

Scaricare Online Book Italiani Rilassamento Per Il Benessere - Steven Bailey



Scaricare online book Italiani Rilassamento per il benessere Steven Bailey , 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 quietare 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

L'autore

Steven Bailey, classe 1965, inizia il suo percorso di crescita individuale grazie al felice incontro con il pensiero positivo di Louise Hay, che unisce alla sua pratica ventennale di meditazione vipassana e di studi sul buddhismo tibetano. In cerca di metodi sempre più potenti ed efficaci di cambiamento personale ed evoluzione mentale, si dedica dapprima a studi di PNL poi, dopo un viaggio alle Hawaii e la lettura di "Zero Limits" di Joe Vitale, approfondisce e sperimenta la portentosa tecnica di Ho'oponopono. Per Area51 Publishing ha pubblicato "Ho'oponopono. 10 tecniche essenziali" "Aloha! Tutto dipende da te" e "Conoscere Ho'oponopono". Cura inoltre le serie di tecniche guidate "Rilassamento", "Respirazione", "Transurfing" e "Ho'oponopono".

Scaricare Online Book Italiani Rilassamento Per Il Benessere - Steven Bailey

[Download: RILASSAMENTO PER IL BENESSERE PDF](#)

Scaricare online book Italiani Rilassamento per il benessere Steven Bailey , RILASSAMENTO PER IL BENESSERE PDF - Are you looking for Ebook rilassamento per il benessere PDF? You will be glad to know that right now rilassamento per il benessere PDF is available on our online library. With our online resources, you can find rilassamento per il benessere 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. rilassamento per il benessere PDF may not make exciting reading, but rilassamento per il benessere is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with rilassamento per il benessere PDF, include : Come se tu fossi mio, Egomaniac (versione italiana), Legati dall'onore, La mattina dopo, Un uomo tranquillo, Il coltello, L'amore che aspettavo, L'amore non ha rivali, Ricco prima delle 8, La strada che mi porta da te, Qualcuno da amare e qualcosa da mangiare, L'ASSISTENTE Vergine, Save me (versione italiana), Re dei Re, Storia di Neve, Errore di sistema, I leoni di Sicilia, L'istituto, La corte di ali e rovina, Il mio uragano sei tu, Per sempre la mia ragazza, Save you (versione italiana), Una ragazza malvagia, Dodici rose a Settembre, Begin Again (versione italiana), Una fidanzata per il weekend, Matrimonio di convenienza, Il gioco del mai, Desiderio di mezzanotte (I Romanzi Extra Passion), Amore sotto lo stesso tetto, 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 rilassamento per il benessere PDF. To get started finding rilassamento per il benessere, 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 Rilassamento Per Il Benessere PDF, click this link to download or read online:

[Download: RILASSAMENTO PER IL BENESSERE PDF](#)