

Valutazioni positive degli effetti, a livello Psicologico, della pratica energetica chiamata Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo (100 partecipanti) per 60 giorni (da 4 a 6 espansioni la settimana).

DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI48>

Autori

Fabbroni Roberto, (codice ORCID [0000-0001-5328-4412](https://orcid.org/0000-0001-5328-4412))

Teresa Columbano, *Co-Fondatrice Metodo Cosmo, Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®, Esperta di Counseling, Insegnante di Respiro (IT)*

Molinari Claudio Giuseppe, (codice ORCID [0000-0003-4553-7509](https://orcid.org/0000-0003-4553-7509))

Sanna Antonio, *Psicologo, Psicoterapeuta e Formatore del Metodo Cosmo (IT)*

Katya Ondradu, *Medico chirurgo, Spec. Fisiatra, Operatore di Medicina Integrativa Informazionale – MII e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Mariangela Puddori, *OSS, Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Melissa Barontini, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Giuliana Cittanti, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Abstract

L'espansione di Coscienza è una tecnica bioenergetica del *Metodo Cosmo* (Fabbroni R., Columbano T., 2024) che è in grado di agire a livello **psicologico**, a livello **mentale** (Fabbroni R. 2023); (Fabbroni R., Sanna A., Columbano T., et Alt., 2024a; 2024b), a livello **fisiologico** (Fabbroni R., Molinari C., Sanna A., Columbano T., et Alt.) e ovviamente a livello **energetico** (Fabbroni R. Argiolas V., 2021); (Fabbroni R. Calcei E., 2021), per migliorare qualitativamente lo stato di benessere della persona in autotrattamento (Fabbroni R., Sanna A., 2022).

Può essere vista come una meditazione energetica la cui peculiarità principale è l'utilizzo dell'Energia Scalare (Fabbroni R., 2024) tipica del Metodo.

Scopo dello studio è la valutazione degli effetti Psicologici della Tecnica Energetico-Meditativa chiamata Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo.

Lo studio qualitativo è basato su 100 partecipanti ai corsi del *Metodo Cosmo* di cui oltre il 50% Operatori in ambito Medico sanitario. Attraverso un questionario con 10 item si è sondato i cambiamenti a livello Psicologico dei praticanti con particolare attenzione ad ansia e sbalzi d'umore.

1 Senso di benessere					
2 Sbalzi d'umore					
3 Irrequietezza					
4 Mente iperattiva					
5 Senso di calma e serenità					
6 Sicurezza di me stesso					
7 Autostima					
8 Percezione di armonia interiore					
9 Ottimismo					
10 Difficoltà a ricordare le cose					

I risultati ottenuti hanno pienamente confermato le ipotesi della ricerca.

Keywords

Benessere, Metodo Cosmo, Cardiologia Energetica, Bioenergia, Energia Scalare, Effetti Psicologici

Citazione per questo articolo

Fabbroni R., Columbano T., Molinari G. C., Sanna A., Ondradu K., Puddori M., Barontini M., Cittanti G., ***Valutazioni positive degli effetti, a livello Psicologico, della pratica energetica chiamata Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo (100 partecipanti) per 60 giorni (da 4 a 6 espansioni la settimana). Rivista Scienze Biofisiche (09/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI48>***

Articolo

Premessa

Il Metodo Cosmo (ampliamento del Metodo Summa Aurea®, di cui mantiene le tecniche bioenergetiche ampliandone i contenuti e introducendo ulteriori tecniche per il benessere psico-fisico), (Fabbroni R., Columbano T., 2024) è divenuto negli ultimi 15 anni affidabile sia come percorso formativo teorico e pratico per affiancare i professionisti della salute e del benessere nel miglioramento delle prestazioni professionali sui propri pazienti, sia come percorso di Crescita Personale e Spirituale. La nuova Visione della Psiche-Somatica (Fabbroni R., Sanna A., 2023a); (Fabbroni R., 2023); e il ricco bagaglio teorico e di intervento pratico che ne spiega i risvolti su **patologie cardiovascolari** (Fabbroni R., Sanna A., Ondradu K., (2023a), (Fabbroni R., Sanna A., Katya O., 2023b), **tumori** (Fabbroni R., Sanna A., Ondradu K., 2024), (Fabbroni R., Resta S., Pagnoncelli D., 2021), (Fabbroni R., Calcei E., 2021), **cefalee** (Fabbroni R., Argiolas V., 2021), (Fabbroni R., Molinari C., Sanna A., Columbano T., et Alt., 2024), patologie degenerative (Puddori M., Fabbroni R., Sanna A., 2024), e **stress** (Fabbroni R., Sanna A., 2023b), (Fabbroni R., Sanna A., Katya O., 2023c) ne confermano sempre più la validità.

Questo studio cerca di fornire, un'ulteriore conferma dell'affidabilità delle pratiche Energetico-meditative del Metodo Cosmo nell'ambito **psicologico**.

Introduzione

L'esposizione ripetuta e/o prolungata allo stress fisico o psicosociale¹ può provocare usura dei sistemi regolatori del corpo e sovraccarico allostatico, influenzando così il benessere e la salute. Gli interventi di gestione dello stress, compresa la meditazione, sono considerati strategie efficaci per ridurre il carico allostatico e promuovere il benessere psicofisico. In effetti, diverse pratiche di meditazione sono confermate utili per migliorare le prestazioni cognitive, l'umore e i processi affettivi, (Nyklicek I., Kuijpers K.F., 2008); (Moore A., Malinowski P., 2009); (van Aalderen J.R., Donders A.R., Giommi F., et al., 2012); (Fabbroni R., Calcei E., 2021) e sono state associate a miglioramenti nel funzionamento del sistema immunitario, nella regolazione emotiva e nello stress comportamentale (Bottaccioli F., Carosella A., & Alt., 2014).

La Consapevolezza risulta, nei casi di malessere, la chiave di volta per il miglioramento dello stato che si vive (Meena BM, Manasa B, Vijayakumar V, Salagame KKK, Jois SN., 2018). Secondo la Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato – TCCU (Fabbroni R., 2021), ben sappiamo che lo stato di Consapevolezza, attraverso cui viviamo le esperienze della vita, è responsabile dello stato di salute e benessere. Il Soma va in fibrillazione e si espande quando è sotto stress riducendo il livello energetico che invece aumenta quando la parte fisiologica e mentale si contrae ed è in armonia (Fabbroni R., Sassola A., Capello Lorenzo P., 2021).

Negli ultimi decenni, c'è stato un aumento di interesse nell'indagine sulla consapevolezza come costruito psicologico e come forma di intervento clinico.

La meditazione in diversi studi è ritenuta efficace nei disturbi d'ansia e negli sbalzi d'umore e ben documentata in due studi di revisione per un complessivo di 3.600 partecipanti (1.140 e 2.466), (Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D., 2010); (Chen, K. W., Berger, C. C., et al., 2012).

Gli Item indicati per questo studio indicano uno stato di ansia lieve e sono basati su 100 partecipanti.

L'ansia lieve è uno stato di preoccupazione di durata o frequenza variabile, causato da una sensazione di agitazione per un evento o un problema che potrebbe verificarsi e dal pensiero di essere inadeguati ad affrontarlo.

Questo disturbo crea tensione, irrequietezza, confusione, agitazione, preoccupazioni costanti, paura, sonno disturbato e cattivo umore.

Questo articolo esamina la consapevolezza dei praticanti che utilizzano la Tecnica Energetico-Meditativa chiamata Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo sulla salute psicologica e quindi sui disturbi d'umore e l'ansia lieve.

¹ Il concetto di stress psicosociale si riferisce a quel complesso di stimoli interni ed esterni che per il soggetto sono significativi, quali l'abbandono, la perdita di familiari, i cambiamenti di lavoro. (www.paginemediche.it/)

Progetto

È stato condotto uno studio qualitativo, prima e dopo. I partecipanti n=100, dei corsi bioenergetici del Metodo Cosmo, così suddivisi:

Medici	24
Psicologi	8
Fisioterapisti	5
Biologi Nutrizionisti	2
Infermieri	6
Naturopati	8
Counselor	5
Operatori DBN	14
Operatori Sanitari	10
Osteopati	6
Non Professionisti	12

di cui 26 uomini e 74 donne che hanno partecipato ad un questionario valutando 10 item così distribuiti:

Questionario Bioenergetico ante il corso 1° Livello					
	Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
	1	2	3	4	5
1 Senso di benessere					
2 Sbalzi d'umore					
3 Irrequietezza					
4 Mente iperattiva					
5 Senso di calma e serenità					
6 Sicurezza di me stesso					
7 Autostima					
8 Percezione di armonia interiore					
9 Ottimismo					
10 Difficoltà a ricordare le cose					

Lo stesso questionario è stato effettuato a 60 giorni dal primo incontro in cui è stata acquisita la tecnica di ***Espansione di Coscienza*** elemento di questo studio.

Lo scopo del Progetto è la valutazione di come la Tecnica Energetico-Meditativa sopra citata è in grado di apportare una modifica positiva dello stato Psicologico dei partecipanti allo studio.

Caratteristiche dei soggetti

Sono stati esclusi fumatori, persone in sovrappeso e persone con patologie di rilievo (diabete, problemi cardiocircolatori, ecc.).

I soggetti hanno una età compresa tra i 35 e i 60 anni.

L'85% dei soggetti non aveva mai praticato tecniche bioenergetiche di nessuna tipologia.

Analisi dei dati

I dati saranno analizzati in due modalità e sono quella descrittiva e attraverso il Test del *Chi-Quadro* e dell'associato *p-value*.

Il test *chi-quadro* è in assoluto il più diffuso per le analisi statistiche. Dalla statistica medica alle ricerche di mercato, questo test è il grande protagonista di molte analisi. La sua ampia diffusione è principalmente dovuta alla semplicità di utilizzo e alla flessibilità di risposta in caso di dati qualitativi, come in questa pubblicazione.

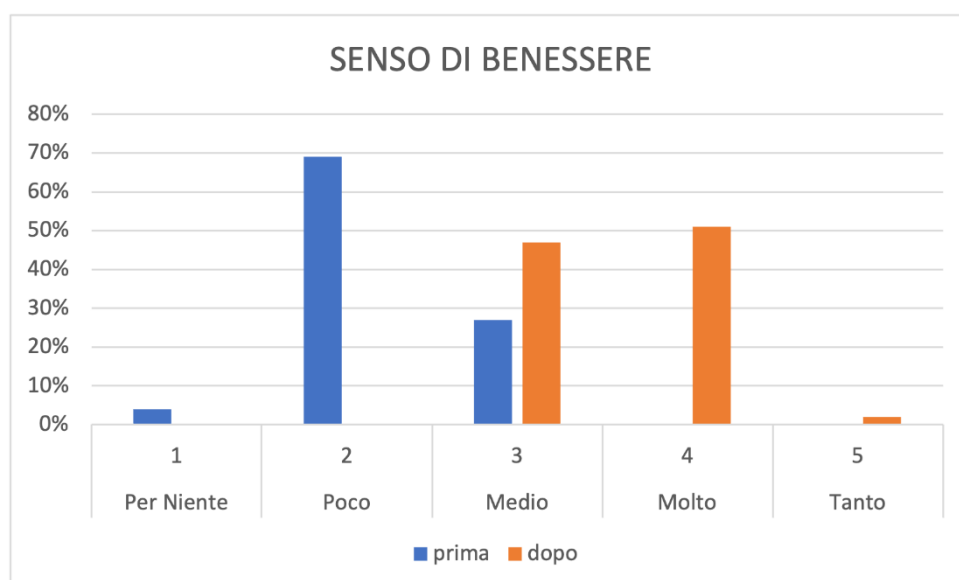
La sua funzione, attraverso il *p-value*, è di stabilire una "differenza statisticamente significativa", tra i dati *prima e dopo* dello studio qualitativo.

Il valore del *chi-quadro* e dell'associato *p-value* ci diranno quindi quale delle due ipotesi è verificata. Infatti, se il *p-value* è maggiore della canonica soglia dello 0.05, allora accetteremo l'ipotesi nulla, cioè la variazione dei dati tra *prima e dopo* è poco significativa. Dunque, andremo ad affermare che non esiste differenza. Mentre se il *p-value* è minore di 0.05, allora rifiuteremo l'ipotesi nulla, accettando quella alternativa, cioè che esiste correlazione e più il *p-value* è < di 0.05, maggiore è la validità della correlazione.

La specificità degli stati scelti, presenti nei 10 Item, è dovuta all'importanza che possiede lo stato di Consapevolezza nell'incidere sulla qualità di come si vive la vita.

Gli stati scelti, a nostro avviso, esplicitano tutti quei contesti che se ben armonizzati portano ad un livello di Consapevolezza ampio con riduzione degli stati disarmonici come ansia e sbalzi d'umore tipici di significativi stati emozionali.

Il primo grafico ci mostra lo stato e lo sviluppo del **Senso di Benessere**:



Il **benessere psicologico** è una condizione di equilibrio mentale ed emotivo che contribuisce al benessere generale. Non si tratta quindi solo di assenza di disturbi mentali, ma di una sensazione di soddisfazione e felicità nella vita quotidiana.

Lo studio consente la valutazione del **Senso di Benessere** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente nel 27% dei partecipanti allo studio e il livello nel dettaglio era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
4%	69%	27%	0%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiastici in quanto le persone che manifestavano il **Senso di Benessere** sono passate dal 27% al 100%.

Ciò significa ovviamente che le persone che soffrivano di questo senso d'inquietudine dopo 60 giorni di lavoro su di se, tale stato di malessere è passato.

Nello specifico abbiamo:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	0%	47%	51%	2%

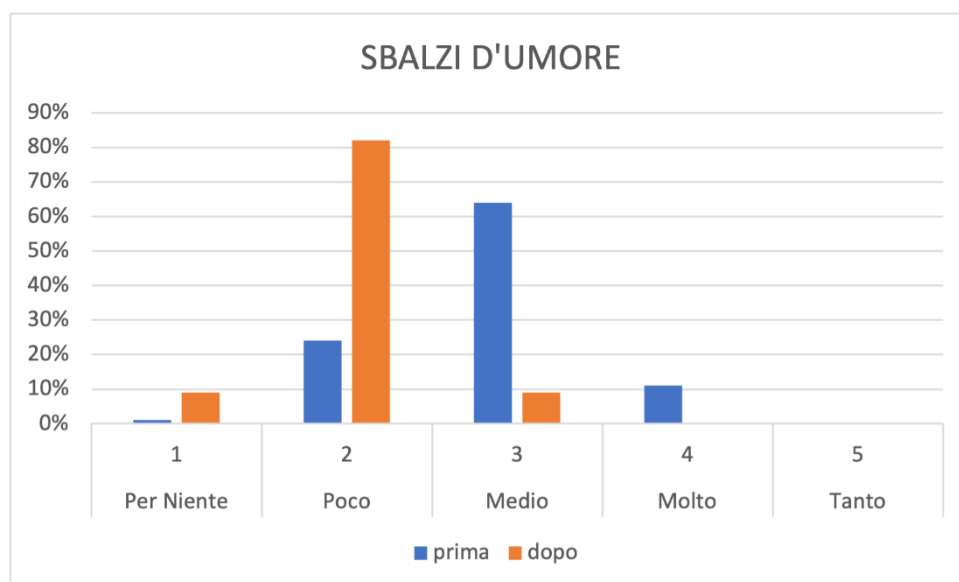
Quindi il:

- Il Senso di Benessere medio è passato dal 27% al 47%
- Il Senso di Benessere che potremmo dire elevato è passato 0% al 53%

p-value

P<0,0001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico degli **Sbalzi d'Umore**:



Gli **sbalzi d'umore** sono dei cambiamenti eccessivi o improvvisi dello stato d'animo. Questi episodi possono essere passeggeri, ricorrenti o persistenti.

Gli sbalzi d'umore possono rappresentare una reazione a delusioni, situazioni avverse ed eventi difficili da superare (es. abbandono dell'ambiente familiare, morte di una persona cara, separazione dal coniuge ecc.).

Stati d'ansia e pensieri negativi sono situazioni che colpiscono frequentemente le donne durante il periodo premenstruale. Questo comportamento è dovuto alle alterazioni ormonali tipiche dei giorni che precedono la comparsa delle mestruazioni. Per lo stesso motivo, anche nelle settimane subito dopo il parto o nei primi mesi della menopausa si possono manifestare degli sbalzi d'umore.

Se queste reazioni emotive sono eccessivamente intense e durano troppo a lungo, potrebbero indicare la presenza di stati depressivi (come depressione unipolare e disturbo bipolare). In tal caso, possono manifestarsi anche perdita di energia, fatica, difficoltà di concentrazione, agitazione motoria e nervosismo, perdita o aumento di peso e mancanza di desiderio sessuale.

Lo studio consente la valutazione degli **Sbalzi d'Umore** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente nel 75% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
1%	24%	64%	11%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiastici in quanto le persone che manifestavano **Sbalzi d'Umore** sono passate dal 75% al 9%.

Ciò significa che in questo caso le persone che soffrivano di **Sbalzi d'Umore** hanno quasi tutte ritrovato una buona armonia.

Nello specifico abbiamo:

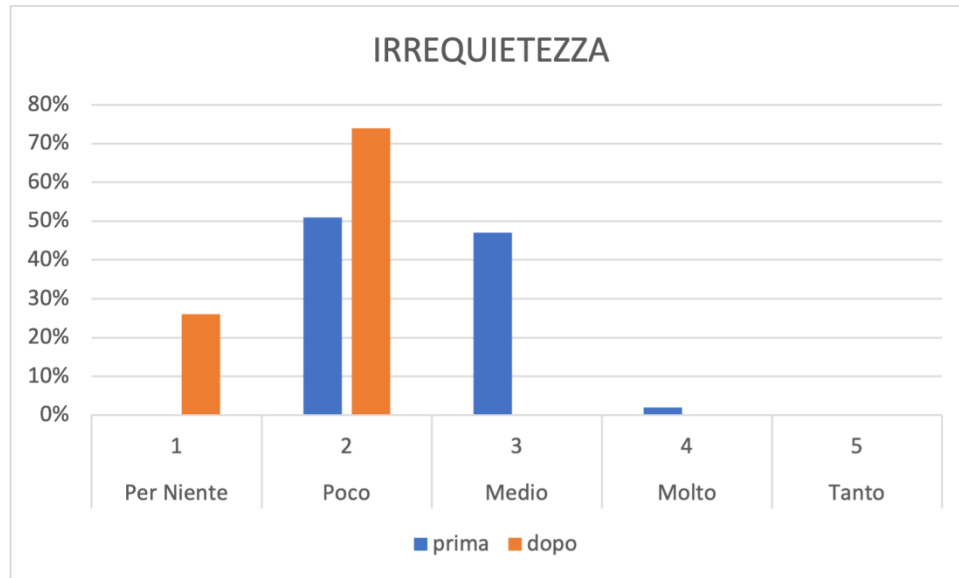
Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
9%	82%	9%	0%	0%

I corsisti che hanno visto **scompare** gli **Sbalzi d'Umore** sono stati il 9% e quelli in cui tale malessere è **poco significativo** sono 82%.

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico dell'*Irrequietezza*:



L'irrequietezza è uno stato di agitazione psico-motoria che si manifesta con un senso di ansietà associato ad accresciuto bisogno di muoversi o di fare qualcosa.

Questa sensazione è spesso causata da stress e da irregolarità nello stile di vita, ma può essere indotta anche da impulsi emotivi o da affezioni organiche (shock cardiocircolatorio, asma bronchiale, embolia polmonare, diabete, epilessia, alcuni tumori cerebrali ecc.) o nel contesto di affezioni psichiatriche (schizofrenia, disturbi di tipo bipolare, attacchi di panico, disturbo post traumatico da stress ed il disturbo ossessivo-compulsivo. ecc.). Questo stato si manifesta anche in chi fa abuso di alcol o sostanze stupefacenti.

In questo contesto lo stato d'irrequietezza dei partecipanti esclude situazioni patologiche conclamate.

Lo studio consente la valutazione dell'*Irrequietezza* su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente nel 49% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	51%	47%	2%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiasmanti in quanto le persone che manifestavano *Irrequietezza* sono passate dal 49% a 0%.

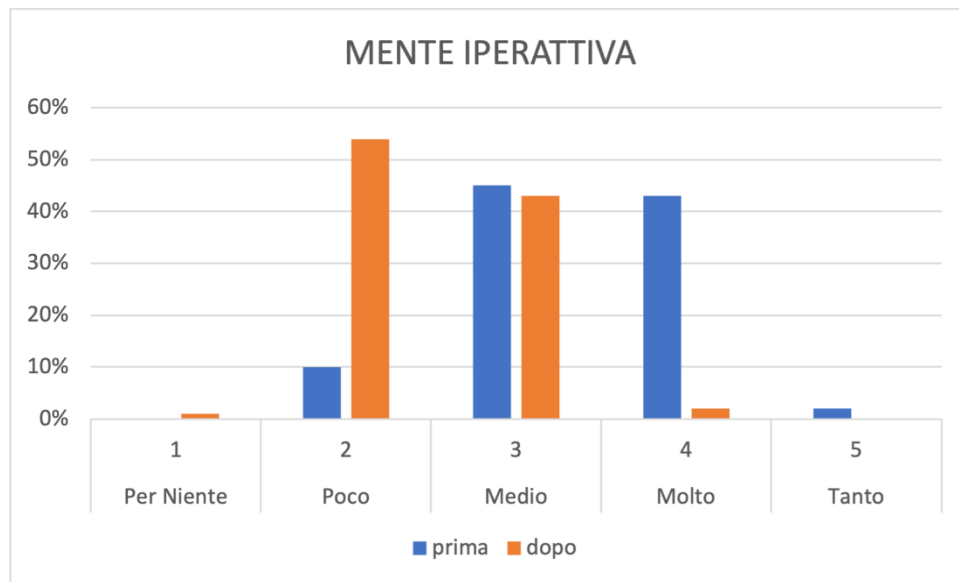
Nello specifico abbiamo:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
26%	74%	0%	0%	0%

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico della **Mente Iperattiva**:



La **Mente Iperattiva** è tra i disturbi figli della società moderna, sottoposta a ritmi sempre più serrati, si sente spesso parlare di *overthinking* (Kaiser, B. N., et Alt., 2015).

Risucchiata da una quotidianità frenetica, in cui **gli impegni e le responsabilità sovraccaricano sia a livello fisico che emotivo**, la maggior parte delle persone non si accorge di essere 'vittima' dell'*overthinking*.

Pensare troppo, senza arrivare a nessuna conclusione, determina il fenomeno dell'*overthinking*.

Lo stile di vita attuale è caratterizzato da una serie di fattori che determinano ansie e preoccupazioni.

Il multitasking è diventata un presupposto essenziale per far fronte alle esigenze quotidiane, sia in ambito lavorativo che personale e familiare.

I ritmi frenetici a cui è sottoposto l'essere umano che vive nell'attuale contesto sociale determinano l'esigenza di vivere 'a mille', per essere al passo con i tempi e non rimanere indietro rispetto agli standard e alle aspettative sociali.

La tendenza comune è quella di distogliere l'attenzione dal presente e dalle cose davvero importanti; il pensiero è costantemente rivolto al futuro, o in alcuni casi al passato.

Cerchiamo quindi di capire cosa succede quando pensi troppo, quando i pensieri diventano irrefrenabili e non riesci ad uscire dal loop.

In realtà, molti ignorano la nocività del pensare troppo e delle relative conseguenze.

*"L'overthinking si riferisce al pensare ad una situazione o un argomento in modo eccessivo o più semplicemente pensare a qualcosa troppo o troppo a lungo. Colpisce una persona mentalmente oltre che emotivamente."*²

Partiamo dal presupposto che non è semplice valutare questo stato d'essere, perché pensare incessantemente ad una questione è considerato un atteggiamento 'normale', soprattutto quando ci si ritrova di fronte ad una problematica o ad una questione più o meno seria da risolvere.

² Sulla versione inglese del sito di Wikipedia

In effetti è 'normale', ma solo entro certi limiti; e soltanto nei casi in cui il loop di pensieri viene ad un certo punto interrotto dall'identificazione di una soluzione.

Lo studio consente la valutazione della **Mente Iperattiva** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente nel 90% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	10%	45%	43%	2%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco buoni in quanto le persone che manifestavano una **Mente Iperattiva** sono passate dal 90% al 45%, cioè sono dimezzate.

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
1%	54%	43%	2%	0%

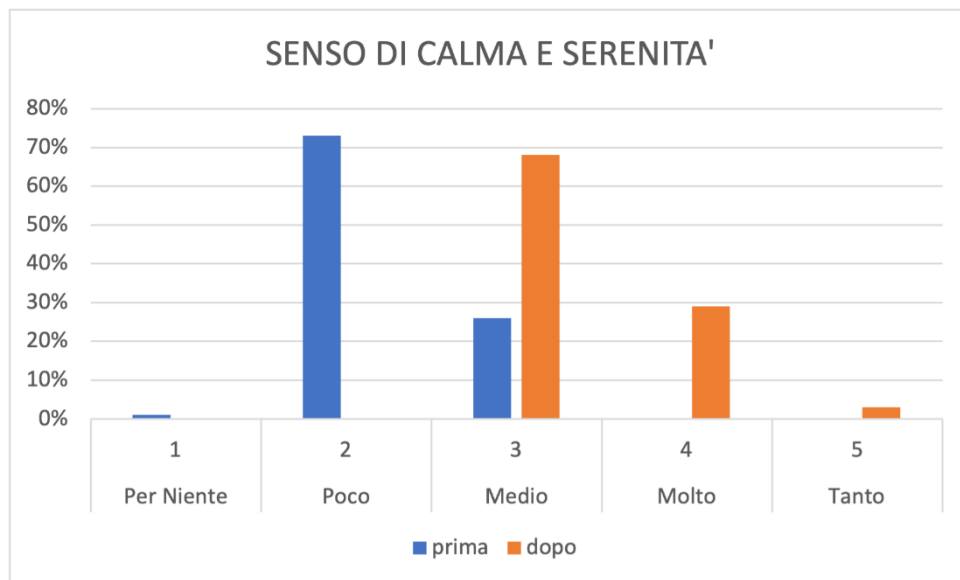
Nello specifico abbiamo:

- Il 2% di persone che mantengono ancora una **Mente Iperattiva** in modo significativo
- Un 43% delle persone che possiamo ritenere invece in un livello "normale" di **Mente Iperattiva**
- Il restante 55% lo potremmo definire in quasi totale armonia

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico dello stato di **Calma e Serenità**:



La **calma** è uno stato emotivo di tranquillità e pace. Da un punto di vista neuroscientifico, è uno stato di regolazione emotiva associato a una ridotta attivazione dell'amigdala e un aumento dell'attività della corteccia prefrontale, che promuove la gestione dello stress. Psicologicamente, la calma è uno stato emotivo caratterizzato da serenità e assenza di ansia e permette una migliore capacità di concentrazione, riduce le risposte fisiologiche allo stress e facilita il recupero da esperienze negative, migliorando il benessere generale.

La **serenità** è uno stato di calma interiore e di equilibrio emotivo, spesso associato a una sensazione di pace, stabilità e benessere. Si tratta di uno stato in cui siamo in grado di affrontare le sfide della vita con compostezza e tranquillità. La serenità si distingue per l'assenza di ansia, stress e agitazione e per la presenza di una mente chiara e concentrata.

Lo studio consente la valutazione dello stato di **Calma e Serenità** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente inizialmente solo nel 26% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
1%	73%	26%	0%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiasmanti in quanto le persone che manifestavano **Calma e Serenità** sono passate dal 26% al 100%.

Nello specifico abbiamo:

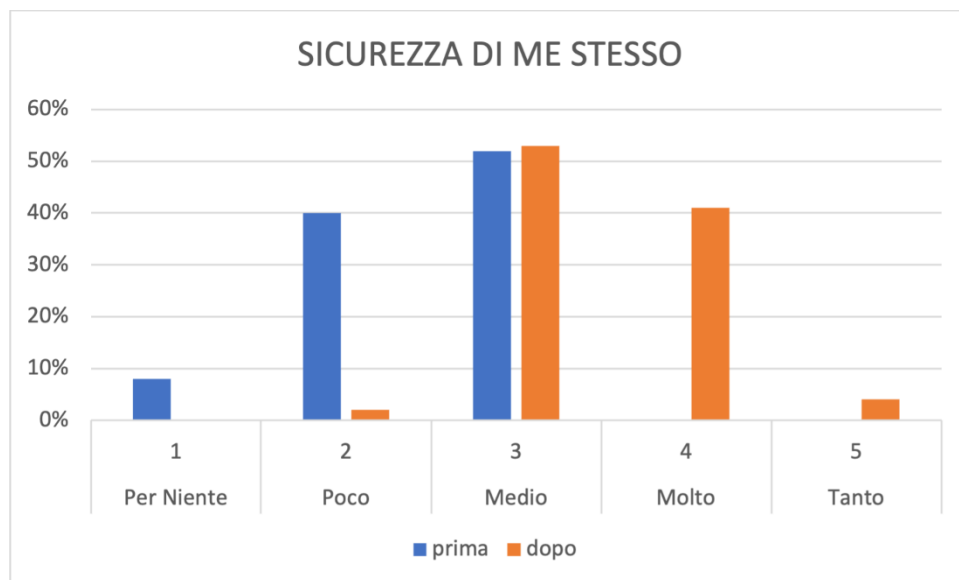
Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	0%	68%	29%	3%

I corsisti che hanno visto comparire lo stato di **Calma e Serenità** in modo significativo sono stati il 74%.

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico dello stato di **Sicurezza di me stesso**:



La **Sicurezza di me stesso** può essere vista in parte come Autostima e infatti vi è sicuramente una sovrapposizione ad essa ma qui il contesto è generale e comprende anche *l'autoefficacia*³.

Essere sicuri di sé significa avere fiducia nelle proprie capacità e una visione realistica di sé stessi. Non si tratta di essere arroganti o presuntuosi, ma di riconoscere i propri punti di forza e di debolezza senza essere frenati da insicurezze o dubbi.

Una persona sicura di sé si accetta completamente, difetti e imperfezioni compresi, e affronta le sfide con determinazione e calma.

La sicurezza in sé stessi si manifesta attraverso un atteggiamento assertivo⁴ nelle proprie opinioni e decisioni, senza timore del giudizio altrui.

Questa fiducia interiore si riflette anche in una presenza positiva e magnetica che ispira fiducia negli altri.

Essere sicuri di sé non significa essere immuni al fallimento.

Entriamo nel contesto piuttosto, di *self empowerment*⁵ che implica una consapevolezza dei propri limiti e delle proprie capacità, con la fiducia di affrontare qualsiasi situazione.

In sostanza, essere sicuri di sé implica un percorso per trovare un equilibrio tra fiducia personale e umiltà, basato **sulla consapevolezza e sull'accettazione di sé stessi**.

Lo studio consente la valutazione dello stato di **Sicurezza di se** su 100 corsisti.

³ Il cui scopo è quello di orientare le singole sottoabilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali in maniera efficiente per assolvere a scopi specifici. È la percezione che il professionista ha delle sue potenzialità, del suo know-how e, in generale, della sua capacità di portare a termine il suo lavoro in maniera efficace ed efficiente.

⁴ L'assertività, ovvero la capacità di un soggetto di esprimere in totale libertà i propri sentimenti e pensieri in modo coerente e armonico.

⁵ Con l'espressione self empowerment ci si riferisce alla consapevolezza delle proprie capacità, possibilità e competenze, ma anche dei propri limiti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente inizialmente solo nel 52% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
8%	40%	52%	0%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco molto buoni in quanto le persone che manifestavano **Sicurezza di se** sono passate dal 52% al 98%.

Nello specifico abbiamo:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	2%	53%	41%	4%

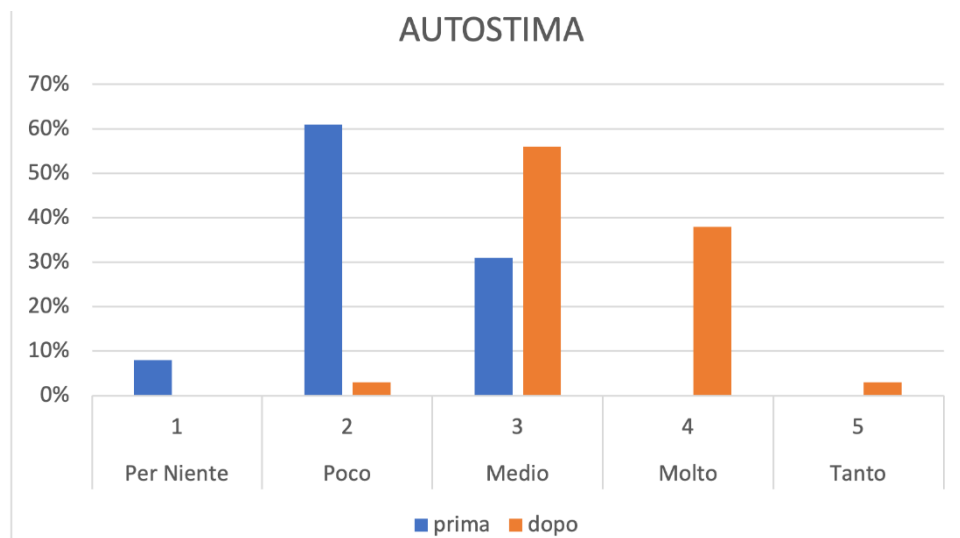
I corsisti che hanno visto comparire la **Sicurezza di se** sono stati il 46%.

- Solo il 2% dei corsisti rimane ancora in uno stato di poca **Sicurezza di se**

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico dell'**Autostima**:



Per **Autostima** si intende la capacità di saper attingere alle proprie risorse interiore di fronte agli eventi improvvisi della vita.

Spesso si pensa erroneamente che la propria autostima debba andare di pari passo alle proprie capacità. La vera autostima è invece una percezione stabile, che dovrebbe prescindere da quello che siamo capaci di fare e dai risultati che otteniamo.

Le persone con una buona stima di se, infatti, sono capaci di riconoscere i propri pregi ma anche i propri limiti. Si accettano così come sono, hanno fiducia in se stessi e nel fatto che si può sempre migliorare. Infatti, solo una buona considerazione di se stessi fornisce la forza per impegnarci nelle sfide della vita

Lo studio consente la valutazione dell' **Autostima** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente inizialmente solo nel 31% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
8%	61%	31%	0%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiasmanti in quanto le persone che manifestavano l' **Autostima** sono passate dal 31% al 97%.

Nello specifico abbiamo:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	3%	56%	38%	3%

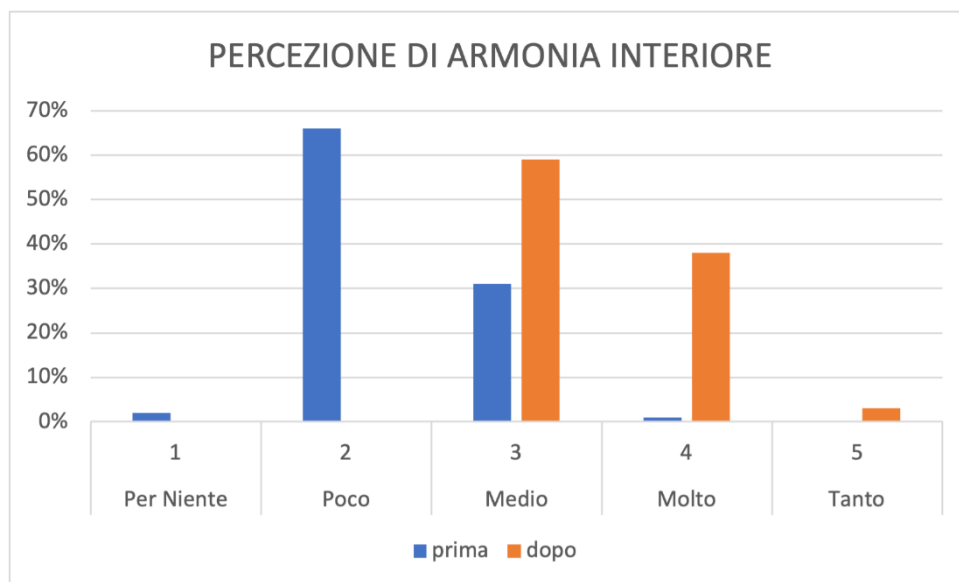
I corsisti che hanno visto comparire l' **Autostima** sono stati il 66%.

- Solo il 3% dei corsisti rimane ancora in uno stato di poca **Autostima**.

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico della **Percezione di Armonia Interiore**:



Vivere in uno stato di **Armonia Interiore** significa sperimentare un senso di pace, stabilità emotiva e chiarezza mentale. Quando siamo in armonia con noi stessi, siamo in grado di avere:

- competenza sociale, ovvero sapersi muovere in modo adeguato nei contesti sociali, ascoltando, conversando, esprimendo in modo accurato atteggiamenti ed emozioni;
- una buona stima di sé, un giudizio positivo del proprio valore personale;

- una buona capacità di risoluzione dei problemi, cioè l'abilità di identificarli e analizzarli, di scegliere le soluzioni e di valutare i risultati;
- la percezione accurata delle proprie emozioni, il controllo di esse, e la capacità di esprimerle in modo appropriato.

Lo studio consente la valutazione della **Percezione di Armonia Interiore** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente solo nel 32% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
2%	66%	31%	1%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiasmanti in quanto le persone che manifestavano la **Percezione di Armonia Interiore** sono passate dal 32% al 100%.

Nello specifico abbiamo:

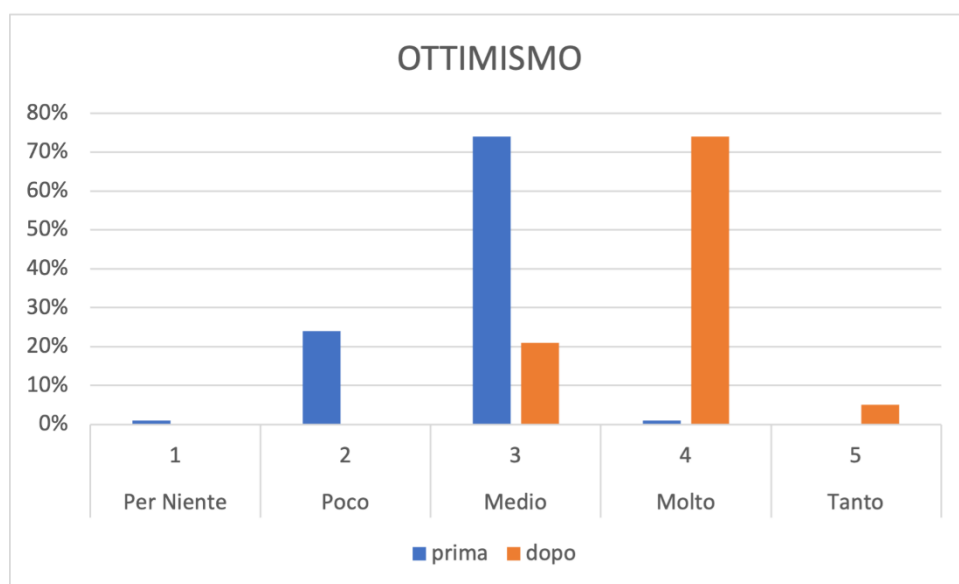
Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	0%	59%	38%	3%

I corsisti che hanno visto comparire la **Percezione di Armonia Interiore** sono stati il 68%.

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico dell'**Ottimismo**:



L'ottimismo è un atteggiamento che si manifesta nel modo di sentire, pensare e di vivere contraddistinto dalla positività o quantomeno dal suo prevalere sulla negatività; se in questo riguarda l'esistenza e il modo di comportarsi e interagire con il prossimo e la società.

Ottimismo significa quindi coltivare la propria carica vitale, imparare a gestire i momenti di down, affrontando i problemi senza farsi schiacciare da essi per creare positività e mantenere lo sguardo rivolto al futuro.

Essere ottimista significa vedere il lato positivo delle situazioni, pensare e credere che a tutto ci sia una soluzione, avere fiducia in se stessi, nelle proprie capacità e nel proprio potenziale.

Lo studio consente la valutazione dell'**Ottimismo** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente nel 75% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
1%	24%	74%	1%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco molto buoni in quanto le persone che manifestavano l'**Ottimismo** sono passate dal 75% al 100%.

Nello specifico abbiamo:

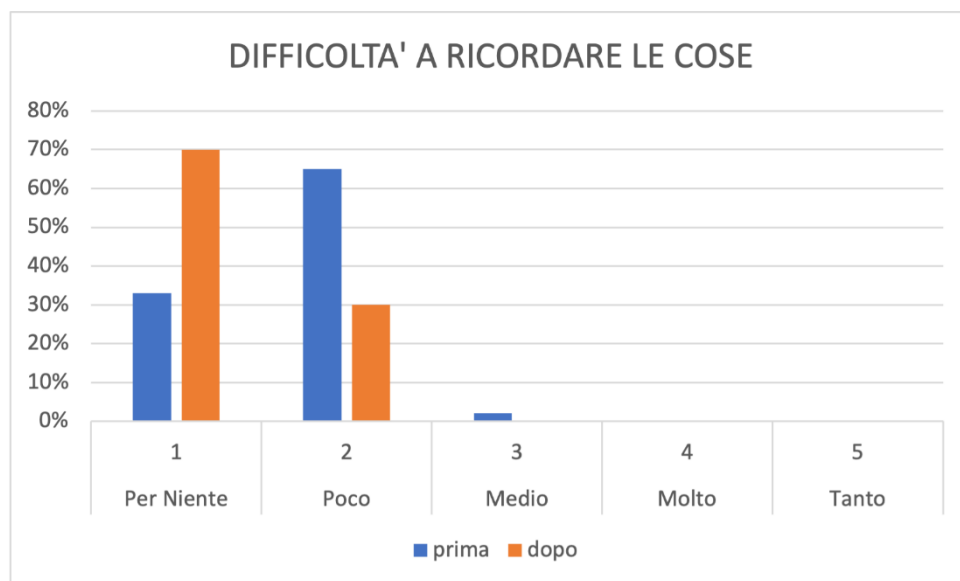
Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	0%	21%	74%	5%

I corsisti che hanno visto comparire l'**Ottimismo** in modo significativo sono stati il 25%.

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico delle **Difficoltà a Ricordare le Cose**:



Il **disturbo della memoria** è un disturbo presente e, particolarmente comune, tra gli anziani. Può essere presente, tuttavia, anche tra persone più giovani e consiste in una riduzione, più o meno grave, della capacità di apprendere e ricordare informazioni ed avvenimenti immagazzinati in precedenza.

Le manifestazioni maggiormente ricorrenti e più precoci, relativamente alla perdita di memoria, riguardano in genere la difficoltà nel rammentare i nomi o anche dove era stato posto un oggetto di uso comune.

Per comprenderne meglio i disturbi è necessaria una premessa sulla definizione e sul meccanismo di funzionamento della memoria.

Quando parliamo di memoria, ci riferiamo alla capacità del cervello di immagazzinare informazioni. Dopo essere state apprese, durante un'esperienza o per via sensoriale, i dati vengono trattenuti e richiamati, sotto forma di ricordo. Tale **capacità di apprendimento e immagazzinamento**, permette la conoscenza, da cui dipendono tutte le nostre azioni soggettive e condotte sociali ed è legata a sfasamento dei campi morfogenetici personali (Fabbroni R., 2023c).

Viviamo in un periodo stressante, in cui bisogna essere sempre connessi e iper-performanti, spesso sollecitati costantemente da stimoli e informazioni ed è naturale che, in questi contesti, la capacità di ricordare possa fallire.

La memoria è compartimentalizzata, ogni volta le persone sono chiamate a ri-focalizzare l'attenzione su diversi argomenti, e non sempre si riesce a essere rapidi nel focalizzarsi e nel ricordare. Diciamo che, entro certi limiti, questo è normale e in questo contesto i soggetti dello studio erano privi di patologie mnestiche conclamate.

Lo studio consente la valutazione della **Difficoltà a Ricordare le Cose** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente nel 3% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
33%	65%	2%	0%	0%

Il 65% degli intervistati ha manifestato tale stato solo occasionalmente.

Dopo 60 giorni le persone che manifestavano **Difficoltà a Ricordare le Cose** sono passate allo 0%.

Nello specifico abbiamo:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
70%	30%	0%	0%	0%

Dal 65% degli intervistati che aveva manifestato tale stato solo occasionalmente, siamo passati al 30%.

Possiamo quindi dire che pur essendoci un buon livello di memoria, tale situazione si ancor più consolidata.

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Conclusioni

Gli item proposti hanno sviscerato in modo ampio i vari aspetti psicologici degli intervistati valutando in modo dettagliato lo stato di armonia/disarmonia presente e il livello di ansia con annessi sbalzi d'umore.

Coerentemente dai grafici della **Sicurezza di se** e **Autostima**, le risposte degli intervistati sono coerenti e il doppio item ha palesato nel dettaglio lo stato percettivo dell'autostima sia in ambito generale che specifico sondando al meglio le sfumature legate alle proprie capacità personali nei vari contesti.

In tutti i contesti proposti tramite i 10 item i risultati sono stati tutti migliorativi a livello di prestazione, cioè la pratica Espansione di Coscienza, ha comportato sempre un miglioramento dello stato analizzato.

La Pratica energetico-meditativa denominata Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo, consente quindi una maggiore consapevolezza che comporta vari effetti psicologici positivi, tra cui un maggiore benessere soggettivo, una riduzione dei sintomi psicologici e della reattività emotiva e una migliore regolazione comportamentale verificando in modo estremamente positivo le premesse di questo studio

Bibliografia

- Bottaccioli F. DPhil, Antonia Carosella MEd, & Alt., **Brief Training of Psychoneuroendocrinoimmunology-Based Meditation (PNEIMED) Reduces Stress Symptom Ratings and Improves Control on Salivary Cortisol Secretion Under Basal and Stimulated Conditions**, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.02.002>
- Chen, K. W., Berger, C. C., Manheimer, E., Forde, D., Magidson, J., Dachman, L., & Lejuez, C. W. (2012). Meditative therapies for reducing anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and anxiety*, 29(7), 545–562. <https://doi.org/10.1002/da.21964>
- I. Nyklicek, K.F. Kuijpers, **Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? Ann Behav Med**, 35 (3) (2008), pp. 331-340
- A. Moore, P. Malinowski, **Meditation, mindfulness and cognitive flexibility, Conscious Cogn**, 18 (1) (2009), pp. 176-186
Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Jamil A, Gutlapalli S, Ali M, et al. (June 19, 2023), **Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. Cureus** 15(6): e40650. [doi:10.7759/cureus.40650](https://doi.org/10.7759/cureus.40650)
- J.R. van Aalderen, A.R. Donders, F. Giommi, et al., **The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a**

current depressive episode: a randomized controlled trial, Psychol Med, 42 (5) (2012), pp. 989-1001

- Fabbroni R., Pagnoncelli D., Resta S., ***Tumore al seno maschile in crescita, quali cause e prevenzione? Il ruolo della Psiche nella manifestazione e proliferazione della malattia tumorale nello specifico caso e in linea generale sulla nascita e proliferazione del tumore. La Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato fornisce un contributo a conferma del ruolo della Psiche e come poi la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® può essere uno strumento di prevenzione ed eventuale supporto alla Terapia Medica, Rivista Scienze Biofisiche (10/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI12>***
- Fabbroni R., Calcei E., ***Cancro al seno: la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® come supporto nella Terapia del Dolore e gestione dell'umore, Rivista Scienze Biofisiche (02 /2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI9>***
- Fabbroni R., Argiolas V., ***Trattamento del Dolore Cronico: Eemicrania senza aura e Cefalea a grappolo attraverso l'applicazione della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®), Rivista Scienze Biofisiche (02/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI8>***
- Fabbroni R., Sassola A., Capello Lorenzo P., ***Psicosomatica, PNEI e PNEIS spiegate attraverso la Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato – TCCU, Rivista Scienze Biofisiche (03/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI11>***
- Fabbroni R., ***Teoria del Campo di Consapevolezza Unificata e la possibile conferma dell'esistenza dell'Anima, Rivista Scienze Biofisiche (03/2021), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI7>***
- Fabbroni R., Molinari C. G., Sanna A., ***Riconnettere Corpo, Mente e Anima-Spirito per recuperare Salute e Benessere in una visione sistemica e unitaria che porti alla guarigione. Il Metodo bioenergetico Summa Aurea® come strumento per ri-Animare l'essere umano e la società attraverso l'uso consapevole dell'Energia-Informata, Rivista Scienze Biofisiche (07/2022), Rivista Scienze Biofisiche (03/2022) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI15>***
- Fabbroni R., Sanna A., ***Delta Healing. La frequenza cerebrale per il ripristino del Benessere e la Rigenerazione Cellulare, attraverso i trattamenti Bioenergetici secondo il Metodo Summa Aurea®. Caso di studio su 20 Operatori del Metodo, Rivista Scienze Biofisiche (03/2022) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI14>***
- Fabbroni R., Sanna A., (2023), ***Psiche-Somatica la Nuova disciplina al Centro della Medicina Integrativa Informazionale: contesto teorico-scientifico e applicativo, Rivista Scienze Biofisiche (07/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI19>***
- Fabbroni R., (2023a) ***La Visione Sistemica della vita attraverso la Medicina Integrativa Informazionale. La Creazione della Vita attraverso le Onde Scalari e l'approccio Psiche-Somatico. Rivista Scienze Biofisiche (07/2023), Doi: <https://doi.org/10.48274/IBI20>***

- Fabbroni R., Sanna A., Ondradu K., (2023a), **Psiche-Somatica e cardiopatie: il colesterolo**, *Rivista Scienze Biofisiche* (08/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI21>
- Fabbroni R., (2023b) **Qualità magnetica e qualità elettrica nella comunicazione in ambito Psiche-Somatico. Come si genera l'effetto Nocebo e come cambiare lo stato comunicativo**. *Rivista Scienze Biofisiche* (09/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI25>
- Fabbroni R., Sanna A., Katya O., (2023b), **Psiche-Somatica e cardiopatie: il diabete**, *Rivista Scienze Biofisiche* (09/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI26>
- Fabbroni R., (2023c), **I Campi Morfogenetici, rivisti attraverso la Teoria della Differenziazione Elettrodebole e il ruolo del Potenziale Quantico**. *Scienze Biofisiche* (10/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI27>
- Fabbroni R., Sanna A., Katya O., (2023c), **Burnout in chiave Psiche-Somatica. Risoluzione attraverso la Medicina Integrativa Informazionale e il Metodo Summa Aurea®**, *Rivista Scienze Biofisiche* (11/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI30>
- Fabbroni R., Sanna A., (2023b), **Conflitto Interiore, Stress e Infiammazione in chiave Psiche-Somatica. Analisi e risoluzione pratica**, *Rivista Scienze Biofisiche* (09/2023) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI31>
- Fabbroni R., **Onde Scalari endogene, esogene artificiali ed esogene Naturali (o Spirituali) e il Metodo Summa Aurea®**, *Rivista Scienze Biofisiche* (02/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI33>
- Fabbroni R., Puddori M., Sanna A., **L'OSS (Operatore Socio Sanitario) e il miglioramento della relazione con il paziente in stato degenerativo o con Alzheimer, attraverso un approccio di Medicina Integrativa Informazionale – MII basato sulle pratiche energetico-meditative del Metodo Summa Aurea®**, *Rivista Scienze Biofisiche* (03/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI35>
- Fabbroni R., Molinari C., Sanna A., Columbano T., Ondradu K., Reti P., Barontini M., Cittanti G., Puddori M., **Effetti Antalgici e di riduzione dello Stress attraverso la pratica Energetico-Meditativa denominata Espansione di Coscienza del Metodo Summa Aurea® (100 partecipanti) per 60 giorni (da 4 a 6 espansioni la settimana)**. *Rivista Scienze Biofisiche* (04/2024) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI36>
- Fabbroni R., Sanna A., Columbano T., Ondradu K., Puddori M., Barontini M., Cittanti G., (2024a), **Empatia passiva ed Empatia Attiva o Consapevole. L'approccio Consapevole alle emozioni attraverso il Metodo Summa Aurea® in chiave Psiche-Somatica**, *Rivista Scienze Biofisiche* (04/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI37>
- Fabbroni R., Sanna A., Columbano T., Ondradu K., Puddori M., Barontini M., Cittanti G., (2024b), **Ego e Spiritualità. La comunicazione efficace dal punto di vista della Biofisica Informazionale e le risposte Psicologiche e Fisiologiche associate, all'interno di un approccio sistemico di Medicina Integrativa**

Informazionale-MII, attraverso il Metodo Summa Aurea®. Scienze Biofisiche (01/-2024), Doi: <https://doi.org/10.48274/IBI32>

- Fabbroni R., Sanna A., Ondradu K., **Psiche-Somatica e genesi del cancro. La Biofisica Informazionale può oggi spiegare, in una Visione Sistemica, le possibili origini del cancro, viste come conflitto interiore che portano ad una degenerazione cellulare e le possibili soluzioni a supporto delle terapie mediche ufficiali, Scienze Biofisiche (05/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI39>**
- Fabbroni R., Columbano T., **La Forza Magnetoelettrica e l'interazione MagnetoDebole all'interno delle quattro Forze fondamentali della fisica. Il Metodo Cosmo e la scomparsa della paura, Scienze Biofisiche (10/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI40>**
- Kaiser, B. N., Haroz, E. E., Kohrt, B. A., Bolton, P. A., Bass, J. K., & Hinton, D. E. (2015). **"Thinking too much": A systematic review of a common idiom of distress. Social science & medicine (1982), 147, 170–183. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.044>**
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). **Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. Clinical psychology review, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>**
- Meena BM, Manasa B, Vijayakumar V, Salagame KKK, Jois SN. **Nursing Student's Experiences of Meditation on Twin Hearts During Eight Weeks Practice: A Qualitative Content Analysis. SAGE Open Nursing. 2021 Jan-Dec;7:23779608211052118. DOI: 10.1177/23779608211052118. PMID: 34901438; PMCID: PMC8661116.**