

# Rilassamento Per Il Benessere 5 Tecniche Guidate

Metodo Silva. Andare a livello  
 Reiki. Sviluppa e usa l'energia Reiki  
 Guida Pratica alla Coltivazione delle Piante da Interno  
 RILASSAMENTO e MEDITAZIONE per superare ansia e stress  
 Come Rallentare l'Invecchiamento  
 Training Autogeno per rigenerare i capelli  
 Autoipnosi per superare la paura di volare  
 Miscellanea di studi storici e ricerche critiche raccolta per cura della Commissione per le onoranze al patriarca Paolino d'Aquileia, ricorrendo l'XJ centenario dalla sua morte  
 Brain Yoga. Risveglia Kundalini  
 Controlla la tua Mente: Controlla la tua Vita  
 Brain Yoga. La proiezione astrale  
 I cinque principi del successo aziendale. Guida alla scoperta dell'anima della tua azienda: come nutrirla, dirigerla e renderla vincente nel mercato di oggi  
 Metodo Silva. I consiglieri Theta  
 Elaborare il Lutto  
 ANNO 2022 L'AMMINISTRAZIONE TERZA PARTE  
 Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici  
 Training Autogeno. Salute integrata  
 La creatività. Tecniche di rilassamento per il benessere. Con CD Audio  
 Ostacoli e Opportunità  
 PNL è libertà  
 Training Autogeno per l'anti-aging  
 Autoipnosi. 10 tecniche essenziali  
 Brain Yoga. Conosci e sviluppa il potere del tuo atman  
 Mindfulness per la salute  
 Rilassamento per il benessere  
 Le forze interiori  
 Benessere e abbondanza  
 Meditazioni per il benessere  
 Vincere le Paure  
 Un libro di testo per genitori sulla cura di un bambino fino a sei mesi.  
 Metodo Silva. Sviluppa il tuo magnetismo personale  
 Autoipnosi per superare gli attacchi di panico  
 Invito al benessere. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per la gestione del dolore  
 Odontoiatria naturale. Prevenzione, diagnosi e terapie  
 Aromaterapia Pratica  
 La gestione dello stress. Tecniche di rilassamento per il benessere. Con CD Audio  
 Training Autogeno. Addestramento completo  
 Training Autogeno. Gli esercizi base  
 Yoga For Dummies  
 Emicrania. Revisione di 600 metodi di guarigione senza farmaci. Modi non farmacologici per trattare e alleviare il mal di testa.

*Rilassamento Per Il Benessere 5 Tecniche Guidate*

Downloaded from [ftp.wtvq.com](http://ftp.wtvq.com) by guest

## EVA KOCH

*Metodo Silva. Andare a livello* Edizioni Mediterranee  
 Scopri il Tuo Coraggio: Il Manuale Definitivo per Superare le Paure e Costruire la Tua Sicurezza Sei pronto a trasformare le tue paure in forza e a costruire una vita di autostima e determinazione? "Vincere le Paure: Guida Pratica per Ritrovare l'Autostima ed Affrontare la Vita con Coraggio" è il manuale pratico che ti guiderà passo dopo passo nel superare le tue insicurezze e costruire una versione più sicura e audace di te stesso. Questo libro è progettato per

offrirti tecniche dettagliate e strategie pratiche che ti permetteranno di affrontare le sfide quotidiane con coraggio e determinazione. In questo libro, scoprirai un approccio pratico e dettagliato per incrementare la tua autostima e il tuo coraggio. Ogni capitolo è ricco di esempi concreti e tecniche applicabili che ti aiuteranno a vincere le tue paure e a migliorare la tua sicurezza personale. Ecco cosa troverai all'interno: Tecniche di Respirazione e Rilassamento: Impara come utilizzare la respirazione profonda e le tecniche di rilassamento muscolare per alleviare l'ansia e mantenere la calma anche nelle situazioni più stressanti. Queste pratiche ti aiuteranno a gestire l'ansia immediata e a sentirti più centrato. Mindfulness Meditazione: Scopri come la

mindfulness e la meditazione possono aiutarti a sviluppare una mente serena e focalizzata. Con esercizi guidati e suggerimenti pratici, imparerai a mantenere la calma interiore e ad affrontare le difficoltà con maggiore equilibrio. Gestione Efficace del Tempo: Apprendi come organizzare le tue attività quotidiane per ridurre lo stress e aumentare la tua produttività. Con tecniche di time management e suggerimenti pratici, sarai in grado di gestire meglio il tuo carico di lavoro e le tue responsabilità. Alimentazione ed Esercizio Fisico: Scopri l'importanza di una dieta equilibrata e di un regime di esercizio fisico regolare nel migliorare il tuo benessere mentale. Imparerai quali cibi possono influenzare positivamente il

tuo stato d'animo e come l'esercizio fisico può rafforzare la tua resilienza. Supporto Sociale e Relazioni di Supporto: Capisci come costruire e mantenere relazioni di supporto che possano aiutarti nei momenti difficili. Il libro esplora l'importanza del supporto sociale e ti fornisce strategie per creare una rete di sostegno che rinforzi il tuo coraggio. Riflessione e Crescita Personale: Impara come riflettere sui tuoi successi e fallimenti per trarre insegnamenti preziosi. Ogni esperienza, sia positiva che negativa, può offrirti spunti di crescita per diventare più forte e sicuro di te. Evitare il Burnout: Scopri tecniche per gestire l'energia e il benessere, evitando il burnout e mantenendo un equilibrio sano tra lavoro e vita personale. Con suggerimenti pratici, potrai mantenere il tuo benessere psicofisico e prevenire il sovraccarico. Ogni sezione del libro è progettata per fornirti strumenti concreti e applicabili, rendendo "Scopri il Tuo Coraggio" un compagno indispensabile nella tua crescita personale. Con strategie dettagliate e tecniche pratiche, questo libro ti aiuterà a superare le tue paure e a vivere una vita più audace e sicura. Non perdere l'opportunità di scoprire il coraggio che hai dentro di te. Acquista "Vincere le Paure" oggi stesso e inizia il tuo viaggio verso una nuova, più forte versione di te stesso!

[Reiki. Sviluppa e usa l'energia Reiki Unicomunicazione.it](http://unicomunicazione.it)

Il programma completo per sviluppare, allenare e usare il tuo magnetismo personale per raggiungere il meglio per te e chi desideri 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: 12.0px Garamond; letter-spacing: 0.0px} span.s3 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio completi della tecnica (durata complessiva: oltre tre ore e trenta minuti) . 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 Questo programma è utile per imparare a sviluppare il tuo magnetismo personale con il Metodo Silva. Il programma è pensato come un piano ciclico di sette giorni. Ogni giorno, per sette giorni,

lavorerai su uno specifico aspetto del magnetismo personale. Il programma è così organizzato: . Primo giorno. Autoipnosi Alfa per il magnetismo personale Addestrerai il tuo subconscio a livello Alfa per sviluppare e rafforzare il tuo magnetismo personale. . Secondo giorno. Azione quotidiana Apprenderai alcune potenti tecniche per rafforzare e potenziare il tuo magnetismo verso le altre persone. . Terzo giorno. Autoipnosi Theta per il magnetismo personale Addestrerai il tuo subconscio a livello Theta per potenziare il tuo magnetismo personale e radicarlo a un livello ancora più profondo nel tuo subconscio. . Quarto giorno. Azione quotidiana Qui ti concentrerai sul rafforzamento della tua resistenza e impermeabilità mentale alle influenze psichiche delle altre persone. . Quinto giorno. Magnetismo a distanza Apprenderai come influenzare mentalmente a distanza (in modo benefico) le altre persone, in modo da connetterti positivamente a livello subconscio con gli altri per rilasciare tensioni, stress e favorire la migliore gestione (o soluzione) di ogni rapporto. . Sesto giorno. Magnetismo a distanza Apprenderai come utilizzare il tuo magnetismo personale a distanza con il fine di influenzare positivamente un'altra persona per il bene che desideri per lei. . Settimo giorno. Magnetismo a distanza Apprenderai due tecniche che ti permetteranno di portare il tuo magnetismo a distanza a un livello ancora superiore, cioè oltre ogni consapevolezza conscia. 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 conoscere le tue capacità più profonde e attivare il tuo magnetismo personale . Per entrare in connessione profonda con te stesso e usare al meglio il tuo potenziale . Per imparare a costruire, allenare e usare il tuo magnetismo personale 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

*Guida Pratica alla Coltivazione delle Piante da Interno* Testi Creativi

Il libro esplora il potere trasformativo della consapevolezza nella vita quotidiana. Definisce la consapevolezza come la piena presenza nel momento e ne sottolinea i benefici, tra cui la riduzione dello stress, una migliore concentrazione e una migliore regolazione emotiva. Il libro fornisce suggerimenti pratici per incorporare la consapevolezza nella vita quotidiana e offre strategie per sostenere uno stile di vita consapevole. • Definizione e importanza della consapevolezza nella vita quotidiana. • Benefici del controllo della mente, tra cui la riduzione dello stress e una migliore concentrazione. • Consigli pratici per praticare la consapevolezza nella vita quotidiana. • Come la consapevolezza migliora la regolazione emotiva e la resilienza. • Il legame tra consapevolezza e migliori relazioni e comunicazioni. • Storie motivanti che illustrano il potere trasformativo della consapevolezza. • Esercizi guidati di consapevolezza per aiutare i lettori a coltivare la loro pratica. • Strategie per sostenere uno stile di vita consapevole nel lungo termine. • Impatto complessivo della consapevolezza sul benessere mentale, emotivo e fisico. Attraverso storie stimolanti ed esercizi guidati, i lettori imparano come la consapevolezza può influenzare positivamente le relazioni, la comunicazione e il benessere generale. "Controlla la tua mente: controlla la tua vita" funge da guida per sfruttare il potere della mente per condurre una vita più appagante.

**RILASSAMENTO e MEDITAZIONE per superare ansia e stress** Testi Creativi

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

*Come Rallentare l'Invecchiamento* Area51 Publishing

In un mondo in cui ogni passo è accompagnato dallo stress e il rumore della città ti perseguita, l'emicrania sta diventando un disturbo sempre più comune, oscurando la vita di milioni di persone. Questo libro non è solo un libro, ma la tua guida al mondo della medicina alternativa, che apre le porte al mondo di un'esistenza senza dolore. Verso un mondo in cui ognuno possa trovare la propria strada verso la guarigione. Questa pubblicazione unica riunisce secoli di conoscenza e le ultime scoperte, offrendo metodi naturali e sicuri per combattere l'emicrania. Dalle erbe e piante medicinali fornite dalla natura stessa, all'idroterapia, agli ambienti acquatici rigeneranti; dalla terapia del suono che ti trasporta in un mondo di armonia e calma, alle antiche pratiche di agopuntura e digitopressione che aprono nuove strade al sollievo dal dolore. Ci immergiamo in nutrizione, integratori e diete, esplorando come i cambiamenti nella dieta possano essere la chiave per ridurre la frequenza e l'intensità degli attacchi di emicrania. Vediamo come l'esercizio fisico e l'attività, integrati nella vita quotidiana, possono rafforzare il corpo e lo spirito, riducendo la suscettibilità allo stress e, di conseguenza, alle emicranie. Le tecniche di meditazione e rilassamento ti apriranno a un mondo di pace interiore dove il mal di testa non ha potere. Cambiamenti nello stile di vita, tecniche di respirazione, massaggi e molti altri metodi ti offriranno strumenti per l'autoregolazione e l'autoguarigione. Questo libro è una risorsa completa che include non solo approcci tradizionali ma anche innovativi come la terapia della luce, la cromoterapia, la terapia del calore e una varietà di trattamenti psicoterapeutici e psicologici. Offre una visione completa dell'emicrania, sottolineando l'importanza di un approccio integrativo al trattamento, combinando il meglio della medicina alternativa e convenzionale. Zooterapia, magnetoterapia, terapia energetica, ossigenoterapia sono solo alcune delle

tecniche uniche presentate nel libro. Ogni pagina ti aprirà nuovi orizzonti e opportunità per raggiungere la salute senza l'uso di farmaci, offrendoti modi alternativi per raggiungere l'armonia del corpo e dello spirito. I suggerimenti, i metodi e le tecniche chiare fornite nel libro ti aiuteranno a trovare un metodo individuale per curare l'emicrania o almeno per alleviare in modo significativo il mal di testa. Il libro è il tuo fedele compagno nel cammino verso la libertà dal dolore, che dà speranza e sostegno a tutti coloro che si sforzano di vivere una vita piena e cercano il proprio metodo personale per combattere l'emicrania e una possibile guarigione completa. Insieme troveremo la strada verso la salute, perché non tutti possono trarre beneficio dai farmaci standard acquistabili in farmacia, e grazie ai metodi alternativi abbiamo centinaia di possibilità in più per ritrovare la gioia di vivere in ogni manifestazione senza mal di testa ed emicranie.

#### **Training Autogeno per rigenerare i capelli** EPC srl

Scopri la potenza degli oli essenziali con "Aromaterapia Pratica: Guida alla Salute con gli Oli Essenziali". Questo manuale completo ti svela i segreti di un'antica pratica, l'aromaterapia, illustrandone la storia, i fondamenti scientifici e i benefici terapeutici. Ti guida nella scelta degli oli essenziali più adatti alle tue esigenze, con oltre 90 opzioni descritte dettagliatamente, ciascuna con le proprie caratteristiche uniche e proprietà salutari. Creare il tuo personale kit di aromaterapia sarà un'esperienza gratificante, grazie alle istruzioni passo passo per l'uso e la miscelazione degli oli. Il libro si propone come un valido strumento per formare un piano di benessere personale, offrendo una vasta gamma di ricette di aromaterapia specifiche per diversi ambiti: rafforzamento del sistema immunitario, cura della pelle, gestione della digestione, rimedi per i mali di stagione, riduzione dello stress, e incremento di energia e concentrazione. "Aromaterapia Pratica: Guida alla Salute con gli Oli Essenziali" offre anche spazi dedicati per appuntare le tue creazioni personali, arricchendo la tua esperienza e fornendo un riferimento pratico per il futuro. Inoltre, una tabella di riferimento dettagliata riporta le proprietà dei vari oli essenziali, rendendo il libro un compendio indispensabile per tutti gli appassionati di aromaterapia.

#### **Autoipnosi per superare la paura di volare** Testi Creativi

Questa è una guida essenziale per chiunque desideri migliorare la propria vita attraverso pratiche collaudate di

benessere mentale ed emotivo. Questo audiolibro rappresenta un viaggio trasformativo verso una vita più serena, produttiva e abbondante. In un'epoca in cui lo stress e l'ansia sono all'ordine del giorno, queste 50 tecniche offrono soluzioni pratiche e accessibili per chiunque voglia elevare la propria esistenza. Dalla rilassante arte della meditazione alla potente pratica della visualizzazione, ogni tecnica è progettata per essere integrata facilmente nella tua vita quotidiana, indipendentemente dal tuo livello di esperienza o dal tempo a disposizione. Scoprirai qui strumenti unici derivati da discipline come la Mindfulness, la Respirazione, l'Energizzazione e la Programmazione Neuro-Linguistica (PNL). Imparerai inoltre a utilizzare l'autoipnosi per trasformare convinzioni limitanti, a sfruttare la potenza delle autoaffermazioni per rafforzare la fiducia in te, e ad applicare tecniche di Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) per sconfiggere le abitudini disfunzionali. Ogni capitolo è strutturato per offrirti istruzioni chiare e semplici, rendendo l'applicazione di queste tecniche sia intuitiva che gratificante. È il momento di iniziare il tuo viaggio verso una vita di maggiore felicità, salute mentale, e realizzazione personale. Scegli di prendere il controllo della tua vita oggi stesso con questo libro trasformativo. [Miscellanea di studi storici e ricerche critiche raccolta per cura della Commissione per le onoranze al patriarca Paolino d'Aquileia, ricorrendo l'X\] centenario dalla sua morte](#) Area51 Publishing

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 'Arial Unicode MS'; letter-spacing: 0.0px} span.s3 {font: 14.0px Garamond; letter-spacing: 0.0px} . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: 33 minuti) . 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 questa semplice tecnica di Training Autogeno imparerai a entrare in connessione con la parte più profonda di te, procederai a ripulirla da ogni stress e, con un processo guidato passo passo, irradierai la tua mente e i tuoi capelli di energia, vigore e bellezza, accedendo alla fonte stessa della vitalità, della forza e della bellezza. 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 *Brain Yoga. Risveglio Kundalini* Area51 Publishing

Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. ODIÒ 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!

Controlla la tua Mente: Controlla la tua Vita Oleg Nashchubskiy

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 *Brain Yoga. La proiezione astrale* Area51 Publishing

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio delle 5 meditazioni (durata complessiva: oltre 90 minuti di ascolto) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Queste 5 meditazioni guidate costituiscono un percorso completo per il tuo benessere, inteso in senso olistico: benessere fisico, mentale, emozionale, spirituale. Le cinque meditazioni sono le seguenti, tutte della durata di circa 20 minuti ciascuna: 1. Meditazione per la salute fisica: con questa meditazione ritroverai l'energia per migliorare e mantenere il tuo benessere fisico. 2. Meditazione per svuotare la mente: con questa meditazione imparerai a liberarti da ogni pensiero e preoccupazione. 3. Meditazione per la serenità: con questa meditazione entrerai in uno stato dove puoi trovare totale e incondizionata serenità. 4. Meditazione per la salute emozionale: con questa meditazione raggiungerai l'armonia delle tue emozioni e incontrerai il tuo io al massimo potenziale 5. Meditazione per la salute spirituale: con questa meditazione imparerai ad accogliere la gloria di ogni nuovo giorno grazie a una potente affermazione da ripetere mentalmente ogni volta che senti il bisogno di ripulire il tuo spirito. Rilassare il corpo; svuotare la mente; trovare la serenità fisica e mentale; raggiungere l'equilibrio emozionale e trovare la tranquillità spirituale. Scegli tu quali meditazioni eseguire, scegli fino a quale livello vuoi portare il tuo benessere. Chiudi gli occhi, respira, ascolta le indicazioni guidate e... segui il flusso. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per avere una raccolta di tecniche pratiche da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare la meditazione partendo da zero . Per avere un ulteriore strumento per approfondire e avanzare nell'esercizio se già si pratica la meditazione . Per migliorare, ogni giorno, il proprio benessere fisico, mentale e spirituale A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e

immediato per migliorare il proprio benessere fisico, mentale e spirituale . A chi vuole mettere in pratica tecniche fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . A chi conosce la meditazione solo a livello teorico e vuole entrare fin da subito nella sua pratica . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare la meditazione al loro ambito professionale

**I cinque principi del successo aziendale. Guida alla scoperta dell'anima della tua azienda: come nutrirla, dirigerla e renderla vincente nel mercato di oggi** FrancoAngeli

La tecnica guidata per accedere e utilizzare le risorse e le facoltà più profonde della nostra 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} 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} Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio completi della tecnica (durata complessiva: un'ora) . 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 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. "Andare a livello", nella terminologia del Metodo Silva, significa raggiungere volontariamente, consapevolmente e in modo perfettamente lucido e controllato uno stato "non ordinario della mente". Il livello a cui si accede con le tecniche del Metodo Silva è il livello Alfa, chiamato da Silva anche "livello meditativo della mente". La tecnica dell'andare a livello ti permette di accedere al livello Alfa in modo rilassato, consapevole e attivo e con questa straordinaria tecnica avrai già in mano uno dei più profondi, efficaci e utili insegnamenti del Metodo Silva. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per imparare a controllare la tua mente . Per conoscere le tue potenzialità . Per entrare in connessione profonda con te stesso . Per imparare a costruire pensieri e idee

positivi 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 consapevolezza della propria mente . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale per la propria crescita personale . A chi desidera esprimere al massimo le proprie potenzialità

**Metodo Silva. I consiglieri Theta** Area51 Publishing

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 acquietare 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.

*Elaborare il Lutto* Tecniche Nuove

Sviluppa e usa l'energia Reiki per il tuo benessere e di chi ti circonda 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; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; background-color: #07f900; min-height: 16.0px} p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} span.s3 {font: 14.0px Garamond; letter-spacing: 0.0px} Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio completi della tecnica (durata complessiva: due ore) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio delle tecniche guidate direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio delle tecniche sul tuo computer Questa serie ti propone diverse tecniche guidate e programmi pratici per insegnarti a usare il Reiki come forza vitale, come azione spirituale e come capacità di cura naturale. Il Reiki è un sistema di guarigione naturale che ci è dato dall'Universo. Ci permette di entrare in connessione diretta con l'energia di guarigione, applicabile alla dimensione fisica, a quella mentale e a quella spirituale. Questo programma, articolato in cinque passi, ti fornisce gli strumenti più semplici ed efficaci per permetterti di sviluppare al meglio la tua capacità di sentire e usare l'energia Reiki. I cinque passi del programma: . Primo passo. Sentire l'energia Imparerai per prima cosa a respirare correttamente poi apprenderai una tecnica che ti permette di sensibilizzare le mani per sentire fisicamente l'energia Reiki. . Secondo passo. Assorbire l'energia Questo passo ti insegna ad assorbire l'energia universale, mettendoti in contatto con essa, e a rilasciarla dalle mani, in un ciclo vitalizzante che ti permette di usare l'energia Reiki in modo corretto - cioè come riserva infinita di vita. . Terzo passo. Ripulire l'energia Apprenderai una potente tecnica - che abbina energizzazione, meditazione e visualizzazione - che ti

permette di ripulire l'energia Reiki prima dell'inizio del trattamento. . Quarto passo. Dirigere l'energia Imparerai a dirigere intenzionalmente l'energia Reiki, a guidarla e a sentire il flusso di energia da te diretto. . Quinto passo. Ripulire un ambiente Imparerai ad applicare l'energia sperimentando un primo trattamento "avanzato": la ripulitura energetica di un ambiente. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per imparare a conoscere e usare l'energia Reiki e utilizzare le mani come canale per applicarne l'energia guaritrice . Per scoprire quali sono i "veleni" del corpo e della mente che inibiscono il flusso dell'energia Reiki . Per avere un programma strutturato da seguire ogni giorno per sentire, assorbire, ripulire e dirigere l'energia Reiki in se stessi e nell'ambiente A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole conoscere, sviluppare e controllare l'energia Reiki . A chi desidera raggiungere uno stato di benessere duraturo per se stesso e gli altri . A chi vuole imparare un metodo fondamentale ed efficace per il proprio benessere totale . A chi desidera esprimere al massimo le proprie potenzialità usando l'energia che ognuno che circonda ognuno di noi

**ANNO 2022 L'AMMINISTRAZIONE TERZA PARTE** Mahesh Dutt Sharma

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: 35 minuti) . 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. Lo scopo di questa tecnica di Training Autogeno è portarti a fare dei pensieri di vitalità, forza e bellezza il pane quotidiano per il tuo cervello e, di conseguenza, per il tuo corpo. Prima di tutto ti allenerai a portare il tuo corpo e la tua mente in uno stato di profondo rilassamento. Da qui potrai entrare in connessione con la parte più profonda di te, procederai a ripulirla da ogni stress e,

con un semplice processo, irradierai la tua mente e il tuo corpo di energia, vitalità e vigore, accedendo alla fonte stessa della vitalità, della giovinezza e della bellezza. 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

**Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici** Area51 Publishing

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} . Gli audio completi della tecnica (durata complessiva: 16 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio delle tecniche guidate direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio delle tecniche sul tuo computer Questa tecnica guidata ti permette di rilassare profondamente corpo e mente e raggiungere così la tua dimensione di pace e tranquillità. Grazie alla respirazione profonda e una potente immagine mentale imparerai a raggiungere uno stato di benessere totale - fisico, mentale e spirituale - in modo da portare energia positiva, salute e armonia nella tua realtà. Apprenderai la tecnica grazie al supporto audio. Una voce professionista, infatti, ti guida in audio passo passo; una tecnica guidata che puoi ascoltare da qualsiasi tuo dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia. In questo modo potrai eseguirla in tempo reale, e non avrai dubbi su come farlo. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per avere una tecnica pratica da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare la Mindfulness partendo da zero . Per avere uno strumento per approfondire e avanzare nell'esercizio se già si pratica la Mindfulness . Per migliorare, ogni giorno, la qualità della vita imparando a vivere ogni momento in profondità e con

consapevolezza A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare la qualità della propria vita ogni giorno . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . A chi conosce la Mindfulness solo a livello teorico e vuole entrare fin da subito nella sua pratica . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare la Mindfulness al loro ambito professionale

**Training Autogeno. Salute integrata** Area51 Publishing

Il programma completo per accedere e utilizzare le risorse e le facoltà più profonde 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} 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} Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio completi del programma (durata complessiva: oltre due ore e trenta minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio delle tecniche guidate direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio delle tecniche sul tuo computer Questo programma ti porterà oltre i confini della tua mente. Con questo programma imparerai infatti a utilizzare la tua mente in un modo che finora, probabilmente, non hai mai fatto: per metterti in connessione con "energie" profonde e reali che ti permetteranno di ottenere informazioni, suggerimenti e risposte alle tue domande in un modo che mai prima avresti pensato di fare. I "consiglieri Theta" sono energie psichiche e spirituali specifiche, che non sono "tue", che non appartengono alla tua identità individuale, ma che sono realmente presenti nel campo psichico-cosmico del Tutto in cui siamo immersi e a cui siamo interconnessi. Con questo programma entrerai in diretto contatto con le figure che più ti ispirano, per ricevere da loro reali consigli, idee e risposte. Accederai a un luogo "assolutamente altro" e "assolutamente oltre" quello ordinario, un luogo totalmente tuo, dove sei completamente cosciente ma dove puoi processare informazioni, elaborare idee, ricevere ispirazioni in un modo completamente sconosciuto alla realtà ordinaria, più veloce, più efficace, più sorprendente. Le tre tecniche del

programma sono: 1. Acquisizione del carattere dei consiglieri. Con questa tecnica apprenderai come assorbire la specifica energia-carattere del consigliere a cui ti rivolgi, connettendoti a livello profondo con la sua dimensione psichica e spirituale. 2. Identificazione con l'immagine dei consiglieri. Con questa tecnica entrerai in connessione diretta con un consigliere che scegli e potrai ricevere risposte dirette alle tue domande. 3. Il consiglio Theta. Con questa tecnica completa entrerai in connessione con i consiglieri Theta per ricevere informazioni ed elaborare strategie, idee, soluzioni o risolvere problemi con risultati di cui sarai tu in prima persona a sperimentare la straordinarietà. 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 controllare la tua mente . Per conoscere le tue potenzialità . Per entrare in connessione profonda con te stesso . Per imparare a costruire pensieri e idee positivi 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 consapevolezza della propria mente . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale per la propria crescita personale . A chi desidera esprimere al massimo le proprie potenzialità *La creatività. Tecniche di rilassamento per il benessere. Con CD Audio* Independently Published

Il Training Autogeno, un metodo di rilassamento e autoregolazione che ti guiderà verso uno stato di calma e benessere. Questa disciplina, ideata dal dottor Schultz negli anni '30 del secolo scorso, è diventata uno strumento potente per alleviare lo stress, migliorare il benessere mentale e fisico, e promuovere una maggiore consapevolezza di sé. Il training autogeno si compone di sei esercizi base, in una sequenza che prevede un rilassamento iniziale, due esercizi fondamentali (pesantezza e calore) e quattro esercizi complementari (respiro, cuore, plesso solare, fronte fresca), cui possibile aggiungere un esercizio mirato a spalle e nuca. Al termine sono previsti degli esercizi di ripresa, per riattivare l'organismo, dopo aver raggiunto la commutazione autogena, ovvero lo stato di rilassamento

profondo, obiettivo della pratica del training autogeno. In queste due tecniche guidate eseguirai direttamente e arriverai a padroneggiare tutti gli esercizi base. Tecnica n. 1: esecuzione guidata dei due esercizi fondamentali Tecnica n. 2: esecuzione guidata dei quattro esercizi complementari più l'esercizio mirato a spalle e nuca.

**Ostacoli e Opportunità** Antonio Giangrande  
Scopri il Segreto dell'Invecchiamento Salutare con questo Manuale Pratico! Desideri sfidare il tempo e vivere una vita piena di vitalità e benessere? Sei nel posto giusto! Con il nostro libro, "Come Rallentare l'Invecchiamento: Strategie e Tecniche Efficaci per Ridurre l'Invecchiamento e Ringiovanire", ti offriamo l'opportunità di scoprire tutti i segreti per mantenerti giovane, energico e pieno di vitalità. Il Manuale Definitivo sull'Anti-Invecchiamento Immagina di avere accesso a un tesoro di informazioni che ti guideranno passo dopo passo nel processo di rallentamento dell'invecchiamento. Questo libro non è solo un'opera teorica, ma una guida pratica ricca di consigli, trucchi e strategie comprovate per mantenerti giovane e in forma. Scopri i Segreti di una Vita Sana ed Equilibrata Dalla corretta alimentazione all'importanza dell'attività fisica regolare, passando per la gestione dello stress e il sonno di qualità, questo manuale ti fornirà tutte le informazioni di cui hai bisogno per migliorare la tua salute e il tuo benessere generale. Un Approccio Olistico per un Invecchiamento Attivo Non si tratta solo di prendersi cura del corpo, ma anche della mente e dello spirito. Con suggerimenti pratici per gestire lo stress, migliorare la qualità del sonno e sviluppare una mentalità positiva, questo libro offre un approccio olistico per mantenere la giovinezza interiore ed esteriore. Prendi il Controllo del Tuo Futuro Con la nostra guida, avrai il potere di plasmare il tuo destino e goderti una vita piena di energia e vitalità. Non lasciare che il tempo ti sfugga di mano - prendi il controllo della tua vita e inizia il tuo viaggio verso un invecchiamento attivo e soddisfacente! Investi nel Tuo Futuro con "Rallentare l'Invecchiamento" Non lasciare che il tempo determini la tua qualità di vita. Acquista ora "Come Rallentare l'Invecchiamento" e inizia il tuo viaggio verso una vita più sana, più felice e più giovane!

**PNL è libertà** Oleg Nashchubskiy  
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