

Corso Di Training Autogeno Per Superare Ansie Paure Disturbi Psicosomatici E Per Smettere Di Fumare Con Cd Audio

Una storia zen racconta di un uomo su un cavallo: l'animale galoppa veloce e pare che l'uomo debba andare in qualche posto importante. Un tale, lungo la strada, gli grida: "Dove stai andando?". E il cavaliere risponde: "Non lo so! Chiedilo al cavallo!". La condizione dell'uomo contemporaneo è la stessa: la forza dell'abitudine e le tecnologie digitali ci stanno trascinando a velocità folle, ma non sappiamo minimamente verso dove. Abbiamo perso prima il contatto col nostro corpo e le nostre emozioni, poi con le persone vicine a cui vogliamo più bene. Fermarci ogni tanto è forse l'unico antidoto possibile. Prendendo spunto dall'insegnamento dei più importanti maestri zen, a partire da Thich Nhat Hanh, il libro affronta il tema della consapevolezza ai tempi di internet, raccontando della meditazione a Google, introducendo temi come il "karma digitale" e proponendo un'ampia scelta di esercizi ad hoc per chi vive in città — dalla meditazione al semaforo a quelle in metropolitana, in ufficio (gabinetto compreso) o al parco pubblico — ma anche per chi passa molto tempo con computer, tablet o smartphone: dalla meditazione con l'iPhone agli esercizi di consapevolezza con Facebook.

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} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {font-kerning: none; color: #941100; -webkit-text-stroke: 0px #941100} span.s3 {font: 14.0px 'Arial Unicode MS'; font-kerning: none} span.s4 {font: 14.0px Garamond; font-kerning: none} Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: xx 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 il tuo corpo di energia, vigore, giovinezza e bellezza, accedendo alla fonte stessa della vitalità, della giovinezza e della bellezza che è dentro di te. 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

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} p.p3 {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 'Arial Unicode MS'; letter-spacing: 0.0px} span.s3 {font: 14.0px Garamond; letter-spacing: 0.0px} . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: 37 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 guidata di Training Autogeno è rendere autogeno, automatico, l'invio di pensieri di rigenerazione, di crescita e di perfezione direttamente alle tue cellule affinché possano agire per costruire una pelle nuova, radiosa, rigenerata. Ti allenerai ad avere pensieri di benessere, salute e perfezione e a trasmetterli al livello cellulare per stimolare tutto il tuo corpo, fin dalle sue parti più piccole, ad agire, cambiare e crescere per manifestare una pelle sana, luminosa e rigenerata. 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

guida alla gravidanza, al parto e ai primi tre anni del bambino/a con il patrocinio del collegio delle ostetriche della provincia di Livorno

Il Counselling ha radici antiche nella cultura vocazionale dell'orientamento scolastico, nel career counselling professionale e nella prevenzione primaria. Dal 1940 si è sviluppato nei trattamenti brevi che includono la valutazione del comportamento tramite l'alleanza psicodiagnostica verso finalità curative. La pratica del Counselling psicologico prevede una formazione per svolgere strategie d'intervento di sostegno specifico tese alla funzionalità adattiva e riabilitativa a prova di evidenza scientifica.

Una profia ironica e brillante. Una collega troppo bella, bionda, ricca che finisce ammazzata in circostanze misteriose. L'opera prima di Margherita Oggero: un romanzo vivace, ricco d'ironia e di eleganza.

IN OFFERTA LANCIATO! La gravidanza è un'esperienza unica, fatta di momenti di felicità assoluta, ma anche di paure e dubbi su ciò che accade nel tuo corpo. Questo manuale, dopo un capitolo introduttivo, ti fornirà molti consigli e informazioni sui tre trimestri della gestazione e sul momento del parto.

Nella giungla maleodorante del mercato coperto chiamato Mondezzaio, il "Professore" è un ragazzo che – nonostante il buon livello culturale cui deve il suo nomignolo - sbarca il lunario lavorando come facchino in cambio di uno stipendio da fame. Nel Mondezzaio c'è di tutto: fumo, droga, traffici sottobanco e scommesse clandestine. Da questo microcosmo putrido lui vorrebbe venir fuori, ma una serie di eventi sfortunati lo precipitano in un susseguirsi di situazioni al limite del grottesco. D'altra parte, i personaggi che incrociano la sua strada sono tanti e variegati: Mezzabotta, che ogni volta gli dà il buongiorno pestandolo a sangue; l'inquietante Biondo, capace di saltare su una corda sospesa nel vuoto pur di vincere una scommessa; i boriosi attivisti dell'ALF che, con il loro estremismo, hanno inquinato il cervello della ragazza dei suoi sogni coinvolgendola in progetti strampalati; un buffo scimpanzé dipendente dalle sigarette, uno strano individuo con la faccia da serial killer, la vicina di casa innamorata, una gigantesca culturista cinese che lavora per gli strozzini e una languida prostituta che è anche la fidanzata del suo migliore amico. Tutto converge verso una notte all'insegna della follia, nel cortile della villa di un noto mafioso, che sarà teatro di un autentico bagno di sangue. Dall'autore di Six Shots, un romanzo degno di una sceneggiatura di Quentin Tarantino.

Il Training Autogeno (TA) è uno strumento psicologico che utilizza in particolare la calma interiore profonda, realizzata in stato di rilassamento quale trampolino di lancio per la costruzione degli specifici progetti finalizzati alla cura e al prendersi cura. Dal punto di vista clinico (area del malessere incentrata su diagnosi e terapia), insegna soprattutto a fronteggiare il distress e l'ansia, l'insicurezza e le somatizzazioni. Dal punto di vista della salute (area del benessere incentrata soprattutto sul conseguire e migliorare le positività connesse allo star bene), insegna a costruire la personalità: previene le negatività, rende più sensibili e attenti, facilita la concentrazione, fa leva sull'autoipnosi per rendere operativo ed efficace il potere della fantasia, indaga in profondità gli strati psichici sino all'inconscio permettendone l'interpretazione psicoanalitica, utilizza la visualizzazione e i simboli, sviluppa la creatività psichica, consente una tranquilla gestione dei problemi e delle soluzioni, incrementa l'autoconsapevolezza, protegge e potenzia la condizione salutare, suggerisce equilibrio ed armonia, sfocia nella meditazione esaltando l'azione del Saggio Occhio Interiore. Il libro descrive e spiega il Training Autogeno: cosa e come, perché e quando, a chi e con quali risultati. Il testo parte dal classico contributo di Johannes Heinrich Schultz (livello inferiore e livello superiore) innovandolo con l'aggiunta del livello analitico e del livello meditativo. Il TA viene qui presentato in una veste ampliata e creativa nei "significati", sfruttando le sue intrinseche potenzialità suggestive e la sua collocazione nell'ambito della psicologia immaginativa: ne deriva una chiave di lettura per cui la tecnica classica medico-psicologica viene valorizzata da un largo contesto filosofico-culturale e da feconde aperture di stampo eclettico-integrato. Teoria e metodo, finalità e applicazioni vengono illustrati, dando dimostrazione della possibilità sia di curare sia di costruire un personale percorso di vita.

Contiene l'audio completo dell'esercizio, in streaming e in download, per ascoltare anche l'audio separatamente e autonomamente dall'ebook. Gli esercizi base del training autogeno contenuti in questo ebook con audio sono: . Esercizio della pesantezza . Esercizio del calore I due esercizi sono preceduti da un importante esercizio preparatorio, il Rilassamento frazionato. Questo ebook con audio presenta gli esercizi base del training autogeno: l'esercizio della pesantezza e l'esercizio del calore. Insieme agli esercizi complementari costituiscono le tecniche essenziali per la pratica autonoma del training autogeno. Il training autogeno è un allenamento al rilassamento, che utilizza la concentrazione e la finalizza all'autoregolazione dell'organismo: agisce sulla muscolatura volontaria, sui vasi sanguigni, sul respiro, sul cuore, sugli organi addominali e sulla pressione intracranica. Tra gli effetti psicologici più significativi conseguenti a una buona pratica del training autogeno, si evidenziano la riduzione di ansia e depressione, la maggiore resistenza allo stress e al dolore e la riduzione del senso di stanchezza. Strumenti per la tua crescita personale e il tuo miglioramento quotidiano. Strumenti per esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Strumenti semplici, pratici, diretti, a un prezzo straordinariamente conveniente. è questo lo spirito con cui abbiamo progettato la serie sul training autogeno.

1305.143

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

Il libro racconta un'avventura di ricerca e descrive come si siano raggiunti nuovi traguardi proseguendo il solco che I.H. Schultz aveva tracciato con il suo metodo del "Training Autogeno". Sullo sfondo un centro di ricerca che, in quarant'anni, ha raccolto e analizzato trentamila test e quindicimila vissuti in uno stato di coscienza particolare, in cui è facile lasciar emergere ciò che non conosciamo di noi stessi. Fra le righe un'alleata, una nuova scienza – la neurobiologia – le cui straordinarie scoperte Schultz avrebbe utilizzato per completare l'impianto teorico del suo metodo.

Chiara Corvini è una psicologa libera professionista, iscritta all'albo E.C.A.A.T. degli operatori di Training Autogeno di 1° livello. Dal 2007 conduce corsi di T.A. con l'obiettivo principale di promuovere la crescita e il benessere delle persone, consapevole che l'ascolto del corpo e dei messaggi che costantemente ci invia è fondamentale per il raggiungimento di uno stato di appagamento e di autentica realizzazione. Il suo personale percorso terapeutico ad orientamento bioenergetico ha influenzato le sue scelte formative portandola a diventare conduttrice di Esercizi Bioenergetici di A. Lowen e ad inserirli nella sua pratica di insegnamento del Training Autogeno. In questo ebook trovi: Che cos'è il Training AutogenoLe basi neuro-psico-fisiologiche del Training AutogenoTraining Autogeno in praticaEffetti del Training AutogenoApplicazioni del Training AutogenoTraining Autogeno integrato con gli Esercizi Bioenergetici di A. Lowen

Il romanzo si snoda in uno spazio temporale piuttosto ridotto, raccontando un anno e mezzo della vita di Giulia, una donna di 45 anni in carriera e innamorata del proprio compagno, con il quale, da anni, ha formato una famiglia allargata che pare funzionare alla perfezione. Proprio quando Giulia sente di essersi realizzata come donna, madre e manager di una grande azienda, ecco che la sua vita viene, improvvisamente, stravolta da un evento del tutto inaspettato che manderà in frantumi tutte le sue certezze, il suo equilibrio interiore e l'immagine che ha di se stessa. La protagonista, inizierà, non senza fatica, un cammino interiore molto profondo che l'aiuterà non solo a sciogliere dei nodi, mai risolti, del suo passato, ma le farà scoprire nuovi aspetti di sé, nuove potenzialità, fino ad aprirle orizzonti mai presi in considerazione. A fare da sfondo a questo percorso introspettivo di ricerca di sé e di rinascita, due luoghi molto suggestivi e altrettanto cari alla protagonista: Manarola, la perla delle Cinque Terre, ovvero il posto del cuore, dell'anima, dei ricordi e degli affetti più cari e Capo Verde, luogo di rinascita e riscoperta. Commovente, duro e al tempo stesso ironico, "Un abbraccio lungo una vita" racconta la storia di una donna come tante, con le sue fragilità e debolezze, che, dopo una caduta, troverà, in se stessa, la forza non solo di rialzarsi in piedi, ma di trasformare un cambiamento radicale in una nuova opportunità di vita. Luisa Marini è nata a Torino nel 1974, è sposata e ha due figli. Ha conseguito la maturità classica presso il Liceo Vittorio Alfieri di Torino e dal 2005 è avvocat. Ha collaborato, per diversi anni, con la Provincia di Torino occupandosi di "Sportello Lavoro": un progetto volto ad offrire consulenze legali in materia di diritto del lavoro a privati ed imprese. Ha partecipato al concorso letterario "Viverla tutta" sponsorizzato dalla Scuola Holden di Torino e il suo racconto, "La Promessa", è stato pubblicato dalla Casa Editrice Utet nella raccolta "Da qui in poi". "Un abbraccio lungo una vita" è il suo primo romanzo.

La coinvolgente storia di Marco e dei suoi amici, che lo accompagnano lungo il percorso che compie, insieme a Sara, verso una vita nuova, nonostante la grave malattia che deve affrontare. Ambientato lungo la valle del Metauro, in un ambiente pieno di storia e di natura intatta, ripercorre il cammino difficile, affrontato con ironia e voglia di vivere, da una condizione di normalità insoddisfacente a una di invalidità pienamente appagante, con un aiuto che viene da lontano nel tempo ma è sempre lì accanto, Margherita. Per info e contatti: <http://www.fabioluzietti.com/>

Dopo essere stata presa in considerazione solo in tempi recenti, l'influenza della Psiche sulle patologie corporee è entrata a far parte di ciò che, al giorno d'oggi, chiamiamo Medicina. La relazione tra il nostro stile di vita e le malattie di cui soffriamo è diretta da un team di specialiste nel settore che ce lo spiegano con precisione e puntualità, senza mai diventare troppo tecnici per un pubblico "non addetto ai lavori". Dopo aver chiarito la definizione di Psicosomatica, si passa ad analizzare nello specifico molte patologie, spesso assai comuni, da questo nuovo punto di vista, illustrando come la correlazione tra disturbi del corpo e stati mentali sia un fattore che non può assolutamente essere trascurato nel somministrare al malato una cura adeguata ed efficace. Sotto questa nuova luce, molte strade si aprono, gran parte delle quali poco esplorate, verso una concezione più completa della malattia, tutto a vantaggio della nostra salute.

Un volume che raccoglie tutte le informazioni sul mal di testa, con consigli utili e pratici per affrontarlo. Il libro è suddiviso in sezioni: la prima tratta questo problema da un punto di vista descrittivo generale, e secondo un approccio "occidentale" con tutti i rimedi naturali, i consigli sullo stile di vita e gli alimenti da evitare. La seconda parte del volume affronta il mal di testa alla luce della Riflessologia e fornisce al lettore una panoramica sui molteplici tipi di cefalea e sulle manovre atte a prevenirla e riequilibrarla. La parte pratica del volume presenta tutti i massaggi da eseguire sul piede del ricevente, spiegati punto per punto, e corredati da video direttamente fruibili nella pagina. Utilissime mappe dei punti e delle zone riflesse, e una mappa anatomica del piede, guidano il lettore all'esecuzione delle manovre, e un pratico Piano di riequilibrio lo indirizza a una routine mensile da proporre a colui che soffre di Cefalea, e che ha deciso di avvalersi dell'aiuto della Riflessologia. VIDEOMASSAGGI L'impaginazione a layout fisso permette al lettore di accedere direttamente ai video incorporati (tutti corredati da una rilassante melodia), direttamente dalla pagina, con un semplice clic sul tasto "Play". Un utile sommario

permette di accedere alla pagina che interessa in modo immediato, sempre con un semplice clic. PIZZICANDO L'AREA DEL VIDEO È INOLTRE POSSIBILE INGRANDIRLO A PIENA PAGINA, PER APPREZZARLO IN TUTTI I PARTICOLARI.

[Copyright: d145e8158c3377467f4d968161df932b](https://www.youtube.com/watch?v=d145e8158c3377467f4d968161df932b)