

Rilassamento Per Il Benessere 5 Tecniche Guidate

modo più semplice e sicuro per imparare a praticare lo Yoga! Lo Yoga è lo strumento con cui milioni di persone, nel corso di migliaia di anni, hanno ritrovato la salute e la serenità. Anche voi, adesso, potrete farlo! Quale che sia il vostro livello, questo libro vi spiegherà come liberare il potenziale nascosto dentro di voi, rendendo più forti e più flessibili il vostro corpo e la vostra mente. • I fondamentali dello Yoga – imparate le basi dello Yoga, sia che decidiate di seguire un corso sia che scegliate di praticare da soli • Le posizioni principali – mediante l'ausilio delle numerose illustrazioni, imparate quali sono le posizioni di base da seduti e in piedi, gli esercizi di equilibrio, i piegamenti, le torsioni e molto altro ancora • L'arte del rilassamento – seguite le tecniche di rilassamento che funzionano davvero e scoprite in che modo lo Yoga, in tutta sicurezza, può migliorare il vostro stato di salute riducendo lo stress • Lo Yoga e l'età – bambini, adolescenti, adulti e senior: tutti possono imparare a praticare lo Yoga per trarne beneficio, adattando la pratica all'età • Lo Yoga e la gravidanza – tutte le ultime tecniche (e quelle più sicure) per praticare lo Yoga durante e dopo la gravidanza.

1250.242

Un manuale teorico-pratico che permette di trasformare uno stato di stress e affaticamento in benessere fisico, mentale ed emotivo in otto settimane. Gli esercizi lavorano gradualmente e in profondità per garantire un'evoluzione costante e duratura. Spegni la Mente. Accendi il Cervello è un manuale teorico-pratico tramite il quale l'autrice condivide nozioni di Medicina Tradizionale, Naturopatia, Biologia, Neuroscienze e Spiritualità contemporanea, con il solo scopo di applicarle in maniera pratica e utile al quotidiano personale. Uno stato di stress e di esaurimento deriva da una mancata unione fra corpo-mente-cuore, pertanto il testo vuole essere un viaggio esperienziale pratico intento a motivare il lettore a ritrovare e ricreare questa unione interiore. Ogni capitolo contiene nozioni teoriche semplificate seguito poi da esercizi pratici e meditazioni semplici da integrare nel proprio quotidiano. Rispecchiando la natura dell'autrice, il manuale sposa la concretezza della scienza con l'intangibilità del mondo emotivo interiore per offrire una prospettiva di apertura, di possibilità e di evoluzione.

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio delle 3 tecniche guidate (durata complessiva: 2 ore di ascolto) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte subconscia (o inconscia, i due termini vanno intesi come sinonimi), e comunicare direttamente con questa nostra parte profonda. Con l'autoipnosi parli direttamente all'inconscio, con il linguaggio dell'inconscio. Con questo programma parlerai gentilmente con il tuo subconscio e lui gentilmente si farà

guidare da te. In questo modo, allineerai conscio e subconscio verso un fine comune: non avere più paura delle malattie, nei tuoi confronti e di quelli di chi ti sta a cuore, e non aver timore a chiedere consiglio o aiuto a un medico, in totale equilibrio e tranquillità. Le tre autoipnosi che ti vengono qui proposte sono: . Autoipnosi per superare l'ipocondria. Ti guida ad acquisire la piena consapevolezza del tuo stato di salute e di non confrontarti con la malattia in modo negativo e categorico, ma attraverso l'acquisizione del controllo naturale delle tue emozioni nei confronti dell'evento, che ti consente di "lasciar andare" le credenze che ti limitano. . Autoipnosi per il rilascio delle emozioni negative. Ti guida alla consapevolezza delle tue paure immaginarie e ti consente di rilasciare lo stress accumulato nei confronti delle stesse. . Autoipnosi per superare la paura dei medici. Ti guida ad acquisire la sicurezza e il coraggio di affidare la tua salute a dei professionisti; molte persone non si fidano dei medici, hanno remore a farsi visitare o più in generale a parlare a un medico, ma il più delle volte è un problema di convinzioni errate e limiti personali. Le tre autoipnosi toccano e alternano diversi aspetti che riguardando il superamento della paura di medici e malattie. Tutte insieme compongono un percorso da seguire per acquisire o riacquisire la consapevolezza del proprio corpo, della propria mente e del proprio stato di salute e liberarsi da paure e stress verso malattie e medici. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per imparare a comprendere il proprio corpo e il proprio stato di salute . Per superare ansie, paure e convinzioni limitanti relative alla salute . Per attuare e migliorare, ogni giorno, il proprio cambiamento nel rapporto con la malattia e i medici A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole seguire un metodo pratico per superare l'ipocondria e la paura dei medici . A chi desidera raggiungere la piena consapevolezza della propria salute e il controllo completo sulle emozioni di ansia e limitazione nei confronti di malattie e medici . A chi vuole mettere in pratica tecniche fondamentali per il proprio benessere fisico, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo

Un libro in cui si parla di te, della tua vita, delle tue sfide di oggi e di quelle che hai già affrontato, di come ti sei sentito e di come ti senti in questo momento. Una conversazione ispirata in cui il "maestro" Richard Bandler e il suo brillante "allievo" Owen Fitzpatrick si confrontano con intelligenza e creatività sul concetto di libertà personale, offrendo al lettore straordinari strumenti per decidere consapevolmente cosa fare della propria vita.

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} Il metodo guidato per allenarti al rilassamento e raggiungere il tuo stato ottimale di benessere Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio completi della tecnica (durata complessiva: 1 ora e 45 minuti di ascolto) . Audio streaming: puoi ascoltare gli

audio della tecnica guidata direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio della tecnica sul tuo computer Con questo metodo imparerai ad addestrarti al rilassamento: “addestrarti” al rilassamento fisico e mentale significa cristallizzare in te l’abitudine, attraverso la pratica, di vivere in modo rilassato, e con la ripetizione dell’abitudine arriverai a trasformare il rilassamento, il tuo stato ottimale, nel tuo stato naturale. Ciò farà sì che i segnali che possono mettere in allarme il subconscio e che si traducono in reazioni fisiche si dissolveranno automaticamente, rendendo il tuo sistema sempre più e sempre meglio predisposto all’azione delle tecniche di trasformazione ed evoluzione personale del Metodo Silva. Il metodo è composto di quattro tecniche: Tecnica 1. Rilassamento completo di corpo e mente. È la tecnica che ti permette di addestrarti al migliore stato di rilassamento, sia fisico sia mentale, con il fine di trasformare lo stato ottimale del rilassamento nel tuo stato naturale. Tecnica 2. Rilassamento veloce seduto. Questa tecnica ti permette di raggiungere lo stato fisico-mentale di rilassamento Silva in modo veloce. La puoi eseguire perciò in ogni momento della giornata. Tecnica 3. Rilassamento veloce in piedi. Questa tecnica ti permette di raggiungere lo stato fisico-mentale di rilassamento Silva in modo ancora più veloce. Ti è utile soprattutto come “pronto soccorso emozionale”, per controllare e rilasciare cioè le tensioni emotive che esplodono improvvisamente durante la giornata. Tecnica 4. Programmazione del rilassamento con àncora. Con questa tecnica programmerai il tuo subconscio addestrandolo ad associare un gesto preciso (ancoraggio) al tuo rilassamento, per attivarlo in modo automatico ogni volta che vuoi, semplicemente eseguendo quel gesto. Il Metodo Silva prende il nome dal suo originatore, il texano José Silva (1914-1999), che a partire dai suoi studi di elettrotecnica e spinto da una sete di conoscenza straordinaria, per tutta la sua vita ha dedicato la sua ricerca ai sistemi più veloci ed efficaci per utilizzare al massimo grado le potenzialità della nostra mente. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per imparare a sviluppare il potere della tua mente . Per addestrare il tuo corpo e la tua mente al rilassamento . Per entrare in connessione profonda con te stesso e usare al meglio il tuo potenziale . Per conquistare, con semplicità, il proprio stato ottimale di benessere giorno dopo giorno, grazie a un metodo pratico ed efficace A chi si rivolge l’ebook . A chi vuole seguire un metodo pratico per ampliare la conoscenza di sé . A chi desidera raggiungere la piena padronanza del proprio potere mentale . A chi vuole mettere in pratica un metodo pratico ed efficace per la propria crescita personale e il proprio successo . A chi desidera esprimere al massimo le proprie potenzialità e attrarre il meglio per sé e gli altri

Ecco, è successo anche quest'anno: ci siamo guardati allo specchio e non siamo soddisfatti. Vorremmo vederci più in forma, sentirci meglio, ma siamo già depressi all'idea di rinunciare al buon cibo. Magari siamo rimasti scottati da una dieta miracolosa che ci ha lasciato peggio di come ci aveva trovato. È arrivato il momento di ritrovare fiducia. Basta un numero: il 5. Con la Dieta del 5 in sole

cinque settimane potremo ritrovare una linea ideale e, soprattutto, imparare a mangiare prendendoci cura di noi stessi. Percorso ideato da Evelina Flachi - nutrizionista di chiara fama nonché amata consulente della Prova del cuoco - da sempre in prima linea nella battaglia per un'educazione alimentare, è studiato in cinque tappe: depurativa, metabolica, LOVE, total body e mantenimento. Per ridurre il girovita ma anche per normalizzare la pressione e il colesterolo, controllare i livelli di insulina che causano il grasso addominale, stimolare il metabolismo e i livelli di energia fisica e mentale. E raggiungere così, mantenendo i risultati nel tempo, non solo il peso forma ma anche quel benessere psicofisico che aggiunge anni alla vita e più vita agli anni. Pensata per perdere i chili superflui in 5 settimane, la Dieta del 5 si basa sugli abbinamenti dei diversi cibi per evitare accumulo di tossine e squilibri nutrizionali. Insegna a mangiare controllando le quantità, ma soprattutto punta sugli alimenti con bassa densità calorica ma che forniscono una percentuale equilibrata di nutrienti - proteine, carboidrati, grassi, fibre, vitamine/ minerali - fondamentali per proteggere l'organismo, eliminando quelli ricchi di calorie "vuote". Per non rinunciare dunque né al gusto né alla salute, la dottoressa Flachi propone le ricette della nostra tradizione, da realizzare con piccoli accorgimenti (gli ormai celebri "trucchi Flachi"), che ne dimezzano le calorie. Lasagne, carbonara, gnocchi ai formaggi, melanzane alla parmigiana, tutto rigorosamente light! Perché la salute comincia a tavola, e non serve molto per adeguare il nostro stile alimentare a un modello più salutare. Bastano 5 settimane.

Il nuovo metodo per vivere meglio senza faticare mai più N°1 del Sunday Times
Per quale motivo le diete veloci o i programmi di fitness falliscono? Siamo noi stessi a frenare l'entusiasmo, quando il traguardo ci sembra irraggiungibile e il percorso troppo duro da affrontare. È importante sapere, invece, che il cammino per conquistare la salute in realtà è composto da migliaia di piccolissimi passi, che è possibile compiere giorno dopo giorno. Il dottor Rangan Chatterjee è un medico noto in tutto il mondo grazie al suo metodo innovativo: invita i pazienti a considerare la salute come il frutto di semplici gesti quotidiani, apparentemente insignificanti ma in grado di spianare la strada per il successo. Cambiare le proprie abitudini senza sforzo è la soluzione ideale per smettere di preoccuparci e concentrarci sul presente: i risultati non tarderanno ad arrivare. Rinunciare a uno spuntino di troppo, fare cinque minuti di passeggiata in più o evitare un'arrabbiatura possono essere azioni facili da compiere, ma sommate tra loro portano incredibili benefici sul lungo periodo. Bastano cinque minuti al giorno per cambiare in meglio la propria vita! Pubblicato in 15 Paesi Bestseller N°1 del Sunday Times I consigli giornalieri includono: Un allenamento che si può fare ovunque Spuntini che stimolano l'intestino Semplici esercizi di yoga per rilassarsi Cicli di respirazione per calmare la mente «Questo splendido libro si concentra su piccoli cambiamenti che richiedono solo cinque minuti della giornata, ma che cumulativamente possono fare una grande differenza per la salute mentale e fisica.» The Bookseller «Il metodo del dottor Rangan Chatterjee

riesce nell'intento di farci sentire autenticamente trasformati.» Grazia «Hai mai iniziato un piano intensivo per rimettere in moto la tua salute per poi abbandonarlo dopo pochissimi giorni? Non è colpa tua, dice il medico di famiglia della TV, il dottor Rangan Chatterjee, perché la scienza comportamentale dimostra che la maggior parte dei piani non sono costruiti per durare. Ed ecco la sua risposta: un piano giornaliero di cinque minuti per essere più felici e più sani.» Women's Weekly Dr. Rangan Chatterjee è considerato uno dei medici più influenti del Regno Unito e vuole cambiare il modo in cui la medicina sarà praticata negli anni a venire. Conduce il più grande podcast sulla salute in Europa, Feel Better, Live More, ed è ospite fisso in vari programmi televisivi della BBC. Il suo obiettivo è quello di insegnare a milioni di persone, tramite informazioni semplici, pratiche e chiare, come prendersi cura della propria salute. I suoi libri sono tutti diventati bestseller, grazie all'approccio innovativo e rivoluzionario che prevede l'applicazione dei temi medici adattati alla vita di tutti i giorni.

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} . L'audio dell'autoipnosi guidata (durata complessiva: 50 minuti di ascolto) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer L'autoipnosi guidata di questo ebook con audio è una tecnica semplice ed efficace per superare quell'ostacolo, tanto irrazionale quanto comune, della paura di volare. La paura di prendere l'aereo può avere molte cause e dipendere da diversi motivi. La soluzione per superarla è una ed è a portata di tutti: essa è dentro noi stessi. Entrando in contatto con la mente subconscia, grazie a un'induzione ipnotica, questa tecnica ti permette di riprogrammare la tua mente con sensazioni e pensieri positivi che andranno gradualmente a sostituire l'emozione negativa che ti assale al solo pensiero di volare. Attraverso questa profonda ed efficace tecnica di autoipnosi, potrai instillare dentro di te sensazioni di pace e calma che proverai anche in aereo e al pensiero di volare. In questo modo ti garantirai la possibilità di goderti un viaggio calmo e rilassato e la libertà di spostarti nel modo più veloce e comodo.

L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte subconscia (o inconscia, i due termini vanno intesi come sinonimi), e comunicare direttamente con questa nostra parte profonda. Con l'autoipnosi parli direttamente all'inconscio, con il linguaggio dell'inconscio. Con questa tecnica parlerai gentilmente con il tuo subconscio e lui gentilmente si farà guidare da te, per risvegliare l'enorme potere creativo che è dentro di te. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per imparare a controllare stress, ansie e paure che ci bloccano . Per avere un atteggiamento positivo verso situazioni che non ci sono familiari e ci mettono in tensione . Per

entrare in stretto contatto con la propria mente subconscia, imprimendo in essa nuovi modelli di pensiero A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole seguire un metodo pratico per superare la paura di viaggiare in aereo . A chi desidera raggiungere il pieno controllo della propria mente . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale per la propria crescita personale

Con questo libro riprenderete il controllo della vostra vita e potrete riprogrammare la mente per raggiungere con rapidità i vostri obiettivi di salute psicofisica.

Hai spesso la mente piena di pensieri e non riesci a fermare quel dannato criceto che gira nella tua testa? Ti capita di sentirti preoccupato per ciò che accadrà in futuro o rimugini sul passato? Le emozioni disfunzionali come rabbia, tristezza e paura prendono in ostaggio la tua vita? Impara a rilassarti! In questo manuale, Roberto Ausilio, che da quasi vent'anni si occupa di benessere psicofisico, ti accompagna a scoprire e ad applicare le migliori strategie pratiche per l'evoluzione e la crescita personale. Attraverso uno stile semplice e pratico, apprenderai le migliori tecniche di rilassamento e tante preziose abitudini che renderanno la tua vita una spirale di gioia, serenità e benessere autentico. Indice
Introduzione - Verso un centro di gravità permanente - SEZIONE A: Tecniche di respirazione - La respirazione diaframmatica - Breath walking e pranayama - Respirare la vita - Raggiungi i tuoi obiettivi respirando - SEZIONE B: Tecniche di rilassamento - Il training autogeno - Il posto sicuro - Rilassamento muscolare progressivo - La visualizzazione - SEZIONE C: Bioenergetica - Il grounding - Il bacino e la sessualità - Il controllo, spalle e collo - Rabbia e aggressività - SEZIONE D: Meditazione - Meditazione zen - Meditazione kundalini - Meditazione body scan - Meditazione camminata - Le tabelle degli esercizi - Conclusioni - Bibliografia

AMISI, viene pubblicata come "Rivista Italiana di Ipnosi Clinica e Sperimentale" diretta da Giampiero Mosconi diventando organo ufficiale di AMISI e della Scuola di Psicoterapia. Dal 2011, dopo la scomparsa di Mosconi, avvenuta nel 2010, è diretta da Ivano Lanzini, mantiene la cadenza trimestrale con regolarità. Nella raccolta del 2013 sono presenti gli editoriali proposti dal direttore e le rubriche dedicate alle attività associative, a descrizione di casi clinici, a rassegne bibliografiche e filmiche, oltre a lavori originali, dispense di lezioni svolte, pubblicazioni di sunti di tesi di specializzazione particolarmente meritevoli; relativi all'ipnosi e alla psicoterapia ipnotica, che restano sempre l'argomento unicamente trattato. Di particolare interesse i lavori originali relativi psicoterapia ipnotica come ponte tra filosofia e scienza, come mito nella sua forma neo-ericksoniana, come mezzo per la disassuefazione dal fumo, come terapia centrata sul paziente e in ultimo non per importanza sui 21 punti fondamentali della clinica ipnotica.

Dopo il successo di Biologia della gentilezza, Daniel Lamera, esperto di scienze del benessere, e Immacolata De Vivo, scienziata epidemiologa di Harvard, propongono un metodo rivoluzionario e trasversale che, grazie a sette nuove consapevolezze frutto dell'incontro tra scienza d'avanguardia e antiche filosofie

millenarie, ci insegna ad affrontare e superare i grandi cambiamenti che stiamo vivendo. Un'evoluzione profonda, per entrare nel prossimo futuro con nuove ali. Quelle di una farfalla. La scienza, ci insegnano Lumerà e De Vivo, ha dimostrato come valori inclusivi quali l'empatia, la gentilezza e il perdono generino uno straordinario impatto su geni, processi di infiammazione e invecchiamento, malattie croniche e longevità, ma anche sugli stessi equilibri e armonie del mondo esterno, dai processi sociali fino al cambiamento climatico. Da qui la necessità - anche biologica - di legare la salute del singolo alla salute di tutti e dell'intero pianeta, e di instaurare un rapporto più rispettoso con l'ambiente che ci circonda, eliminando discriminazioni e disuguaglianze e riscoprendo le potenzialità di valori femminili volti a una maggiore inclusione e a una leadership gentile. In linea con le più recenti ricerche scientifiche, gli autori forniscono inoltre indicazioni pratiche per farci vivere il nostro "giorno perfetto": esplorano le nuove frontiere dell'alimentazione attraverso la "dieta dell'empatia" e la nutraceutica mirata per le diverse fasi della giornata, e condividono le più efficaci pratiche di rigenerazione dell'energia vitale e delle abilità cognitive grazie alla meditazione e alla respirazione consapevole. Unendo tradizioni sapienziali e scienza moderna, La lezione della farfalla traccia una nuova via al benessere quotidiano: un libro indispensabile per chiunque voglia vivere in salute, più felice e più a lungo. Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio delle 5 tecniche (durata complessiva: oltre 60 minuti di ascolto) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Questa serie di cinque tecniche guidate ti permette di rilassare ogni muscolo del tuo corpo, secondo un procedimento progressivo, procurando così numerosi benefici a tutto il tuo sistema psico-fisico e conscio-subconscio. Lavorando su determinati gruppi muscolari, otterrai un'immediata sensazione di rilassamento e sperimenterai uno stato di profonda calma e di profondo equilibrio. Eseguite regolarmente e consapevolmente, queste tecniche ti insegnano a tenere lontana la tensione dal tuo corpo e dalla tua mente con maggior efficacia. Sono strumenti molto potenti per migliorare la tua vita. Le cinque tecniche guidate sono le seguenti: 1. Rilassamento muscolare progressivo: questa tecnica, mettendo progressivamente in tensione diversi gruppi muscolari in tutto il corpo per poi distenderli, rilassa la tua mente e il tuo corpo e ti aiuta a rilasciare ansia, insonnia, stress. 2. Rilassamento antistress: rilasserai i muscoli per togliere ogni residuo di stress grazie al rilassamento ancorato a determinate parole e frasi. 3. Rilassamento per dormire bene: questa tecnica ti permetterà di scivolare facilmente in un sonno rilassato, sereno e profondo. 4. Rilassamento con il respiro: attraverso il controllo del respiro, questa tecnica ti insegna a governare quella parte del sistema nervoso che domina istintivamente le nostre reazioni allo stress estremo. 5. Rilassamento per quietare la mente: con questa tecnica acquisterai la sensazione di una mente serena, ricettiva e grata, che ripristina l'equilibrio nel tuo corpo, nei tuoi pensieri e nella tua vita. Sono strumenti pratici e semplici per rilassare il corpo, svuotare

la mente, trovare la serenità fisica e mentale, raggiungere l'equilibrio emozionale e trovare la tranquillità spirituale. Strumenti essenziali per migliorare la qualità della tua vita. A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare il proprio benessere fisico e mentale . A chi vuole mettere in pratica tecniche fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare le tecniche di rilassamento al loro ambito professionale.

Spendiamo gran parte della nostra esistenza alle prese con sofferenza interiore e dolore fisico. L'ipnosi, l'autoipnosi e la meditazione hanno mostrato di poter fare moltissimo per le persone che soffrono e per favorire un maggior benessere. Numerose testimonianze dimostrano come l'uso regolare dell'autoipnosi possa diminuire o risolvere il dolore fisico ed emozionale, permettendo di ritrovare l'energia per vivere pienamente. Questo libro si rivolge a chiunque desideri imparare a coinvolgere l'inconscio per migliorare la propria capacità di stare bene, per espandere rilassamento e consapevolezza. L'opera è allo stesso tempo manuale di autoipnosi e di meditazione e compendio di tutti gli approcci ipnotici che hanno mostrato di essere più efficaci per una migliore gestione del malessere. Il libro si articola in nove capitoli che inquadrano il fenomeno ipnotico e insegnano concretamente a utilizzarlo. La terminologia e il linguaggio sono stati semplificati per essere comprensibili anche a chi si accosta per la prima volta a questi temi; molto materiale è predisposto per un utilizzo creativo da parte del lettore.

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} .

L'audio dell'autoipnosi guidata (durata complessiva: 1 ora e 5 minuti di ascolto) .

Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone .

Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Questa autoipnosi guidata è una tecnica semplice ed efficace per superare una delle fobie limitanti più diffuse: la paura di parlare in pubblico. Per "pubblico" non si intendono solo le persone che partecipano a una conferenza, ma anche i colleghi di lavoro, il professore universitario con cui si deve discutere l'argomento di un esame o il proprio nucleo familiare. La paura di parlare in pubblico, infatti, può esprimersi anche in situazioni non professionali, più intime, che possono riguardare la vita di tutti i giorni. E tale timore può crescere anche quando si desidera prendere la parola per esprimere la propria opinione. Lo scopo di questa tecnica è guidarti nel profondo del tuo subconscio per cambiare il tuo atteggiamento verso la paura di parlare in pubblico e scoprire la tua meravigliosa energia capace di innescare questo cambiamento e vincere le tue paure. L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte subconscia (o inconscia, i due termini vanno intesi come sinonimi), e comunicare direttamente con questa nostra parte profonda. Con l'autoipnosi parli direttamente all'inconscio, con il linguaggio dell'inconscio. Con

questa tecnica parlerai gentilmente con il tuo subconscio e lui gentilmente si farà guidare da te, per risvegliare l'enorme potere creativo che è dentro di te. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per imparare a controllare stress, ansie e paure che ci bloccano quando parliamo in pubblico . Per avere un atteggiamento positivo verso situazioni che non ci sono familiari e ci mettono in tensione . Per entrare in stretto contatto con la nostra mente subconscia, imprimendo in essa nuovi modelli di pensiero e vincere la paura di parlare in pubblico A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole seguire un metodo pratico per superare la paura di parlare in pubblico . A chi vuole esprimere e gestire al meglio le proprie risorse personali e potenzialità professionali . A chi vuole sviluppare la propria capacità comunicativa nella propria vita quotidiana e nel proprio ambito professionale . A chi desidera raggiungere il pieno controllo della propria mente . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale per la propria crescita personale e professionale

Rilassamento per il benessere5 tecniche guidateArea51 Publishing

Carmela Lo Presti - "NEL PAESE DELL'ARCOBALENO – NIDI Manuale per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi e la P N L per Educatori e Genitori Il Manuale (pagg. 328 su carta patinata lucida di cui 50 a colori) offre un ampio spazio agli aspetti teorici ed è ricco di citazioni e rimandi a testi fondamentali. Nel Manuale vengono descritti 48 giochi specifici per i bambini dai 18 mesi ai 3 anni, indicati sia gli obiettivi generali che quelli specifici, illustrati tutti i passi anche con foto e sono disponibili tutti gli strumenti educativi per l'alfabetizzazione emotiva. Il Manuale propone esperienze educative di simbolizzazione come il gioco, la narrazione, la costruzione di storie fantastiche, il disegno che consentono al bambino di proiettare le proprie emozioni e di rielaborarle in forma positiva e ne documenta molte, utilizzando l'approccio della globalità dei linguaggi e la prospettiva della Programmazione Neuro Linguistica. Ogni percorso didattico proposto è ampiamente documentato così da farne cogliere il senso all'interno di una progettazione che mette al centro il bambino e i suoi bisogni. Il Volume è anche la documentazione di diciassette anni di attività appassionata per e nei Nidi.

Tutti i grandi segreti della Salute dell'Uomo, ovvero i "Principi Universali" cardine per il raggiungimento del Benessere Psico-Fisico-Emotivo-Spirituale, vengono qui riassunti in modo semplice, grazie alla collaborazione tra due grandi Scuole Umanistiche Italiane: l'Accademia Online di Scienze Olistiche "S.O.S. Medicina Naturale" e l'Ordine dei Cavalieri "Custodi della Saggezza". Grazie a questo piccolo ma completo simposio di Conoscenza, l'antica sapienza si fonde con la moderna ricerca scientifica, per offrire al lettore un meraviglioso "Compendio" d'Insegnamenti Olistici ed Esoterici per il raggiungimento e il mantenimento dell'Equilibrio omeostatico tra Corpo-Mente-Anima-Spirito. Questo Volume quindi è stato creato per offrire il massimo della fruibilità di queste "Conoscenze Arcane" al mondo profano.

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {font: 14.0px Garamond; font-

kerning: none} Nota: Le 10 tecniche guidate contenute in questo libro le trovi anche su questo store in forma singola, come singoli ebook e audio. Oltre al testo questo ebook contiene . L'audio completo di tutte le 10 tecniche: oltre 12 ore di tecniche guidate passo passo . Audio streaming: ascolti gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: scarichi gli audio sul tuo computer Questo ebook raccoglie dieci tecniche guidate passo passo, di semplice e immediata esecuzione, che ti permettono di utilizzare subito l'autoipnosi in modo autonomo e di applicarla nella vita di tutti i giorni. L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte inconscia (o subconscia), e comunicare direttamente con questa nostra parte profonda. Con l'autoipnosi parli direttamente all'inconscio, con il linguaggio dell'inconscio. Con questo ebook, composto di dieci tecniche essenziali, focalizzate su vari obiettivi, parlerai gentilmente con il tuo subconscio e lui gentilmente si farà guidare da te. In questo modo, allineerai conscio e subconscio verso il tuo miglioramento. Le dieci tecniche sono divise in due parti principali che formano un programma lineare e completo. La prima parte mira a risolvere specifiche paure o blocchi subconsci; la seconda parte mira ad attivare e sviluppare particolari potenzialità. Ogni tecnica è arricchita da contenuti multimediali: infatti, apprenderai le tecniche anche grazie al supporto audio. Di ogni tecnica hai la guida in audio passo per passo (per un totale di oltre dodici ore di audio guidati), che puoi ascoltare in streaming con i relativi link, da qualsiasi tuo dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia grazie al download in formato mp3 dei singoli file. In questo modo potrai eseguire ogni tecnica quando vuoi, in tempo reale, e non avrai dubbi su come eseguirla. Le 10 tecniche 1. Autoipnosi per superare gli attacchi di panico 2. Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici 3. Autoipnosi per superare la paura di volare 4. Autoipnosi per superare la paura di parlare in pubblico 5. Autoipnosi per non procrastinare 6. Autoipnosi per la fiducia in se stessi 7. Autoipnosi per la concentrazione 8. Autoipnosi per sviluppare la capacità persuasiva 9. Autoipnosi per potenziare la creatività 10. Autoipnosi per dimagrire Perché leggere questo ebook . Per avere una raccolta di tecniche pratiche da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare l'autoipnosi partendo da zero . Per migliorare, ogni giorno, il proprio benessere fisico, mentale e spirituale . Per entrare in stretto contatto con la tua mente subconscia, imprimendo in essa nuovi modelli di pensiero e programmi di azione positivi . Per raggiungere il pieno controllo della tua vita attraverso il potere della tua mente

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'}
p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . L'audio dell'autoipnosi guidata (durata complessiva: oltre 50 minuti di ascolto) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Questa autoipnosi guidata è una tecnica semplice ed efficace da utilizzare nella tua vita quotidiana per superare gli attacchi di panico. L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte subconscia (o inconscia, i due termini vanno intesi come sinonimi), e comunicare direttamente con questa nostra parte profonda. Con l'autoipnosi parli direttamente all'inconscio, con il linguaggio dell'inconscio. Con questa tecnica parlerai gentilmente

con il tuo subconscio e lui gentilmente si farà guidare da te, per risvegliare l'enorme potere che è dentro di te. Questa autoipnosi guidata ti insegna una strategia efficace per acquisire fede in te stesso e, di conseguenza, vincere gli stati di ansia e gli attacchi di panico che possono influenzare la tua vita quotidiana. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per migliorare, ogni giorno, il proprio benessere fisico, mentale e spirituale . Per entrare in stretto contatto con la tua mente subconscia, imprimendo in essa nuovi modelli di pensiero . Per raggiungere il pieno controllo della propria mente A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole mettere in pratica tecniche fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale per la propria crescita personale . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare le tecniche di autoipnosi al loro ambito professionale

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 5.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {font: 14.0px Garamond; font-kerning: none} Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio delle 5 tecniche guidate (durata complessiva: 2 ore) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio della tecnica direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio della tecnica sul tuo computer Il Training Autogeno è un allenamento mentale che utilizza la concentrazione per creare spontaneamente le modificazioni psicofisiologiche tipiche dello stato di rilassamento. Ideato e formalizzato nel 1932 dallo psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz, il Training Autogeno è una tecnica estremamente semplice, alla portata di tutti, adattabile e versatile e può essere utilizzata sia in ambito clinico sia per il benessere quotidiano: tra gli effetti psicologici più significativi, infatti, si evidenziano la riduzione di ansia e depressione, la riduzione del senso di stanchezza e la maggiore resistenza allo stress e al dolore. Con queste cinque tecniche guidate potrai sperimentare stati di profondo rilassamento fisico, mentale e pace interiore. Queste cinque tecniche guidate sono pensate per condurti a uno stato di salute integrale, totale, olistico, che ti porterà benessere a seconda di dove ne senti il bisogno. Le cinque tecniche guidate sono così strutturate: 1. Salute fisica. Questa tecnica ti permette di portare salute al tuo livello fisico, potrai così rilassare ogni muscolo, lenire i disturbi del corpo e sperimentare un profondo stato di benessere. 2. Acquietare la mente. Questa tecnica ti aiuta a portare benessere alla tua mente aiutandoti a zittire il flusso di pensieri che ti attanaglia ogni giorno e non ti lascia rilassare. 3. Benessere spirituale. Questa tecnica sperimenterai un più alto livello di benessere, pace e serenità, un livello che tocca le sfere spirituali, non solo quelle mentali e fisiche. 4. Potenziale risvegliato. Questa tecnica risveglia il tuo potenziale più grande, ti permette di incontrare te stesso al massimo delle tue potenzialità a livello fisico, mentale e spirituale. 5. Potere superiore. Questa tecnica ti aiuta a risvegliare il tuo potere superiore, ti permette di incontrare la tua unicità e di sentire che sei parte dell'Universo, dove non esistono malattia, difficoltà e turbamento. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per avere un supporto per iniziare a praticare il Training

Autogeno partendo da zero . Per avere una tecnica pratica da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per migliorare, ogni giorno, la qualità della vita imparando a rilassare corpo e mente A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare il proprio benessere fisico e mentale . A chi vuole mettere in pratica tecniche fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare le tecniche di Training Autogeno e di rilassamento al loro ambito professionale

[Copyright: 60c4543c7eb7c304ed224205af3c96a3](#)