fincati e COERENZA Q SRL si riservano di far valere i propri diritti legali e richiedere eventuali risarcimenti in caso di diffusione gratuita, sfruttamento commerciale, riproduzione, contraffazione e sottrazione non autorizzate, totali o parziali.
- Questo manuale e le tecniche descritte sono da intendersi per uso personale. Sono vietati l'utilizzo su terzi e l'insegnamento non autorizzati.
- Le tecniche, procedure e tecnologie connesse non sono da intendersi come sostitutive di trattamenti medici o psicologici, prescritti da professionisti autorizzati.
- Se sei già un terapeuta professionista e utilizzi quanto appreso sui tuoi pazienti senza autorizzazione, lo fai sotto la tua diretta responsabilità.
- È vietato utilizzare il nome RQI®, Facilitatore RQI® o Facilitatore alle Biotecnologie Olistiche o tutto ciò collegato al sito www.rqi.me per promuovere la tua attività di terapeuta senza autorizzazione.
- Ivan Zampieri, Marco Fincati e COERENZA Q SRL si riservano di far valere i propri diritti e richiedere eventuali risarcimenti in caso di danni economici o di immagine derivanti da un utilizzo scorretto o non autorizzato di quanto appreso.

Facciamo tutto questo per mantenere efficace il Metodo RQI. Per le persone che vogliono collaborare con noi o per divulgare queste informazioni, contattaci alla mail info@rqi.me

© 2026 Ivan Zampieri. Tutti i diritti riservati.

Questo manuale, intitolato “Viaggi Lab”, è protetto dalle leggi italiane ed internazionali sul diritto d'autore. Nessuna parte di questo testo può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopiazione, registrazione o altro) senza preventiva autorizzazione scritta dell'autore.

Ogni violazione del presente diritto d'autore sarà perseguita ai sensi della normativa vigente (Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche).

L'opera e i contenuti in essa riportati sono destinati esclusivamente all'uso personale e formativo del lettore. Qualsiasi utilizzo commerciale, distribuzione o condivisione non autorizzata è espressamente vietata.

METODO RQI

WWW.RQI.ME

INTRODUZIONE

Il primo minuto della giornata

Nel primo video abbiamo iniziato a lavorare su un momento che di solito attraversi senza accorgertene, il passaggio dalla veglia al sonno. Adesso guardiamo l'altro lato della notte, perché ogni mattina hai una seconda occasione per allenare la tua consapevolezza, ed è il momento esatto in cui ti svegli.

Pensa a come sarebbe iniziare la giornata senza entrare subito nel solito flusso di pensieri, senza il "che ore sono?", il "cosa devo fare oggi?", il "devo rispondere a quella persona" o l'"oddio, sono già in ritardo", e trovarti invece completamente presente a te stesso. Detta così non sembra una grande differenza, eppure può cambiare il modo in cui affronti tutto quello che viene dopo.

Quando impari a riportare di proposito la tua attenzione al momento presente smetti, poco alla volta, di farti trascinare in automatico da quello che succede nella tua mente. E non serve soltanto nei primi secondi dopo il risveglio, è una capacità che puoi continuare ad allenare durante tutta la giornata. Il punto di partenza però è semplicissimo, il primo minuto della tua giornata.

Cosa succede appena apri gli occhi

Appena ti svegli succede quasi sempre la stessa cosa: la tua attenzione viene catturata subito dai pensieri. Prima ancora di essere davvero presente nel tuo corpo la mente ha già iniziato a lavorare con impegni, preoccupazioni e programmi, ed è come se qualcuno accendesse la televisione nella tua testa e tu ti mettessi a guardarla senza nemmeno accorgerti di aver cambiato canale. Passi dal sonno alla giornata senza attraversare davvero quel momento.

Quei primi istanti però si possono usare in un modo completamente diverso. Invece di lasciare che sia la mente a decidere dove portare la tua attenzione puoi imparare a riportarla tu a quello che stai vivendo in quel preciso momento, e lo fai attraverso qualcosa che hai sempre con te, il tuo corpo, e più precisamente i tuoi piedi.

> DA TENERE A MENTE
>
> Non devi smettere di pensare, svuotare la mente o meditare per mezz'ora. Ti basta imparare ad accorgerti di dove si trova la tua attenzione e riportarla nel presente.

CHI TI ACCOMPAGNA · PUNTATA 2

La tecnica che mancava

La Sveglia Consapevole è una delle tecniche che usiamo sia io sia gli studenti del corso per prepararci in modo pratico alle prime esperienze di esplorazione degli stati di consapevolezza avanzati. La usiamo dentro RQI, il percorso in cui ho iniziato anch'io a esplorare gli stati di consapevolezza, e nel tempo ho sviluppato un approccio specifico ai viaggi astrali mettendo insieme quello che avevo imparato da scuole diverse e integrandolo con il lavoro RQI sull'esplorazione della consapevolezza.

Non ci siamo fermati alla teoria, lo abbiamo sperimentato con oltre 300 persone. Quindi se ti mostro una pratica come questa non è perché l'ho trovata su internet e mi sembrava interessante, te la mostro perché fa parte di un metodo che abbiamo studiato, sperimentato e applicato con centinaia di persone.

300+
persone hanno sperimentato il metodo

76%
ha sperimentato l'uscita dal corpo durante il corso

90%
ha sperimentato l'accesso al Sé Superiore

Nel video precedente ti ho raccontato che quando ho iniziato a studiare i viaggi astrali mi ero fatto una domanda: e se il problema non fosse la tecnica? Per cercare una risposta ho continuato a studiare e a sperimentare, Monroe, i suoni binaurali, Raduga e la sua "fase", e più andavo avanti più mi accorgevo che ognuno cercava di portarti nello stesso posto usando, in sostanza, la stessa tecnica. Le persone però non sono tutte uguali.

Allora ho smesso di cercare la tecnica perfetta e ho iniziato a chiedermi quale fosse il modo migliore, per me, di riconoscere quello stato. Proprio durante questa ricerca ho notato una sensazione particolare, un segnale interno che compariva quando riuscivo davvero a sintonizzarmi su quello stato. È l'Eu-Sentimento, e ne parliamo meglio nel prossimo video.

A quel punto mi sono trovato davanti a una domanda ancora più interessante: se quella sensazione si poteva riconoscere, forse si poteva anche usare per guidare l'esperienza? È lì che la mia ricerca ha preso una direzione completamente diversa.

Ivan Zampieri

LA TECNICA

La Sveglia Consapevole



INTRODUZIONE

È la pratica da fare al mattino, appena ti svegli e prima di iniziare la giornata. Usi una sensazione fisica concreta, quella dei piedi, come punto di riferimento per riportare la consapevolezza nel presente, invece di lasciare che la mente riparta da sola con il suo programma automatico.

QUANDO
Appena ti svegli, prima di iniziare la giornata

DOVE
Accanto al letto, a piedi scalzi sul pavimento

QUANTO
Almeno un minuto, ma anche pochi istanti bastano per iniziare

I piedi a terra

Nel video la mostro da seduto, con i piedi scalzi ben appoggiati sul pavimento.



1. Metti i piedi scalzi a terra, più o meno all'altezza delle spalle.



2. Porta tutta l'attenzione ai piedi: contatto, pressione, peso, temperatura.



3. Senti e basta, finché dentro di te arriva l'assenza di pensieri.

LA SVEGLIA CONSAPEVOLE

PROCEDURA

1. Quando ti svegli non alzarti subito pensando a quello che devi fare.
2. Scendi dal letto e metti i piedi scalzi a terra, più o meno all'altezza delle spalle.
3. Porta tutta la tua attenzione alla sensazione dei piedi: il contatto con il pavimento, la pressione, il peso del corpo, la temperatura, tutto quello che arriva dai piedi.
4. Non analizzare queste sensazioni e non descriverle a parole nella tua testa, sentile e basta.
5. Se partono i pensieri te ne accorgi e torni alla sensazione dei piedi.
6. Piano piano l'attenzione sui piedi fa spegnere la testa, e potresti sentire i piedi che iniziano a scaldarsi. Sono loro a darti il focus e la pulizia giusta, togliendo di mezzo i pensieri che ti hanno assalito al risveglio.
7. Quando senti dentro di te la sensazione vera e propria di assenza di pensieri, è il momento giusto per iniziare la giornata.

ATTENZIONE

All'inizio potresti riuscirci per pochi secondi, poi magari per qualche decina di secondi, e va bene così, perché il punto non è quanto tempo resisti. Stai allenando la capacità di scegliere dove mettere la tua attenzione, ed è una capacità che diventa sempre più importante man mano che vai avanti nel percorso di esplorazione: prima impari a essere presente, poi puoi iniziare a esplorare cosa succede quando la tua consapevolezza cambia stato.

DOMANDE E RISPOSTE

I DUBBI PIÙ COMUNI

“ Ma io appena mi sveglio sono già pieno di pensieri.

Perfetto, è proprio quello che stiamo allenando. Non devi aspettare di avere la mente tranquilla: quando arrivano i pensieri te ne accorgi e torni alla sensazione dei piedi.

“ Devo stare lì fermo per chissà quanto tempo?

No. Non serve trasformare questa pratica nell'ennesima cosa da aggiungere alla lista degli impegni, anche pochi istanti possono bastare per iniziare.

“ E se mi dimentico di farla?

All'inizio capiterà di alzarti, prendere il telefono e iniziare la giornata come sempre, e va bene. Per ricordartelo metti un biglietto o un post-it di fianco al letto, oppure sulle ciabatte, qualsiasi cosa ti aiuti a fare almeno un minuto di Sveglia Consapevole.

Il vero allenamento

Con il tempo inizierai a farlo con più naturalezza, e lentamente la sequenza della tua mattina può cambiare così:

Mi sveglio › Mi accorgo › Porto l'attenzione al corpo › Torno presente

Non stai solo cercando di avere una mattina più tranquilla. Stai imparando a riconoscere quando la tua attenzione viene trascinata in automatico e a riportarla dove vuoi tu, e questa capacità si accumula nel tempo: più ti viene facile riconoscere dove si trova la tua attenzione, più diventa naturale usarla anche in altri momenti della giornata.

LA TUA PRATICA

Le tue prime 7 mattine

Domani mattina, prima di iniziare la giornata, prova la Sveglia Consapevole: piedi scalzi a terra all'altezza delle spalle e tutta l'attenzione sulla sensazione dei piedi. Non pensare a quello che devi fare e non provare a controllare i pensieri, se la mente parte te ne accorgi e torni ai piedi. Non giudicare il risultato e non cercare di farlo perfetto, ti basta prestare attenzione. Dopo qualche istante osserva come ti senti e segnalo qui, anche con una cosa semplicissima.

MATTINA	DATA	COSA HAI NOTATO	NOTE
1		☐ Ho sentito i piedi scaldarsi ☐ Ho sentito un momento senza pensieri ☐ Sono tornato/a ai piedi più volte	
2		☐ Ho sentito i piedi scaldarsi ☐ Ho sentito un momento senza pensieri ☐ Sono tornato/a ai piedi più volte	
3		☐ Ho sentito i piedi scaldarsi ☐ Ho sentito un momento senza pensieri ☐ Sono tornato/a ai piedi più volte	
4		☐ Ho sentito i piedi scaldarsi ☐ Ho sentito un momento senza pensieri ☐ Sono tornato/a ai piedi più volte	
5		☐ Ho sentito i piedi scaldarsi ☐ Ho sentito un momento senza pensieri ☐ Sono tornato/a ai piedi più volte	
6		☐ Ho sentito i piedi scaldarsi ☐ Ho sentito un momento senza pensieri ☐ Sono tornato/a ai piedi più volte	
7		☐ Ho sentito i piedi scaldarsi ☐ Ho sentito un momento senza pensieri ☐ Sono tornato/a ai piedi più volte	

Se vuoi, scrivimi nei commenti sotto il video 2 cosa hai notato, anche una cosa semplicissima.

IL PROSSIMO PASSO

E ADESSO, COSA SENTI?

Finora abbiamo fatto due cose: abbiamo osservato cosa succede quando entri nel sonno e abbiamo imparato a riportare l'attenzione quando ne esci. C'è però una domanda ancora più importante, cioè come fai a capire cosa stai percependo davvero dentro di te. Essere presenti è soltanto il primo passo, perché quando inizi a fare caso alle tue sensazioni interiori ti accorgi che alcune sono molto diverse dalle altre: ci sono momenti in cui sei agitato, altri in cui sei del tutto tranquillo, e a volte senti una sensazione particolare di connessione, di centratura, di equilibrio.

Come la riconosci? Come capisci che è proprio quella che stai cercando? E soprattutto, puoi imparare a richiamarla quando vuoi? È da questa domanda che partiamo nel prossimo video. Finora abbiamo usato il corpo per allenare la presenza, adesso facciamo un passo in più e impariamo a riconoscere un segnale interiore preciso, una vera e propria bussola, che non devi inventare con la mente ma riconoscere attraverso la tua esperienza.



VIDEO 3

L'Eu-Sentimento come guida

La Bussola del corpo: come riconoscere la tua guida interiore e usarla per vivere esperienze più profonde.

Non sei più soltanto quello che pensa, inizi a diventare colui che si accorge di pensare e può scegliere dove portare la propria consapevolezza. Ci vediamo nel prossimo video, e scrivimi nei commenti com'è andata.

Ivan

METODO ROQI

WWW.ROQI.ME