

# STOP AL DOLORE

*LIBERATI DALLA SOFFERENZA E  
RINASCI PIÙ FORTE*



DI SEBY GENOVA





# NEL CASO IN CUI NON MI CONOSCESSI

Il mio nome è Seby Genova e **la mia storia è fatta di più vite**, nonostante la mia giovane età. Tra pochi giorni compirò 43 anni e negli ultimi 12 ho vissuto tra New York, Budapest, Praga, Tenerife e l'Italia.

Ho vissuto il sogno di vincere premi importanti come il Festival Internazionale del Film di Roma, ho calcato palcoscenici da sogno, ho nuotato con i delfini, le tartarughe, ho visto tramonti mozzafiato e vissuto l'Estate per quasi 2 anni interi a 28 gradi **con la persona che tanto ho amato**.

Insomma la mia vita sino a 3 anni fa sembrava proprio un bellissimo film.

Ma proprio quando pensavo di aver messo la ciliegina sulla torta, **qualcosa è andato storto e allora tutto è crollato**.





## La scalata

Pazzesco come ci impegnamo per tutta la nostra vita a fare sacrifici per arrivare alla vetta e raggiungere il punto più alto, **godere per un attimo di quella vista, per poi cadere giù.**

Ma **quando si cade giù** da così in alto, inevitabilmente **ci si fa molto male.**

Però, quello che ho imparato è che **solo arrivando lassù che puoi godere di quella vista** ed è il motivo per cui mi sono impegnato a risalire e oggi posso godermi nuovamente un panorama meraviglioso.

È stato facile? Assolutamente no! Ma passo dopo passo tra mille ostacoli interni **ho ritrovato la strada**, percorso il sentiero e raggiunto il punto più alto della montagna.





# Dammi la mano

Sono riuscito a **trovare la strada per una nuova vita felice**, ho tracciato il percorso e so che strada percorrere.

Ecco perché da qualche tempo **aiuto le persone a superare i momenti più difficili della loro vita e trasformarli in opportunità di crescita.**

Se hai scaricato questa guida, probabilmente stai vivendo uno dei momenti più dolorosi della tua vita: una separazione. **Ti senti perso, svuotato, incapace di vedere un futuro senza quella persona.**

Ma lascia che ti dica questo: **non sei solo.** E soprattutto, puoi uscirne più forte di prima.

Nelle prossime pagine **ti mostrerò il percorso** esatto che ho usato con altre persone come te per aiutarle a riprendersi, a **ritrovare fiducia e a costruire una vita straordinaria** dopo una rottura.





Ma prima  
voglio chiarire  
una cosa  
fondamentale

SUPERARE UNA SEPARAZIONE NON È...

- ✗ Dimenticare in un giorno e fingere che non sia successo nulla
- ✗ Aspettare che il tempo guarisca tutto senza fare nulla
- ✗ Distrarsi con altre persone sperando di cancellare il dolore
- ✗ Reprimere le emozioni e fingersi forti quando dentro ci si sente distrutti

Questa non è guarigione. È solo un modo per allontanare il problema... che poi torna più forte di prima.

**Se vuoi davvero liberarti dal dolore, devi affrontarlo, comprenderlo e trasformarlo in forza.** Ed è esattamente quello che faremo insieme nei prossimi minuti.





# INIZIAMO! STEP 1

## 🔥 STEP 1: INTERROMPI IL CIRCOLO DELLA SOFFERENZA

Dopo una separazione, il tuo cervello entra in un loop mentale autodistruttivo:

- ☞ “Se avessi fatto qualcosa di diverso...”
- ☞ “Forse potevo salvarla...”
- ☞ “Non troverò mai più nessuno così...”

💡 **ESERCIZIO PRATICO:** Scrivi su un foglio tutti i pensieri ricorrenti che hai nella tua testa. Accanto a ogni pensiero, scrivi una controprova che lo smentisca. Es: "Non troverò mai più nessuno così" → "Il mondo è pieno di persone incredibili che non ho ancora incontrato." Ogni volta che il pensiero negativo ritorna, leggilo e sostituiscilo con la nuova affermazione.

📌 **RISULTATO:** **Bloccherai il ciclo distruttivo e inizierai a cambiare la tua prospettiva.**





## STEP 2

### 🔥 STEP 2: RISCRIVI LA STORIA CHE TI STAI RACCONTANDO

Il dolore non viene dalla separazione in sé, ma **dalla storia che ti racconti su di essa.**

💡 ESERCIZIO PRATICO: Scrivi su un foglio la tua attuale storia. Es: “Sono stato rifiutato, non valgo abbastanza.” Ora riscrivila trasformandola in una storia di crescita. Es: “**Questa esperienza mi ha insegnato cosa voglio davvero in una relazione. Ora posso costruire un rapporto più sano e appagante.**” Leggi questa nuova versione OGNI GIORNO fino a interiorizzarla.

📌 RISULTATO: **Non sarai più una vittima della situazione, ma il protagonista della tua trasformazione.**





## STEP 3

### 🔥 STEP 3: RIPROGRAMMA IL TUO CORPO E LE TUE EMOZIONI

**Sapevi che il tuo corpo trattiene il dolore emotivo? Se non lo liberi, resterai bloccato.**

#### 💡 ESERCIZIO PRATICO:

- ✅ Ogni mattina, fai 3 minuti di respirazione profonda + 30 secondi di doccia fredda.
- ✅ Muoviti ogni giorno: corsa, camminata veloce, yoga. Il movimento scioglie le emozioni bloccate.
- ✅ Cambia postura: petto in fuori, spalle dritte, mento alto. Il tuo cervello interpreterà questa posizione come segnale di forza.

📌 **RISULTATO: La tua energia cambierà e il tuo corpo inizierà a inviare segnali di benessere alla tua mente.**





## STEP 4

### 🔥 STEP 4: TROVA UNA NUOVA MISSIONE

**Dopo una separazione, perdi una parte della tua identità.** Ma questo è il momento perfetto per reinventarti.

💡 **ESERCIZIO PRATICO:** Scrivi 3 obiettivi che vuoi raggiungere nei prossimi 6 mesi. Associa a ciascuno una piccola azione quotidiana per avvicinarti a quell'obiettivo. Ogni mattina, rileggi i tuoi obiettivi e visualizza te stesso mentre li raggiungi.

📌 **RISULTATO:** **Da oggi non sarai più una persona che ha "perso qualcosa", ma qualcuno che sta costruendo qualcosa di nuovo.**





## STEP 5

### 🔥 STEP 5: LIBERATI DAL PASSATO

Il tuo ambiente influenza il tuo stato emotivo più di quanto pensi. **Se resti circondato da oggetti, foto e messaggi tossici, il tuo cervello rimane bloccato nel passato.**

#### 💡 ESERCIZIO PRATICO:

- ✓ Cancella messaggi e foto che ti ancorano al passato.
- ✓ Taglia i contatti tossici che alimentano il dolore.
- ✓ Riordina il tuo spazio: liberarti fisicamente da vecchi oggetti ti aiuterà a liberarti mentalmente.

📌 **RISULTATO: Creerai spazio per nuove esperienze, nuove persone e una nuova versione di te stesso.**





## STEP 6

### 🔥 CONCLUSIONE: È IL MOMENTO DI RINASCERE

Hai appena ricevuto gli strumenti per smettere di soffrire e trasformare questa esperienza in una rinascita potente. Ma la verità è questa: senza azione, questa guida non serve a nulla.

### 📢 IL PROSSIMO PASSO (PER CHI È PRONTO A CAMBIARE SUL SERIO)

Se vuoi un supporto personalizzato per accelerare il tuo percorso di rinascita, ho preparato un percorso di coaching esclusivo che ti guiderà passo dopo passo.





## STEP 6

### 📌 COSA OTTERRAI?

- ✓ Un piano di azione su misura per la tua situazione.
- ✓ Tecniche avanzate di riprogrammazione mentale per liberarti definitivamente dal dolore.
- ✓ Strategie per ricostruire la tua autostima e attrarre nuove opportunità nella tua vita.

💡 Vuoi saperne di più? Scrivimi in DM la parola "EVOLUZIONE" e ti spiegherò come possiamo lavorare insieme.

🔥 Ricorda: Il dolore può definirti o può fortificarti. TU quale strada scegli? 🔥