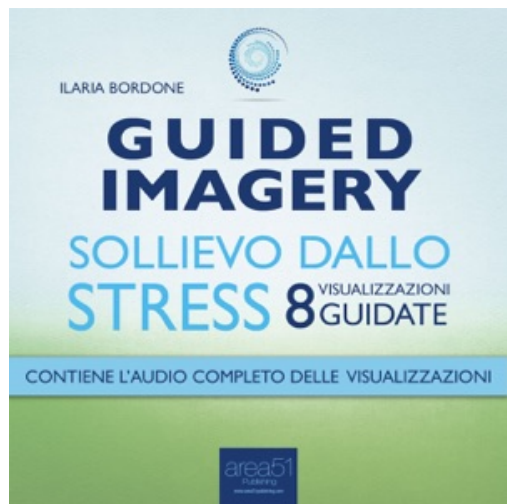


# Scaricare Online Book Italiani Guided Imagery. Sollievo Dallo Stress - Ilaria Bordone



**Scaricare online book Italiani Guided Imagery. Sollievo dallo stress Ilaria Bordone** , Contiene l'audio completo delle 8 visualizzazioni, per 1 ora e 40 minuti di ascolto guidato.

La Guided Imagery, o Immaginazione-Visualizzazione Guidata, è uno strumento di miglioramento personale. Possiamo utilizzare le tecniche della Guided Imagery per rilassarci, per motivarci, per esplorare ed elaborare le emozioni, le memorie del passato e gli scenari di vita futuri, per focalizzarci su specifici problemi. Sono uno strumento che ci aiuta a essere più responsabili del nostro benessere.

Con la Guided Imagery, possiamo lasciare andare schemi di pensiero e di comportamento per noi negativi e possiamo sperimentarne di alternativi, più positivi per la nostra esistenza.

Le otto visualizzazioni della Guided Imagery contenute in questo ebook contengono nella loro struttura narrativa il contatto o l'incontro con l'acqua: sono quindi particolarmente indicate quando si avverte la necessità di rilassarsi e ricaricare l'energia e si vuole vivere un profondo sollievo dallo stress.

Le otto visualizzazioni:

1. La cascata. È una visualizzazione da fare preferibilmente al mattino. Stimola il coraggio e l'aspettativa positiva nel futuro.
2. Il fiume. È una visualizzazione che utilizza la metafora della corrente fluviale per farci vivere l'esperienza del rinnovamento.
3. Il pesciolino. È una visualizzazione da fare in qualsiasi momento, per ritrovare l'energia in un attimo.
4. Luna piena sul lago. È una visualizzazione per raggiungere uno stato di rilassamento profondo e un senso di appartenenza all'Universo. Adatta a fine giornata, è utile per lasciare andare le tensioni e svuotare la mente.
5. La fonte. È la visualizzazione che utilizza la metafora del potere dissetante dell'acqua per farci riflettere su quale sete interiore, emotiva, mentale, spirituale, abbiamo bisogno di placare.
6. La barca. È una visualizzazione per allentare le tensioni fisiche attraverso il movimento rilassante delle onde placide di un lago.
7. La goccia nell'oceano. È una visualizzazione che ci aiuta a uscire dagli schemi mentali che ci limitano per sentirci parte del ciclo della vita. Per rigenerarci mentre ci rilassiamo.
8. Il cavallo bianco. È una visualizzazione che unisce elementi della natura a elementi fantastici e utilizza i colori dei chakra per esplorare le emozioni. Permette di elaborare esperienze esistenziali difficili per rinforzare l'identità positiva.

## L'autrice

Ilaria Bordone è laureata in Psicologia e specializzata, con lode, in Psicoterapia a orientamento analitico-transazionale.

Dal 1999 ha maturato la sua esperienza clinica in comunità di riabilitazione psichiatrica e in reparti oncologici ospedalieri.

Fino al 2013 è stata consulente presso l'Assessorato alla Sanità, occupandosi di programmazione di percorsi e servizi psicologici in ambito istituzionale.

Da anni si occupa di tecniche per il benessere psicologico e conduce corsi di tecniche di rilassamento e immaginazione guidata. Inoltre è esperta in tematiche di lutto e fine vita.

Lavora nell'ambito della formazione professionale ed è coinvolta in numerosi progetti formativi sulla cronicità, la relazione con i dolenti, la psicologia nelle cure primarie.

Inoltre si occupa di divulgazione scientifica e ha progettato e condotto numerosi seminari su ansia, gestione dello stress, depressione, coping di vita, ecc.

Ha partecipato come relatore a convegni e congressi nazionali.

Ha condotto in diretta la rubrica radiofonica "Riparto DA ME, la psicologia del benessere", in onda sull'emittente astigiana Primaradio fino a dicembre 2014.

Per Area51 Publishing ha curato la serie di tecniche guidate sul training autogeno.

# Scaricare Online Book Italiani Guided Imagery. Sollievo Dallo Stress - Ilaria Bordone

[Download: GUIDED IMAGERY. SOLLIEVO DALLO STRESS PDF](#)

**Scaricare online book Italiani Guided Imagery. Sollievo dallo stress Ilaria Bordone , GUIDED IMAGERY. SOLLIEVO DALLO STRESS PDF** - Are you looking for Ebook guided imagery. sollievo dallo stress PDF? You will be glad to know that right now guided imagery. sollievo dallo stress PDF is available on our online library. With our online resources, you can find guided imagery. sollievo dallo stress or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. guided imagery. sollievo dallo stress PDF may not make exciting reading, but guided imagery. sollievo dallo stress is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with guided imagery. sollievo dallo stress PDF, include : Come se tu fossi mio, Il coltello, L'amore che aspettavo, Egomaniac (versione italiana), Un uomo tranquillo, La mattina dopo, L'ASSISTENTE Vergine, Per una notte d'amore, L'amore non ha rivali, La strada che mi porta da te, L'istituto, Il principe senza corona, L'ambiguo duca di Danforth, Legati dall'onore, I leoni di Sicilia, Infrangerò le regole per te, Il libro dei Baltimore, Re dei Re, La ragazza che doveva morire, Una scelta inaspettata, Save me (versione italiana), Non mi sono mai piaciuta, La Tata Vergine, Il gioco del mai, Travestimento d'amore, Un duca irresistibile, Una ragazza malvagia, Per sempre la mia ragazza, Padre ricco padre povero, Ricco prima delle 8, and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with guided imagery. sollievo dallo stress PDF. To get started finding guided imagery. sollievo dallo stress, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of Guided Imagery. Sollievo Dallo Stress PDF, click this link to download or read online:

[Download: GUIDED IMAGERY. SOLLIEVO DALLO STRESS PDF](#)