

Mente in forma con il neuro-tuning PDF

Erich Keller



Questo è solo un estratto dal libro di Mente in forma con il neuro-tuning. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Erich Keller
ISBN-10: 9788868201388
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2098 KB

DESCRIZIONE

Ansia, rimuginio, preoccupazioni costanti, scarsa concentrazione e attacchi di panico portano a situazioni di stress e contribuiscono all'insorgere di problemi risici, emotivi e relazionali. Il Neuro-Tuning riduce l'agitazione della mente e sviluppa un senso di pace, tranquillità e rilassamento attivando un fenomeno simile a quello che si crea durante la meditazione, quando la frequenza delle onde cerebrali scende a 5-8 Hz. Questa frequenza, chiamata onde theta, è uno stato naturale nella prima infanzia, ma tende a passare in secondo piano in età adulta, soprattutto in un cervello tormentato da conflitti di natura fisica o psicologica. Basata sul delicato picchiettamento di determinati punti della testa, corrispondenti a specifiche aree cerebrali, e abbinando esercizi di visualizzazione, la tecnica del Neuro-Tuning si avvale di collaudati approcci quali EFT e studi all'avanguardia nel campo delle neuroscienze per offrirci uno strumento in grado di stimolare le capacità cognitive e far funzionare in modo più efficiente, concentrato e calmo il nostro cervello.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mente in forma con il neuro-tuning è un libro di Keller Erich pubblicato da Il Punto d'Incontro nella collana Nuove frontiere del pensiero, con argomento Mente ...

Autore: Keller, Categoria: Libri, Prezzo: € 11,60, Lunghezza: 240 pagine, Editore: Il Punto D Incontro, Titolo: Mente in forma con il Neuro Tuning - Una tecnica ...

Acquista online il libro Mente in forma con il neuro-tuning di Erich Keller in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

MENTE IN FORMA CON IL NEURO-TUNING

[Leggi di più ...](#)