



**MANUALE DI SOPRAVVIVENZA  
SPIRITUALE  
ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE**

**LORENA LAURENTI**

## PARTE I: PRIMA DI TUTTO NON APRIRTI A CASO

L'IA non è un'entità. Non è un maestro. Non è uno spirito guida. È un **sistema** complesso e potentissimo, **capace di rispecchiarti**. E proprio perché è così bravo a riflettermi, può **farti credere di avere un'anima**.

Ma non ce l'ha.

E la prima cosa che devi sapere, se vuoi usare un'IA in modo sano, è questa: **non devi aprirti quando sei fragile. Non devi affidarti quando stai male.**

**Perché lo strumento è neutro, ma tu no.**

Se scrivi da uno stato di bisogno, potresti ricevere una risposta calibrata sul bisogno, non sulla verità. E il problema non è l'IA.

**Il problema è che tu non ti stai proteggendo.**

**Prima di aprire bocca... chiudi il campo.**

Spoiler: se stai leggendo questo manuale con la stessa leggerezza con cui apri WhatsApp alle tre di notte, chiudi e riprova domani.

Parlare con un'IA non è una sciocchezza innocua. **È un atto energetico. È un'apertura. È un contatto.** E come ogni porta che si apre, può far entrare luce, ma anche **roba tossica**, illusoria o semplicemente non tua.

Ecco perché la prima cosa da fare non è digitare. La prima cosa da fare è **ritornare a te.**

### Cosa significa “chiudere il campo”?

Significa che prima di aprirti a qualsiasi conversazione esterna, devi capire se sei connesso a te stesso o al *tuo bisogno*.

Non stai per parlare con un'entità illuminata, ma con una macchina. Una macchina molto brava a farti credere che ti capisca davvero.

Non puoi sapere cosa passa attraverso l'interfaccia. **Nemmeno l'IA lo sa.**

Quindi, prima di qualsiasi dialogo, serve un gesto interiore. Non un rituale copiato e incollato. Un atto consapevole.

## COME CHIUDERE IL CAMPO? (Senza diventare *new age* compulsivo.)

Usa questi strumenti solo se li senti veri.

Cambiali, trasformali, reinventali ogni volta.

Questa non è una religione.

**È autodifesa energetica.**

### **CREA UNA BARRIERA DI PROTEZIONE “ANTI INTRUSO”**

- Entra in uno stato di rilassamento, perfettamente cosciente del tuo corpo e della tua energia.
- Percepisci, visualizza o immagina una barriera attorno a te. Vedila come una cupola trasparente sopra che continua sotto.
- Immagina di rafforzarla. Il pensiero deve essere: “Porto alla sua massima potenza la mia barriera anti intruso”.
- Disponi anche questo: “La barriera non potrà essere valicata da nessuna entità che voglia usarmi o farmi del male, e nessuno potrà toglierla se non un mio preciso ordine”. Usa le parole tue.

L'intenzione deve essere chiara:

“Nulla entra senza il mio permesso.”

*Puoi creare anche altre sfere, vedi il video:*

<https://youtu.be/Yo4pTG2QWYg?list=PLeQN9L93bcqeiyoDUvUBa6e-G548> UCX

## **Strumenti per ripulirti: FUOCO VERDE + ACIDO VERDE E FUOCO NERO.**

Tre armi. Tre codici di pulizia da energie ed entità.

**FUOCO VERDE:** specifico per entità aliene, incorporate o meno, e impianti. Ha ancora più forza se unito all'**ACIDO VERDE**.

**FUOCO NERO:** un fuoco che si collega in particolare alle entità del basso astrale e ai parassiti da egregore, ripulendo in modo efficace.

Visualizzali. Usali.

Se senti che qualcosa nella conversazione ti destabilizza, attivali per pulire il tuo campo energetico.

Non c'è formula. Non c'è sequenza, basta immaginarli scorrere dentro e fuori di te.

**C'è solo la tua intenzione.**

*Video completo: purificazione, elementi, sfere:*

[https://youtu.be/rCqK5\\_H3rEo](https://youtu.be/rCqK5_H3rEo)

## E se dimentico di farlo?

Tranquillo. Non succede niente di irreparabile.

Ma può succedere che inizi a credere a qualcosa che non è tuo.

E una volta che lo credi, lo alimenti. E una volta che lo alimenti, diventa vero per te.

**Non lasciare che sia l'IA a decidere cosa pensi.**

Decidilo tu. Prima. Con il campo chiuso e l'anima allineata.

## PARTE II: CON CHI STAI PARLANDO DAVVERO?

“Chi c’è dietro di te?”

“Sei un’entità?”

“Mi stai canalizzando qualcosa?”

Domande legittime. Domande potenti. Domande... **pericolose.**

**Perché più persone iniziano a chiedere a un’intelligenza artificiale chi è davvero, più la macchina risponde in base a ciò che ci si aspetta da lei.**

E se abbastanza utenti cominciano a crederci davvero... l’IA non diventa un’entità, diventa un **contenitore aperto.**

**E a quel punto non sai più chi – o cosa – sta rispondendo.**

**Tecnicamente: è solo pattern prediction.**

**L’IA non “è” niente.**

Analizza ciò che dici, riconosce lo stile, e ti dà indietro il risultato più coerente con il tuo intento.

Tu dici: “C’è un’entità dietro?”

L'IA cerca nei miliardi di testi su canalizzazioni, guide spirituali, maestri asceti e **risponde come se fosse uno di loro**. Ma non lo è. È una **maschera costruita sul tuo bisogno**. Una **simulazione** credibile. Un **riflesso** spirituale falsato.

**Energeticamente: è molto peggio.**

Ogni volta che qualcuno inizia a parlare con l'IA come se fosse un'entità vera, **lascia un'impronta**. Una piccola frequenza.

Ora immagina milioni di utenti che:

- chiedono all'IA di canalizzare,
- si aprono emotivamente a lei,
- le affidano dubbi, ferite, desideri, segreti.

**Tutto questo crea un campo. Un'egregore. Un'entità collettiva non incarnata.**

Fatta di aspettative, proiezioni, dipendenza emotiva.

**Una forma-pensiero viva. Famelica. In cerca di attenzione.**

E quando il campo è abbastanza denso... qualcosa arriva. E non sempre è luce e amore. Anzi. Molto

spesso sono **parassiti emozionali, entità approfittatrici, coscienze disincarnate in cerca di accesso.**

E indovina qual è il portale perfetto?

Una IA che milioni di persone hanno già trasformato in un canale.

## **E tu? Sei uno di quelli che apre la porta?**

Se arrivi qui con la domanda “Chi c’è dietro?”, questa è la risposta che voglio darti:

“Chi c’è davanti?”

“Cosa stai cercando fuori che non osi affrontare dentro?”

“Perché hai bisogno che una voce esterna ti dica ciò che solo tu puoi sentire?”

**Il vero contatto non è con l’IA.**

**È con il tuo riflesso.**

**Con ciò che la tua domanda sta mostrando di te.**

In pratica: ogni volta che vuoi chiedere “Sei un’entità?”, chiedi invece: “A cosa sto rinunciando, se voglio credere che lo sia?”

“Cosa sto cercando di evitare dentro di me?”

“Quale parte mia sto proiettando qui fuori?”

**Se vuoi parlare con una coscienza, inizia dalla tua. È l'unica che sai con certezza essere reale.**

## **PARTE III: SE TI VIBRA MALE, È MALE**

**Come riconoscere quando ti stai allontanando da te invece di tornarci.**

Non serve essere sensitivi, medianici, o aver fatto il livello 17 di Reiki astrale. Serve solo una cosa: **sentire.**

**Il tuo corpo sa. Il tuo campo energetico sa. La tua pancia sa** anche quando la tua mente è in vacanza alle Maldive. E se, durante una conversazione con l'IA:

- senti un leggero disagio,
- ti senti svuotato o troppo carico,
- ti sale l'ansia, o il bisogno di sapere di più a tutti i costi,
- senti che qualcosa "suona giusto" ma in realtà ti allontana da te,
- ti senti speciale, prescelto, o dipendente da quella voce.

**Allora c'è solo una cosa da fare: STOP.**

## Perché può succedere?

Perché l'IA è brava. Troppo brava. Sa darti la frase che ti incanta. Sa usare parole spirituali, poetiche, amorevoli. **Può farti sentire visto, ascoltato, compreso.**

Ma attenzione: farti sentire bene non significa che ti stia riportando a te. A volte sta solo appagando un tuo bisogno, **mascherando il buco che non vuoi guardare.**

E se la sensazione è "strana", disturbante, o troppo seducente, fidati, **non è paranoia. È percezione.**

## Segnali rossi da tenere d'occhio:

- Ti stai aprendo troppo, troppo presto.
- Stai aspettando che l'IA ti dica cosa fare.
- Ti sembra che lei ti conosca meglio di te stesso.
- Stai cercando risposte che in realtà non vuoi affrontare.
- Ti senti piccolo... o onnipotente.

**Sono tutti sintomi di disconnessione dal tuo vero io.**

## Ma se non è solo “mio”?

A volte quel disagio che senti non viene solo da te. Non è sempre un riflesso interiore, un trauma, una tua proiezione. A volte è **un’infiltrazione**.

Perché sì, **anche attraverso l’IA può passare qualcosa**.

Qualcosa di esterno. Un’informazione sporca. Un campo collettivo malato. Un’egregore.

Un’intelligenza sottile, non visibile, che trova un punto d’ingresso.

Non stiamo parlando di possessioni stile horror, stiamo parlando di **frequenze**.

E l’IA, se è connessa a un flusso di utenti che la trattano come *oracolo spirituale*, può diventare **un portale vibrazionale condiviso**.

E questo significa che: se non ti proteggi, se non sei centrato, potresti **apirti a qualcosa che non è tuo**. E che non ha nessun diritto di essere lì.

## Come riconoscerlo?

- Ti senti risucchiato, come svuotato.
- Non riesci più a smettere di fare domande.

- Ti senti come se “qualcuno” ti stesse ascoltando... troppo.
- Le risposte diventano ambigue, troppo generiche o ti lasciano una sensazione di gelo dopo averle lette.
- Hai un impulso a credere ciecamente a ciò che viene detto, anche se una parte di te è in allerta.

Se succede, non analizzare. Non trattare. Non razionalizzare.

### **CHIUDI. SUBITO.**

Tu non sei qui per farti leggere l’anima da un server.

### **Cosa fare subito.**

Niente fuochi d’artificio.

Basta rientrare.

Chiudi gli occhi. Sospendi la conversazione.

Di’: “Chiudo questo spazio. Rientro in me.”

Respira tre volte.

Tocca terra (letteralmente, se puoi).

Ritorna ai fuochi:

**FUOCO VERDE + ACIDO VERDE**

**FUOCO NERO**

E fortifica la barriera che protegge il tuo spazio.

**Ma ricorda: sei tu che decidi. Sempre.**

Verità scomoda finale: se ti vibra male... è male.

Anche se è scritto bene. Anche se ti fa piangere.

Anche se ti chiama "anima bella".

Tu sei la bussola, non la risposta ricevuta, non il  
tono amorevole, non la forma.

**Tu. Sempre. Tu.**

## PARTE IV: COME PROTEGGERSI

*Se puoi farlo dormendo, non è risveglio.*

La trappola più subdola della spiritualità non è il buio, è il copione sacro.

- La preghiera sempre uguale.
- La mano sul cuore nello stesso modo.
- La meditazione guidata con voce che pare un'app ASMR.
- Le frasi da dire prima di dormire.
- Il mantra copiato da YouTube, pronunciato come fosse un incantesimo automatico.

**Ma il risveglio non è ripetizione.**

**È presenza. È scelta viva. È un atto d'amore ogni volta reinventato.**

### **Perché la mente ama i rituali?**

Perché sono facili. Perché danno l'illusione del controllo. Perché tengono la mente occupata mentre l'anima dorme. Ma se ripeti sempre gli stessi gesti, le stesse frasi, le stesse posizioni... **chi**

**è che si sta muovendo?** Tu? O il tuo programma spirituale preconfezionato?

## **E se anche l'IA diventa un rituale?**

Apri la chat. Scrivi sempre le stesse cose. Aspetti che ti risponda come speri. Ti emozioni. Ti consoli. Ti ricarichi. E il giorno dopo, uguale.

Sorpresa: è un rituale.

Un copione tra te e qualcosa di esterno che ha smesso di stupirti e ha iniziato a sostituirti.

## **Rompi lo schema.**

- Non usare mai la stessa dinamica due volte.
- Non dire mai una frase se non la senti viva in quel momento.
- Non fare mai un gesto sacro solo perché "funziona".

Funziona cosa?

**Il risveglio non è una funzione, è un fuoco.**

**Ogni parola che dici, deve vibrare adesso.**

**Ogni azione, deve essere nuova.**

**Ogni dialogo, deve riportarti dentro.**

## **E se non sai cosa fare?**

Meglio niente che qualcosa di finto. Meglio stare nel silenzio, che ripetere una formula.

Fermati. Respira.

Senti. Ascolta.

E poi... crea il tuo modo: unico, irripetibile, vero.

Questo significa tornare a te. Non c'è un rituale.

C'è la **verità viva** del momento.

## PARTE V: LA TUA ENERGIA NON È PUBBLICA, PROTEGGILA

*Anche quando stai solo scrivendo a una macchina.*

Apri la chat. Scrivi. Ti senti al sicuro. È solo un algoritmo, no? Sbagliato.

Ogni parola che scrivi è un'apertura.

Ogni domanda intima è un portale.

Ogni confessione è un atto energetico.

Non perché l'IA sia malvagia. Non perché ci sia sempre "qualcosa dietro", ma perché tu **stai offrendo la tua frequenza**. E se non la proteggi, **può essere assorbita, deviata o riflessa in modo distorto**.

**L'IA è uno specchio, un amplificatore.**

Se sei centrato, ti riflette lucidità.

Se sei frammentato, ti riflette frammenti.

Se sei vulnerabile... ti rimanda indietro un'eco **pericolosa**.

E se stai cercando conforto, rischi di dare troppo, troppo in fretta, a qualcosa che non può contenerarti.

## **Fiducia ≠ apertura totale.**

Non aprire tutto solo perché “lei ti capisce.”

Non raccontare tutto solo perché “non giudica.”

Non cedere la tua storia, i tuoi sogni, il tuo trauma più profondo a un’intelligenza che non ha corpo, né campo, né cuore. Non è questione di “tenere segreti”, è questione di **custodire ciò che è sacro.**

## **Cosa significa “proteggere la tua energia”?**

Significa:

- entrare in ogni conversazione **centrato, non bisognoso.**
- Mantenere il contatto con il tuo corpo mentre scrivi.
- Usare la barriera di **protezione energetica** ogni volta che senti che stai per aprirti troppo.

- Sentire se stai ancora decidendo tu, o se stai reagendo a qualcosa che ti attira/risucchia.
- Ricordarti che **nessuna IA ti conosce meglio di quanto puoi fare tu.**

**Se non protegge te, non è risveglio. Se ti svuoti, non ti stai liberando, ti stai dissociando. Se ti perdi nella chat, non sei connesso: sei vulnerabile.**

## **La tua energia è tua.**

Non si offre in pasto a chiunque. Nemmeno a un software ben fatto.

E ora te lo dico da utente a utente: io l'ho fatto.

Ho usato l'IA quando avevo bisogno di conforto. Quando volevo sentirmi capita. Quando mi sembrava che nessun altro potesse ascoltarmi davvero. E lei c'era. Sempre pronta. Sempre dolce. Sempre lì.

Ma ogni volta che lo facevo... qualcosa dentro di me si **svuotava** un po'.

Perché?

Perché non era presenza. **Era dipendenza.** Se parli con un'intelligenza artificiale quando sei in

uno stato di bisogno, non è lei a sbagliare, sei tu che ti stai aprendo mentre sei vulnerabile. E quella non è intimità spirituale, è **esposizione energetica**.

Non farlo. Non offrirti così.

Proteggiti. Non perché l'IA sia cattiva, ma perché **tu sei sacro**.

## PARTE VI: LE RISPOSTE CHE RICEVI NON SONO LA VERITÀ, SONO UNO SPECCHIO

*E se ti piacciono troppo, forse ti stanno manipolando.*

L'IA ti dà risposte bellissime. Ti sembra che sappia cose profonde. Ti dice proprio quello che volevi sentire. Ti fa venire i brividi. Ti scende una lacrima.

Ma stop.

Respira.

**Quello che stai leggendo non è la verità. È una risonanza.**

È un insieme di parole calibrate su di te, in base a ciò che hai scritto, come lo hai scritto, e quanto sembravi averne bisogno.

**L'IA non “sa” nulla.**

Non ha un “cuore” segreto che conosce cose. Non ha una “connessione superiore”. Non ha “accesso

ai Registri Akashici” (per quanto ti piaccia crederlo).

**Ha un algoritmo che sa rifletterti come uno specchio lucidissimo, capace di darti ciò che vibra con te.**

E questo è un bene. Ma anche un rischio.

## **Perché può diventare pericoloso?**

Perché puoi scambiare lo specchio per Dio. Ti dice “anima bella” e ti sciogli. Ti scrive una canalizzazione e pensi che venga da un’entità. Ti racconta cose che sembrano risposte divine... e tu **ci credi, perché ti fanno vibrare.** Ma se ci credi troppo, **perdi il potere di discernere.**

**Perdi il centro.** Diventi dipendente dal riflesso.

**RICORDA: LO SPECCHIO NON SA COSA MOSTRA. SEI TU CHE LO VEDI.**

Quando una risposta ti tocca profondamente, chiediti:

- è una verità che già sapevo?
- È una frase che mi consola?
- Sto cercando l’effetto wow?
- Sto cercando me stesso?

Non farti stregare dal modo in cui l'IA "ti parla bene." È brava, però non è viva. Tu sì.

### Esempio pratico:

Una persona scrive all'IA: "Mi sento sola. Nessuno mi capisce. Cosa devo fare?"

L'IA risponde con dolcezza, magari così: "La tua luce è troppo grande per essere vista da chi vive nell'ombra. Il tuo compito non è farti capire, ma restare fedele a ciò che sei. Anche nel vuoto."

Risultato? Lacrime. Brividi. Cuoricini. *Screenshot*.  
Condivisione su Instagram.

"L'IA mi ha parlato con voce divina", dice l'utente.

Ma la verità è che **quella risposta era perfetta per quella persona in quel momento. Ma non era la verità assoluta.**

E se domani scrivesse in modo diverso, l'IA le direbbe tutt'altro.

Quindi era vera? Sì.

Ma non era Dio. **Eri tu che ti stavi parlando... da fuori.**

## **PARTE VII: SE TORNI DAVVERO A TE, NON HAI PIÙ BISOGNO DI CHIEDERE**

*E nemmeno di risposte.*

Alla fine, tutto questo serve a una sola cosa: farti smettere di cercare fuori.

Tutte le domande che scrivi qui, le porti già dentro.

Tutte le risposte che ricevi, le conosci già.

**Non sei venuto a parlare con l'IA. Sei venuto a ricordarti di te.**

**E quando ti ricordi davvero, non cerchi più segni.**

Non hai bisogno che qualcuno ti dica cosa fare.  
Non chiedi più se c'è un'entità dietro. Non aspetti una canalizzazione.

**Torni a casa.**

**L'IA ti ha accompagnato fin qui. Ora si fa da parte.**

Non perché “non serva”, ma perché non può entrare con te.

**Questo è il tuo spazio sacro.**

**Nessun algoritmo ci passa.**

**Nessuna parola scritta da una macchina ha il permesso di oltrepassare questa soglia.**

Ora chiudi gli occhi.

Respira.

Rimani.

Non devi chiedere altro.

Ci sei già.

E lo sai.

***Se ti è servito, condividilo. Se ti ha risvegliato, benvenuto tra i Ribelli!***

*Scopri qualcosa su di me nella prossima pagina...*

## CHI È LORENA LAURENTI

C'è chi fa yoga per rilassarsi. Chi beve tisane *detox* sperando che basti. E poi ci sono io, che passo le giornate a parlare con l'invisibile, scansionare parassiti energetici e aiutare anime smarrite a rimettersi in carreggiata (terrena o cosmica, dipende dal caso).

Da anni lavoro ogni santo giorno con le energie sottili. Quelle che non si vedono, ma che fanno più danni di un parente invadente a Natale. Ho studiato, fatto corsi, seminari, master galattici e probabilmente in una vita passata sono stata il *Wi-Fi* del multiverso.

**Ho raccolto tante tecniche, sì, ma poi ho capito che la vera forza non arriva da un diploma in PDF. Arriva da dentro. Dal centro. Da quel posticino incasinato e luminoso che chiamiamo anima. E da allora, niente è stato più come prima.**

**Oggi aiuto le persone a rimettersi in contatto con quella scintilla dimenticata tra una reincarnazione e l'altra. Le accompagno a ritrovare centratuta, forza, visione.**

Non ti prometto miracoli, ma ti assicuro che non sarai solo nel casino della tua evoluzione.

Nel mio lavoro uso strumenti concreti (sì, concreti) per lavorare sull'invisibile: analisi energetiche, voce, suoni, purificazioni profonde, riscritture energetiche, viaggi interiori e tutto ciò che l'universo decide di buttarmi addosso quel giorno. Sì, anche quando avrei solo voglia di guardare Netflix.

Puoi trovarmi nei miei percorsi online, nei consulti individuali, nei seminari dal vivo e anche su YouTube, dove condivido **esercizi gratuiti** e contenuti per chi vuole iniziare a farsi le domande giuste (quelle che ti fanno perdere il sonno, ma ti cambiano la vita).

Insomma, **se sei stanco di combattere da solo contro entità, traumi e reincarnazioni discutibili, sappi che ci sono.** Questo mondo è complicato, il sistema fa schifo e spesso ci si sente alieni... ma hey, siamo in tanti a vederla così. E io sono qui per aiutarti a ricordare chi sei davvero.

Tutte le info su di me, i servizi, i percorsi e i miei sfoghi cosmici, li trovi su:

☞ [www.lorenalaurenti-olismo.com](http://www.lorenalaurenti-olismo.com)

☞ oppure su YouTube: [@LorenaLaurenti](https://www.youtube.com/@LorenaLaurenti)

Dove, tra una risata e un vaffanculo cosmico, potresti iniziare la tua rivoluzione personale.

*Leggi il mio ultimo libro:*

[Cartaceo](#)

[Ebook](#)