

Download File PDF Rilassamento Per Il Benessere 5 Tecniche Guidate

Eventually, you will completely discover a additional experience and execution by spending more cash. still when? reach you put up with that you require to acquire those every needs later than having significantly cash? Why dont you try to get something basic in the beginning? Thats something that will guide you to understand even more roughly speaking the globe, experience, some places, when history, amusement, and a lot more?

It is your definitely own time to feint reviewing habit. among guides you could enjoy now is **Rilassamento Per Il Benessere 5 Tecniche Guidate** below.

UVQ74F - EVIE GIANCARLO

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

Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. ODIO OSTENTAZIONE ED IMPOSIZIONE. Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Tu esisti se la tv ti considera. La Tv esiste se tu la guardi. I Fatti son fatti oggettivi naturali e rimangono tali. Le Opinioni sono atti soggettivi cangianti. Le opinioni se sono oggetto di discussione ed approfondimento, diventano testimonianze. Ergo: Fatti. Con me le Opinioni cangianti e contrapposte diventano fatti. Con me la Cronaca diventa Storia. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

Da dove nasce l'esigenza di scrivere un nuovo testo sull'argomento del rilassamento? Forse, prima di tutto, dalla presunzione dell'autore, condizione necessaria per chiunque si accinga a scrivere un libro. Infatti, si deve evidentemente supporre che ci sia ancora da dire qual- cosa sull'argomento. L'autore deve, perciò, presumere che scriverà qualcosa di nuovo o almeno di più comprensibile, chiaro e interessante rispetto a tutti coloro che hanno affrontato l'argomento prima di lui e che, nel caso del rilassamento, sono stati davvero innumerevoli. Cosa vi può essere quindi di nuovo in questo libro sul rilassamento? Probabilmente una particolare attenzione alla spiegazione di alcune basi biologiche del comportamento e degli aspetti scientifici, e quindi verificabili, riguardo agli effetti che questo tipo di attività, siano essi esercizi, modi di pensare o di essere o veri e propri stili di vita, è in grado di produrre sull'intero organismo umano. Tutto questo senza tralasciare alcuni riferimenti storici ed aspetti aneddotici ritenuti significativi per una migliore comprensione di alcuni concetti. Riguardo poi a particolari esercizi e metodiche di rilassamento, si cercherà di spiegare perché e come tendono a favorire ed incrementare il livello di distensione sia muscolare che psichico. Le tecniche proposte, naturali, progressive e da attuare con moderazione ed attenzione ai particolari, possono risultare così efficaci nelle loro varie applicazioni, dal campo medico a quello psicologico a quello sportivo così come nella vita di tutti i giorni. L'intenzione dell'autore, è quella di mettere a disposizione un testo semplice ma non banale che possa andare bene un po' per tutti e che possa quindi essere utile a colui che non ne sa niente dell'argomento e anche al professionista della salute o dello sport che si affaccia forse per la prima volta all'argomento ma che ha anche una preparazione e una conoscenza di base su alcuni dei concetti trattati nel testo. È stato predisposto, a questo scopo, un doppio binario per il lettore: per ogni argomento vi saranno nel testo dei riquadri contraddistinti dalla dicitura "approfondimento" e che forniscono specifiche sia su argomenti scientifici che storici o semplicemente aneddotici che sono stati ritenuti interessanti per il lettore. La lettura del testo può in ogni caso proseguire anche saltando questi riquadri che, nel caso, potranno essere consultati in un altro momento per ulteriore conoscenza dell'argomento o per semplice curiosità.

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.

Human consciousness is one of the most fascinating mysteries sheltered by the brain, evidencing that what happens between our ears is more important than what happens outside our skull. In addition, how do we know whether someone other than ourselves is conscious? This book offers a compelling bioethical analysis of one of the most intriguing topics of neuroscience: states of consciousness. It brings together the thought-provoking contributions of international experts concerning the role of bioethics in fostering dialogue between different, but related, fields of study concerning hu-

man consciousness and its altered states, including ethics of neuroscience, psychology, philosophy and anthropology, theology, clinical ethics, law and social studies.

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 riguardano 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

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 acquisite 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.

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

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

La cosa più preziosa che ho acquisito nella mia vita è svegliarmi la mattina senza un pensiero nella testa ed essere capace di ritornare in questo stato durante la giornata in tante occasioni e momenti diversi. Se rilassarsi, centrarsi e svuotarsi si pongono alla base di ogni azione sono sempre nel giusto, perché sono presente a me stessa e alle mie attività, cioè connessa alla mia sorgente. L'esperienza della sensazione di agire, decidere, pianificare, ovvero di vivere in piena consapevolezza, porta verso uno stile di vita caratterizzato da una maggiore responsabilità e capace di riservarci, di conseguenza, un livello superiore di libertà. In tale modo non lasciamo spazio alla confusione e allo stress, che ci portano lontano da noi, ma agiamo dal nostro centro. A questo possiamo arrivare con un rilassamento introdotto nella quotidianità, al quale riconoscere un contenuto basilare e altamente qualificante della nostra vita. Io credo che la qualità della vita non sia un fattore legato all'esteriorità, ma dipenda da uno stato interiore. Indipendentemente dalle mie condizioni di vita posso recarmi nel mio spazio più profondo dove trovo la forza e la capacità di accettare e trasformare gli eventi della vita, promuovendo la mia libertà. Mi chiedo se anche per te il benessere costituisca la chiave risolutiva in un mondo frenetico, pieno di impegni e preoccupazioni. Quante volte al giorno ti concedi una pausa, ti rilassi e prendi le tue decisioni in contatto con il tuo spazio interiore? Questo spazio, una volta conosciuto, è sempre presente in te. Lo puoi raggiungere, con un po' di abitudine e disciplina, in un qualsiasi momento e sentire la tua pace interiore. Ti definisci una persona motivata a dedicare tutti i giorni, con regolarità, un po' di tempo a se stessa? Non hai da spendere, solo da guadagnare! Sei padrone di te stesso! Senza spendere soldi, a casa tua, secondo le modalità ed i ritmi che ti appartengono! Non è fantastico? Che libertà! Sei pronto ad essere responsabile? L'80% delle nostre scelte sbagliate si basa su una decisione presa in assenza di centratura. Guardando indietro nella mia vita, vedo oggi con molta chiarezza. Quando ho preso decisioni inappropriate o sconsigliate non ero in uno stato di centratura, ma mi trovavo accanto o fuori di me, estranea al nucleo da cui si espandeva la mia vita. Ero preda di mille influenze e non sapevo, non potevo sapere, cos'era giusto per me, perché ero lontana da un vero contatto con me stessa. Così decidevo per quella che mi sembrava la soluzione migliore, salvo poi verificare che era stata frutto di un convincimento sbagliato. In tedesco esiste il detto "sei spostato", che viene usato per dire: sei matto? Prova a riflettere su quante volte ti senti spostato rispetto alla piena presenza nel momento e rispetto a quello che fai e senti. Mentre ti dedichi ad una cosa in realtà pensi ad un'altra e non sei nel tuo sentire. Se arriva una telefonata importante come puoi rispondere in modo adeguato se non sei focalizzato positivamente su di te? Sei in grado di centrarti all'istante o conosci metodi di addestramento in questo senso? La vita è nel flusso e in continua trasformazione e noi non siamo perfetti. Anche praticando una disciplina olistica per rilassarsi, mille eventi possono trascinarci fuori dall'equilibrio. Se possediamo la capacità di ritrovare il bilanciamento questo nostro sapere ci salva. Tante Persone sopportano una condizione di disagio che può portare ad un divorzio, un incidente, un esaurimento o ad una malattia fisica o psichica. Talvolta ho sentito affermazioni di questo tipo: "ho avuto un incidente con la macchina, ma so perché, qualcosa doveva fermarmi nella mia vita." Dobbiamo arrivare sulla soglia di tale pericolosa gravità per prenderci cura di noi stessi e cambiare la qualità della nostra esistenza? Quante volte mi sono trovata in uno stato di sovraccarico emotivo e mentale, anche in riguardo delle mie figlie. Come potevo prendere le decisioni giuste se ero distante dal mio sentire. Oggi so che per sentirmi, devo fermarmi ed ascoltarmi in uno stato di rilassamento. Da questa zona di pace posso agire dal mio centro, essendo io il centro della mia vita. Facendo da anni, regolarmente, pratica di rilassamento, sono diventata più calma e più sensibile. Peraltro, anche se posso evitare lo stress e possiedo i mezzi per rilassarmi, sento che nella mia aura non è ancora definitivamente sciolto l'accumulo gravoso di affaticamento e di iperattività sedimentato per anni. E questo mi preoccupa, perché mi fa capire che non sono sufficienti gli effetti temporanei legati all'interruzione di uno stile insano di vita, ma è necessario impegnarsi per risanare tutti i livelli del nostro corpo e della nostra esistenza. È come la fatica del fumatore che, nonostante abbia smesso con la sua nociva abitudine, persegue a lungo, negli anni, la definitiva disintossicazione. In questo senso ti consiglio di cominciare subito nel tentativo di migliorare la qualità della tua vita. Spostiamoci nel nostro centro verso una vita equilibrata e sana. La maggior parte dei disagi, delle malattie fisiche e psichiche hanno le radici in una vita stressante, in un'assenza di connessione tra mente, psiche e corpo. E questa è la quotidianità per tanta gente. Quando si vive un disagio, quando ci sembra di non poter scappare da una situazione che urge e la vita si stringe come una morsa intorno a noi, dove possiamo trovare nuove sfere? In tali condizioni la coscienza si apre solo allo spazio che è dentro di noi. Si comincia con il valorizzare lo spazio interiore. È accaduto che anche io, in un dato momento della mia vita, abbia sentito l'urgenza di ritrovare la mia calma e centratura per andare avanti. Tutto quello che descrivo in questo e-book è frutto della mia esperienza personale. Dapprima ho usato la danza come attività per sciogliere tensione, rabbia, disperazione e dolore. Mi prendevo un'ora, nel corso della mattinata, per sfogarmi danzando e per assorbire la calma che riuscivo a raggiungere dopo, tramite il rilassamento. In questo modo prendevo atto del mio corpo, della mia energia ed entravo in contatto con il mio respiro. Osservando quotidianamente il respiro, la mattina o la sera nel letto o durante la pausa pranzo, per un periodo di un mese, anche tu, sicuramente, puoi raggiungere dei primi risultati. Arrivare a scoprire il tuo spazio interiore e sacro, dove nessuno può entrare e di cui solo tu hai la chiave. Per me è diventata più di una abitudine, è una necessità quotidiana che mi dà gioia e stabilità. È come se avessi già fatto la cosa più importante della giornata nella prima ora della mattina. Svuotando la testa e facendo emergere l'intuizione spesso mi si svelano soluzioni insperate. Concediti di sperimentare la tua chiave di benessere. Praticando regolarmente il rilassamento ti prendi cura di te. Poiché sei tu la persona più preziosa della tua esistenza, questo è un in-

vestimento di tempo e di energia fondamentale per il fluire della tua vita ed è mille volte remunerativo. Ti invito a leggere tutto l'e-book prima di scegliere e praticare il tuo rilassamento. In questo ebook impari: Introduzione 1. Perché è importante per me rilassarmi? Interessarsi 2. Cosa sono i benefici del rilassamento? Informarsi 3. Come arrivare al rilassamento? Centrarsi 4. Trova il momento, il posto, il rito e il ritmo adatto a te, posizionarsi 4.1. Il momento 4.2. Il posto 4.3. Il rito 4.4. Il ritmo 5. La disciplina e la memoria cellulare, disciplinarsi 6. Preparati al rilassamento tramite un'attività, prepararsi 6.1. La natura, la danza, lo sport,... attivarsi 6.2. Vivi i tuoi talenti: la danza, l'arte, il disegno, la musica esprimersi 6.3. Dopo l'attività c'è il silenzio, quietarsi 7. Le Tecniche di Rilassamento 7.1. Il respiro, percepisci 7.1.1. Rilassamento: Osserva il tuo respiro 7.1.2. Rilassamento: Respirare nelle varie parti del corpo 7.1.3. Rilassamento: Respirare nella colonna vertebrale 7.2. Il corpo, sentirsi 7.2.1. Rilassamento: Concentrati sul tuo corpo 7.2.2. Rilassamento: Contrarre e rilassare i muscoli 7.2.3. Rilassamento: Il viaggio all'interno del corpo 7.3. Lo spazio del cuore, espandersi 7.3.1. Rilassamento: Entra nel tuo spazio del cuore 7.4. Il suono, il canto, la musica, equilibrarsi 7.4.1. Rilassamento: Cantare l'OM 7.4.2. Rilassamento: Il suono mmm (emmmare) 7.4.3. Rilassamento: Il suono dei sette chakra 7.4.4. Rilassamento: Suona il tuo strumento 7.4.5. Rilassamento: L'ascolto consapevole 7.5. L'acqua, abbandonarsi 7.5.1. Rilassamento: Rispiro nell'acqua 7.5.2. Rilassamento: Sotto la cascata 7.5.3. Rilassamento: Le onde del mare 7.6. Visualizzazione guidata, guidarsi 7.6.1. Rilassamento: Il raggio di luce 7.6.2. Rilassamento: I colori dei chakra 7.6.3. Rilassamento: La vista dall'alto 7.6.4. Rilassamento: Aperti al tuo spazio del cuore 8. Il beneficio del rilassamento e della visualizzazione in gravidanza 8.1. Rilassamento: Entra in profondo contatto con il tuo bambino 9. I frutti del rilassamento 9.1. Benessere su tutti i livelli della vita 9.2. L'intuizione, la tua voce interiore. Ascoltarsi 9.3. Alimentare il tuo campo energetico. Alimentarsi 9.4. Come cambiare la memoria cellulare e rimuovere i condizionamenti, trasformarsi L'autrice Ringraziamenti Epilogo

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

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.

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 PNL 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.

1250.242

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.

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 il 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.

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.

Il Centro Inter-Universitario in Psicologia dello Sport «Mind in Sport Team» nasce nel 2006 con l'obiettivo di promuovere l'attività di studio, ricerca e applicazione delle conoscenze psicologiche nei contesti dello sport e dell'esercizio fisico, a livello nazionale e internazionale. Il centro vede attualmente la partecipazione di otto differenti Atenei italiani. Sono rappresentate nel Centro le Università degli Studi di Cagliari, Catania, Chieti, Firenze, Roma «Foro Italico», Roma «Sapienza», Trieste, Verona. Le diverse unità di ricerca del Centro perseguono, in modo coordinato, lo studio dei processi psicofisiologici, cognitivi, sociali, emotivi ed affettivi alla base della prestazione sportiva a qualsiasi livello agonistico, nelle diverse condizioni di salute e in ogni fascia di età. Il centro inoltre si occupa dei meccanismi alla base della relazione tra esercizio fisico e benessere. L'attività del centro non si limita al piano della ricerca di base ma identifica, tra i suoi obiettivi sostanziali, la costruzione di programmi applicativi e la valutazione della loro efficacia, la formazione e la supervisione di professionisti in grado di rispondere alle diverse richieste che provengono dal mondo dello sport. Per raggiungere questi obiettivi, tra le sue attività il Centro dal 2007 propone un Master Universitario di II livello in Psicologia dello Sport. Tutti gli autori dei capitoli di questo volume sono docenti del Master.

1060.168

Vi siete mai chiesti perché un alimento considerato utile, in quanto ricco di vitamine o di nutrienti, vi fa ingrassare o vi fa male? Oppure perché vi sentite meglio al mare piuttosto che in montagna? O perché un nuovo progetto che vi appassiona vi incute comunque timore e ansia? La risposta c'è e la troverete in questo libro, individuando il vostro biotipo attraverso un semplice test. Conoscere il biotipo, puro o misto, vi permetterà di compiere un'esplorazione di voi stessi e di imparare a comprendere il vostro modo di funzionare fisico e mentale, le caratteristiche particolari che determinano la salute, il peso, il temperamento. La dottoressa Lucilla Ricottini, in anni di studio e di pratica con i pazienti, ha elaborato la «biotipologia dinamica»®, che per la prima volta tiene conto del fatto che il biotipo non resta necessariamente immutato per tutta la vita ma si evolve e può modificarsi a seconda dell'età, dei livelli ormonali, dei periodi di stress. Questo straordinario passo avanti aiuta ad affrontare in modo più efficace e consapevole i punti di forza sui quali potete contare e le fragilità di cui prendervi cura, per riconoscere fin dalle prime avvisaglie gli squilibri fisici tipici del vostro biotipo e intervenire tempestivamente per depurarvi, ritrovare il peso ideale, una pelle più tonica, l'energia

di dieci anni fa, la voglia di buttarvi in nuovi progetti e prevenire disturbi e malattie. In queste pagine l'autrice ha messo a punto un percorso pratico in 5 step, in cui scoprirete molte verità che nessuno vi ha mai detto su come «funzionate», che cosa è meglio per voi e cosa invece vi danneggia, portandovi a raggiungere la versione migliore di voi stessi.

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