OLTRE LE PILLOLE MAGICHE

Come spogliarti dell'ipnosi dell'illusione
e tornare a chi sei davvero



OANA HERRA

ESTRATTO GRATUITO DAL LIBRO

Oltre le pillole magiche

Come spogliarti dell'ipnosi dell'illusione
e tornare a chi sei davvero

OANA HERRA

Contiene: il Prologo e l'Introduzione del libro

PROLOGO

Si chiamava Zoe

«– Che posto è questo? Dove sono tutti? Perché non riesco a muovermi? Dov'è la mamma?»

Zoe si guardava intorno e non capiva niente. La sera prima riusciva a vederli tutti vicino a sé. Anzi, li vedeva ogni sera. Nessuno guardava lei, ma lei li vedeva tutti.

Zoe era piccola e occupava un posto in uno spazio. Non capiva chi fosse, cosa ci facesse lì e cosa succedesse intorno a lei. L'unica cosa che sapeva era che si sentiva intrappolata in quel corpo piccolo. Quando era scesa quaggiù non sapeva dove sarebbe capitata. Adesso non capiva niente. Sapeva di sapere, sentiva, ma non riusciva a far uscire nulla. Era prigioniera lì.

Piedi enormi le passavano accanto, a volte la colpivano, ma non le dava fastidio. Non abbastanza da reagire. Era contenta, perché così riusciva a vedere ogni tanto un volto che guardava in basso quando quei piedi inciampavano su di lei.

Non conosceva tutti i volti, ma sapeva quanto si rallegrava quando vedeva il volto di una persona. Aveva una voce femminile e ogni tanto la sollevava da lì, dicendo parole incomprensibili e spostandola da un'altra parte.

«– Si sta bene qui, tra queste braccia calde. Vorrei restare ancora qui. Mi sembri familiare. Non so chi sei, ti vedo e ti sento ogni tanto, ma sono tanto felice quando mi tocchi, anche solo per qualche secondo. Mi piace tanto sentirti, anche se non capisco niente di quello che mi dici. Non lasciarmi, no, no. Voglio ancora stare in braccio a te, perché è caldo, è morbido e mi sento al sicuro.»

Ma le braccia morbide e calde lasciarono Zoe, la spostarono soltanto dal passaggio, perché le voci maschili risuonavano già nella notte e non avrebbe voluto dormire di nuovo fuori con la bambina. Faceva troppo freddo.

Era la mamma.

«– Uff, perché doveva arrivare questa bambina proprio adesso? Ha portato solo problemi. Eppure quegli occhi vivaci mi dicono che ce la farà nella vita.

– Piccolina, qui non c'è vita per te. Non hai scelto bene né il momento né la famiglia.»

La mamma guardava smarrita la sua bambina troppo piccola, troppo minuta, e pregava di poter passare ancora una notte a dormire in casa. Almeno aveva qualcosa con cui vestirla.

Sapeva di non potersi affezionare a quella bambina. Era stato un errore. Loro non potevano avere figli. Non avevano soldi e non avevano di che crescere un'altra anima. Lui gliel'aveva detto tante volte: «– Donna, metti la testa a posto. Abbiamo a malapena di che mettere in tavola per noi. Non c'è posto per un'altra bocca. In questa casa non crescerà nessun bambino.»

Aveva creduto di ingrassare: in autunno aveva mangiato parecchio granturco, era quel momento dell'anno in cui poteva mangiare senza pensare che sarebbe finito.

Almeno lei. Di nascosto mangiava una o due pannocchie in più. Non si saziava con una al giorno. Era troppo poco.

Quando la pancia aveva cominciato a muoversi in modo strano, aveva dato la colpa sempre alla quantità di granturco. Pensava di essere stata ingorda.

Quando ciò che si muoveva nella pancia era cresciuto sempre di più e aveva cominciato a darle dolori terribili, aveva capito che lì c'era una vita. Quando se ne rese conto, fu l'unica volta nella sua vita in cui le brillarono gli occhi; poi quella luce si spense per sempre.

«– Che stupida che sei!» – si ripeteva in continuazione. La disperazione la travolgeva.

Chi l'avrebbe aiutata? Cosa avrebbe fatto con la bambina?

Sapeva di essere perduta. Sapeva che non sarebbe riuscita a liberarsi della bambina. Aveva solo bisogno di sapere che poteva crescere vicino a lei, e poi avrebbe visto lei con cosa crescerla, finché non fosse stata in grado di andare per il mondo sulle proprie gambe.

Sua madre le aveva già rinfacciato che la stupidità si paga cara e che doveva arrangiarsi. Nessun aiuto da nessuna parte.

Era sola, bloccata accanto a un marito buono a modo suo, gran lavoratore, ma duro come una gelida notte d'inverno. Non si era sposata per amore. Anzi, non si era nemmeno sposata. Aveva dovuto lasciare la casa dei genitori quando quell'uomo dal volto duro era entrato nel loro cortile. L'aveva presa quasi con la forza. Non aveva mai capito cosa fosse successo e come fosse finita lì.

Adesso stava per dare la vita: i suoi occhi avevano brillato una sola volta e poi si erano spenti davanti alla vita che la aspettava. Forse, quando l'uomo dal volto duro avesse visto il viso delicato di una nuova vita, anche a lui sarebbero brillati gli occhi, e avrebbe diviso il granturco del tardo autunno con quella creatura. Non le sarebbe servito nemmeno molto, perché all'inizio le avrebbe dato il suo latte.

Ecco, un pensiero che le diede speranza. Le avrebbe dato il suo latte finché non fosse cresciuta, e poi, quando fosse stata abbastanza grande, se la sarebbero cavata. Forse fino ad allora la vita non sarebbe stata più così dura. Forse la fame sarebbe passata.

Forse l'uomo dal volto duro avrebbe realizzato il suo sogno di una grande fattoria, con il granaio, i campi e tanti animali.

«– Vivremo come re, donna» – furono le uniche parole che sentì quando lasciò con lui la casa paterna, con indosso un vestito a fiori, povero ma colorato.

«– È stato il diavolo a spingermi a prendere questa donna. L'ho vista per strada, poi l'ho sognata e ho creduto che fosse la donna destinata a me. Ho creduto che insieme avremmo costruito un mondo solo per noi due. Ma è stupida come la notte, non capisce niente. Non è capace di preparare nemmeno una scodella di cibo.»

Dei cinque pensieri che gli giravano per la testa, tre erano imprecazioni contro la donna accanto a lui e due contro la vita.

Che destino gli era toccato. Eppure non aveva chiesto molto alla vita.

Era il papà…

Con la storia di Zoe ci ritroviamo alla fine di questo libro. Fino ad allora abbiamo molto lavoro da fare 🙂

INTRODUZIONE

Questo libro è diviso in cinque parti, e ognuna ti porta uno strato più in profondità — perché la trasformazione reale non avviene in superficie.

Iniziamo da ciò che sei prima di tutto ciò che hai imparato a essere. Prima dei ruoli, delle aspettative, della maschera che hai indossato così a lungo da farti sembrare che fosse il tuo volto. Le neuroscienze, la medicina tradizionale cinese, le tradizioni antiche e la saggezza sciamanica confermano, ognuna nel proprio linguaggio, la stessa cosa: dentro di te esiste un centro più stabile di qualsiasi storia che ti porti dietro. Il lavoro non consiste nel costruire qualcosa di nuovo, ma nel togliere ciò che blocca quello che è sempre stato lì.

Proseguiamo con l'ego — come meccanismo di sopravvivenza, non come nemico. Capirai come si è costruito, da cosa voleva proteggerti e, soprattutto, come è finito per essere confuso con te. Come una storia ripetuta abbastanza volte diventa convinzione. Come una convinzione mai messa in discussione diventa destino.

Arriviamo poi al territorio più scomodo — quello in cui inciampano più spesso le persone che hanno già lavorato molto su sé stesse. Lo chiamo la trappola suprema: il momento in cui l'ego stesso si traveste da spiritualità, da evoluzione, da luce, e diventa più difficile da vedere proprio perché suona così bene. Lo spiritual bypassing — l'evitamento attraverso gli strumenti di trasformazione — è il fenomeno che ho visto più spesso nel mio studio, in persone intelligenti, sensibili, dedite alla propria crescita. E che ho vissuto io stessa.

Segue la mappa concreta: come si lavora davvero con il subconscio. Cosa significa spezzare l'ipnosi dell'ego giorno dopo giorno, con presenza e costanza, senza aspettare un momento cinematografico di illuminazione. Come impari a essere testimone della tua mente invece di restare intrappolata nel suo film.

E chiudiamo con la pratica diretta — esercizi che non si leggono, si vivono. Respiro, corpo, emozione, liberazione, integrazione. Strumenti nati nel mio studio, da centinaia di sessioni, dal mio stesso percorso.

Questo libro non ti promette una vita lineare, senza ombre e senza domande scomode. La vita non procede in linea retta, e la trasformazione reale raramente somiglia a quella dei film.

Qui non troverai risposte rapide. Troverai un invito a guardare in modo diverso: te stessa, le storie che hai imparato su di te e i meccanismi con cui continui a confermarle, comprese le pratiche spirituali e terapeutiche che hai scelto.

Qui non troverai una ricetta per diventare qualcun altro. Troverai una mappa per vedere con più chiarezza chi eri sotto l'armatura, chi sei diventata per proteggerti, cosa hai scambiato per la tua identità e quale parte di te è pronta, adesso, a evolvere.

È un libro scritto nello studio, da migliaia di ore di lavoro con centinaia di persone che avevano fatto tutto ciò che andava fatto e ancora non si sentivano libere. Dalla curiosità di capire perché. E dalla convinzione che il cambiamento reale inizia dall'assumersi la responsabilità.

Qui non troverai promesse. Non troverai un protocollo di 21 giorni e non troverai scorciatoie.

Troverai un invito a guardare con più onestà — te stessa, le storie che hai ereditato, i meccanismi con cui continui a confermarle, comprese le cose belle che fai in nome della guarigione.

E, se resti con questo invito, troverai qualcosa di sorprendente: che il blocco che volevi eliminare è stato, per tutto il tempo, una delle strade per tornare a te.

Sei pronta? Allora cominciamo.

Qui finisce l’estratto

La storia di Zoe continua alla fine del libro, e le cinque parti di cui hai letto nell’introduzione ti aspettano in *Oltre le pillole magiche*.

Il libro, cartaceo o ebook, lo trovi su Amazon
e su oanaherra.ro/it

Gli esercizi del libro puoi farli anche nell’app gratuita:

oanaherra.ro/it/pratica-quotidiana

© 2026 Oana Herra. Tutti i diritti riservati. Questo estratto può essere condiviso gratuitamente, senza modifiche e citando la fonte.