

Zio Hack, l'uomo misterioso della formazione italiana

martedì, 22 novembre 2016

Uno dei più noti formatori italiani è... sconosciuto. Si presenta infatti come Zio Hack; a fatica ammette di chiamarsi Francesco; e il suo cognome proprio non lo vuole dire. Eppure è un numero uno nell'ambiente da 20 anni, migliaia di persone hanno frequentato i suoi corsi e decine di migliaia lo seguono online. "Il 90% dei miei clienti sono trainer, medici, psicologi e psicoterapeuti o coach di qualche tipo, e non ci tengono a far sapere che vengono da me" sorride Hack. Dal 1986 pratica numerose discipline. Alcune antichissime come lo yoga e le tecniche energetiche della Mtc (Medicina Tradizionale Cinese), altre più recenti tra le quali la Pnl (Programmazione Neuro Linguistica), l'ipnosi e l'ipnoterapia clinica e altre drasticamente più moderne e di "frontiera", come il neurofeedback, il biohacking e il lifehacking.

Questi ultimi 3 termini sembrano molto interessanti. Puoi descriverli meglio?

Il neurofeedback è una sorta di "meditazione elettronica" che utilizza un Eeg (elettroencefalografo). In realtà è molto di più ma ci vorrebbero ore per spiegarlo a dovere.

Il biohacking è (in pratica) l'uso delle conoscenze scientifiche moderne e dei prodotti tecnologici più recenti a livello alimentare, di allenamento e in generale pratiche legate a uno stile di vita volte a migliorare la nostra salute e il nostro benessere.

E infine il lifehacking sono le abitudini, le strategie comportamentali e i trucchi che rendono la nostra vita più semplice ed efficiente in tutti i suoi aspetti: dalla produttività personale alle finanze passando per l'insegnamento, l'apprendimento e la salute. Esistono dei "trucchetti", chiamati in termine tecnico "lifehacks" (e, si noti, che ho scelto il mio nickname molto prima che fosse coniato questo neologismo) che ci permettono di ottimizzare praticamente tutto.

Puoi farci un esempio pratico?

Sì, certo. Il primo biohacking e lifehacking "essenziale" è il nostro sonno. Tre pratiche essenziali sono: andare a letto entro le 23 (a me piace leggere un libro cartaceo), smettere di usare i dispositivi elettronici prima di farlo (mai controllare l'email) e infine oscurare completamente la stanza (oppure usare lucine rosse o arancioni perché le tonalità blu inibiscono la produzione di melatonina, infatti gli iPhone e iPad recenti hanno in iOS la modalità "notturna"). Negli audiocorsi mensili della mia Hna c'è molto altro in varie aree: nutrizione, movimento, produttività, apprendimento e le mie preferite: creatività e riduzione dello stress.

Cos'è la Hna?

E' la mia "Università del Miglioramento Personale" (quella che il grande Napoleon Hill chiamava "mastermind group") dove ogni mese rilascio materiale sempre nuovo. Penso sia il progetto di questo tipo (a moderato investimento mensile) più vecchio e longevo in Italia e sono immensamente grato per la sua costante crescita anche nei periodi di crisi economica.

Come sei partito e cosa ti motiva?

Per me, il miglioramento personale è una passione da sempre, appena ho iniziato a leggere sono diventato "ossessionato" dall'apprendimento e dalla pratica. Poi ho scoperto la Pnl e, come per tutti i giovani uomini sani, il mio primo focus è stato nella seduzione e nella sessualità.

Ai tempi ho scritto un vero e proprio libro, o meglio un ebook, che oggi è quasi totalmente obsoleto in quanto abbiamo metodi più rapidi, semplici e enormemente più potenti e efficaci. In ogni caso, questo manuale è divenuto a tutti gli effetti "il manuale più piratato in Italia"... Oggi che dovrei essere (non ne sono certo...) più maturo, mi motiva esplorare i settori delle relazioni (area dove ho sempre avuto le sfide più grandi), del benessere, della salute e del dimagrimento (altra area critica per me, mentre i miei clienti hanno avuto grandi risultati). Nel tempo, in tutte queste aree ho condotto molti "esperimenti", la maggior parte "personali" ma anche qualcuno "pubblico".

Puoi parlarci di qualcuno di questi esperimenti?

Sono tantissimi, alcuni più "nobili", riguardo a volontariato sociale, che preferisco mantenere privati. Altri, invece, più "mondani" come un esperimento di apprendimento accelerato della fotografia e più recentemente della cucina. Ma ce ne sono tantissimi altri, come sa l'"inner circle", la cerchia più ristretta dei miei clienti più privati: ogni settimana provo 2 o 3 nuovi esercizi, supplementi o tecnologie su di me e le condivido con loro in Hna Deluxe.

Nel tuo sito si parla anche di EFT, cos'è?

Sì, sono stato il primo in Italia a mettere in video la tecnica dell'Eft (Emotional Freedom Technique) di Gary Craig, infatti avevamo anche tradotto il manuale in Italiano con il suo consenso. Oggi ci sono tecniche di rilascio emotivo (questa è la categoria in cui questa "tecnologia" rientra) molto più efficaci e potenti. Sono uno dei pochi al mondo che continua a far evolvere questi metodi e recentemente ho integrato in essi anche la PEAT di Slavinski e altri metodi creando il mio EFT 2017. E continueremo a farlo nel tempo perché ho formato e certificato una persona che utilizza le mie tecniche di neurocoaching (che è diverso dal coaching tradizionale) via Skype con ottimi risultati.

Qual è la cosa che appassiona di più le persone che si avvicinano per la prima volta al miglioramento personale?

La maggior parte dei nuovi arrivati cerca la "tecnica magica", quella che risolve in un sol colpo la loro vita e faccia ottenere "magicamente" tutto quello che desiderano. Sebbene abbia creato delle mie tecnologie originali di "manifesting" (ovvero usare la propria mente per ottenere quello che si vuole) e io sia dal 1988 un praticante di Psicodinamica (una versione Italiana del metodo Silva) consiglio alle persone di lasciare momentaneamente da parte questa forma di "pensiero magico" e applicare su sé stessi una versione "moderna" di una mia passione recente che ora vi spiego. Si tratta della filosofia stoica, nella quale ci si occupa solo di quello che possiamo davvero controllare e coltivare, ovvero i nostri pensieri, le nostre azioni, emozioni e conoscenze invece dell'"ossessionarsi" nel cambiare fattori esterni, cioè "il mondo" esterno (non che non si possa fare, ma sono richieste molte più risorse, energie, tempo, lavoro e impegno e il risultato finale è raramente soddisfacente). Infatti, sarà capitato a tutti di ottenere l'obiettivo che volevano per poi rimanere insoddisfatti e chiedersi: "tutto qui?". Ecco perché personalmente raccomando un processo di miglioramento interiore costante e continuo a tutti i livelli e in tutte le aree importanti della nostra vita.

Qual è il modo migliore per ridurre lo stress? Il mio metodo: quello che ho chiamato "hacking dell'armonia interiore" una serie di semplici e brevi rilassamenti, con effetti potenti sulla psiche della persona. Li trovate qui: <http://www.migliorati.org/corsi/hacking-armonia-interiore-vita-ideale> Poi c'è la via della "biochimica": esistono molti integratori e supplementi alimentari, alcuni noti come il magnesio, la vitamina D3, gli omega 3 (oli di pesce e krill che in certi dosaggi i ricercatori hanno dimostrato scientificamente che riducono l'ansia) e altri più "esoterici", come le erbe toniche taoiste e speciali forme di minerali troppo specifici per essere discussi in questa sede.

Sei noto per le tecniche pratiche e pragmatiche. Vuoi lasciare un esercizio ai nostri lettori?

Dietro raccomandazione dei miei clienti lascio a tutti voi la più semplice tra le tecniche di PSN (Pulitura Specifica delle Negatività), quello che io chiamo "respiro onda" e il modo migliore per farlo è attraverso le immagini di una bella ragazza <https://www.youtube.com/watch?v=cPMau42NFxk>

Dove ti possiamo trovare?

Su Facebook <https://www.facebook.com/groups/182255682495/>
Poi c'è anche il mio canale Youtube [remoterviewing.it](https://www.youtube.com/channel/UC...), mentre la mia fonte principale di comunicazione rimane il mio blog hacknews.net insieme con il mio sito "ufficiale" dal 1998 migliorati.org (dove trovate linkato praticamente tutto).
Inserendo l'indirizzo email puoi



— Zio Hack, da 20 anni nel campo della formazione

ricevere in regalo un breve corso con alcune tecniche (non solo di PNL) anche per capire un po' il mio "stile" di insegnamento e testare personalmente i risultati che si ottengono.



Life Coach

tag: [life coach](#)



Informazioni su Mario Furlan

Mario Furlan è docente universitario di Motivazione e crescita personale all'università Ludes di Lugano, e di Comunicazione efficace, leadership e management all'università Fortunato di Benevento. Ha scritto vari best-seller, tra cui "Risveglia il campione in te" e "Tu puoi!" E' noto anche come creatore del Wilding, l'autodifesa istintiva, e dei City Angels.
www.mariofurlan.com
Visualizza tutti gli articoli di Mario Furlan

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento

Nome *

Email *

Pubblca il commento

BLOG TGCOM24

» Superblog [HOME]	» Zone di Crisi
» News	» Servizi utili
» Checkpoint	» Consumatore
» Cronaca Criminale	» Strada Facendo
» Diario di una Giornalista	» Piaceri e passioni
» Dove osano i bosoni	» Arte a Parte
» Fatti e Misfatti	» Avvinando
» Generazioni	» Fiori e foglie
» Il Mondo di Lena	» Goffando
» Il Resto del Carlone	» Letti a Letto
» La Pagina Mancante	» Officine Fotografiche
» Vienna - Dubai A/R	» Signori degli Orologi
» Mezzi Toni	» Musicabile
» Non solo nera	» Sound On
» Pii e Contropii	» I Casi della Danza
» ReMedia	» Lifestyle
» Sanguisughe	» Artigianare
» Scandal	» Family Life
» Stanze Vaticane	» La tua Beauty clinic
» Stelle a Strisce	» LifeCoach
» Una porta sulla Russia	» Marta e Maria
» Un Giornalista nella Rete	» Molto Malta
» Voci dal Suq	» Movida
	» Not Only Star
	» Obiettivo benessere
	» Oggi sposi
	» Viva la mamma

I PIÙ LETTI

- » **Mario Furlan, life coach – Vigliacco chi non risponde al telefono! (46.388)**
- » **Mario Furlan, life coach – Come distinguere le critiche costruttive da quelle distruttive (9.331)**
- » **Daniilo Iervolino, fondatore dell'Università Pegaso (6.518)**
- » **Mario Furlan, life coach – Non lasciarti rovinare la giornata dalle sciocchezze! (6.433)**
- » **Mario Furlan, life coach – La colpa è sempre degli altri? (6.400)**
- » **Mario Furlan, life coach – Due domande per capire se sei sulla strada giusta (5.838)**
- » **Comunichiamo sempre. Anche con il silenzio (5.333)**
- » **Mario Furlan, life coach – Sei nella m....? Usala come concime! (5.281)**
- » **Mario Furlan, life coach – Come rendersi antipatici (4.928)**
- » **Ecco perché non usciamo dalla caccia (4.847)**

ULTIMI COMMENTI

- » **Diego Ciriello su Diego Ciriello, il naturopata pioniere della biorisonanza e della terapia del dolore**
- » **Diego Ciriello su Diego Ciriello, il naturopata pioniere della biorisonanza e della terapia del dolore**
- » **fabrizio su Giuseppe Mastrodicasa: "La fisioanalisi è la più grande scoperta scientifica di sempre"**
- » **Maria Gioia su Diego Ciriello, il naturopata pioniere della biorisonanza e della terapia del dolore**
- » **Massimo Giusti su Mario Furlan, life coach – Vuoi sapere cosa penseranno al tuo funerale?**

RUBRICHE

- » **Amore**
- » **Autostima**
- » **Comunicazione**
- » **Filosofia di vita**
- » **Gestione del tempo**
- » **Lavoro**
- » **Leadership**
- » **Life Coach**
- » **Relazioni**
- » **Spiritualità**

POST DEL MESE

NOVEMBRE: 2016						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
« Ott			Dic »			