

Keywords: Autoipnosi per vincere il dolore. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per il benessere di corpo, mente e spirito libro pdf download, Autoipnosi per vincere il dolore. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per il benessere di corpo, mente e spirito scaricare gratis, Autoipnosi per vincere il dolore. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per il benessere di corpo, mente e spirito epub italiano, Autoipnosi per vincere il dolore. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per il benessere di corpo, mente e spirito torrent, Autoipnosi per vincere il dolore. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per il benessere di corpo, mente e spirito leggere online gratis PDF

Autoipnosi per vincere il dolore. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per il benessere di corpo, mente e spirito PDF

Annalisa Faliva



Questo è solo un estratto dal libro di Autoipnosi per vincere il dolore. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per il benessere di corpo, mente e spirito. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Annalisa Faliva
ISBN-10: 9788868956837
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1427 KB

DESCRIZIONE

Con un linguaggio semplice e accessibile, questo libro presenta la storia e la teoria alla base dell'ipnosi e dell'autoipnosi per la gestione del dolore psicofisico, oltre a numerose tecniche esperienziali e meditazioni. Imparare a gestire meglio il dolore fisico ed emozionale significa acquisire controllo su molti processi psicofisiologici che abitualmente sono governati dal sistema nervoso autonomo e, aspetto fondamentale, imparare a guidare la propria mente, anziché esserne dominati. Per farlo in modo veramente efficace, oltre a saper comunicare con l'inconscio, è necessario avere anche nozioni di meditazione, ed è ciò che si propone questo libro: permettere a tutti di trasformare in modo autonomo il malessere in benessere. Il libro si articola in nove capitoli per guidare il lettore, attraverso numerosi esercizi pratici, dai primi passi fino agli approcci dei terapeuti e maestri più esperti nel campo dell'ipnosi, del riequilibrio psico-corporeo e della meditazione. L'opera offre spunti per una trasformazione concreta che può tradursi in nuove attitudini, per uno stile di vita più sano e consapevole.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mp3 - Autoipnosi per Superare gli Attacchi di Panico di Robert James acquistalo online da Macrolibrarsi, sconti e offerte speciali. Mp3 - Autoipnosi per Superare gli ...

Autoipnosi per vincere il dolore di ... le tecniche di ipnosi, autoipnosi e meditazione per la gestione ... per il benessere di corpo, mente e spirito. ...

**AUTOIPNOSI PER VINCERE IL DOLORE. IPNOSI, AUTOIPNOSI E MEDITAZIONE PER IL
BENESSERE DI CORPO, MENTE E SPIRITO**

[Leggi di più ...](#)