

Scaricare Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF/ePub Robert James

Livre grátis



Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio delle 3 tecniche guidate (durata complessiva: 2 ore di ascolto)
. Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone
. Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer

L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte subconscia (o inconscia, i due termini vanno intesi come sinonimi), e comunicare direttamente con questa nostra parte profonda.

Con l'autoipnosi parli direttamente all'inconscio, con il linguaggio dell'inconscio. Con questo programma parlerai gentilmente con il tuo subconscio e lui gentilmente si farà guidare da te. In questo modo, allineerai conscio e subconscio verso un fine comune: non avere più paura delle malattie, nei tuoi confronti e di quelli di chi ti sta a cuore, e non aver timore a chiedere consiglio o aiuto a un medico, in totale equilibrio e tranquillità.

Le tre autoipnosi che ti vengono qui proposte sono:

- . Autoipnosi per superare l'ipocondria. Ti guida ad acquisire la piena consapevolezza del tuo stato di salute e di non confrontarti con la malattia in modo negativo e categorico, ma attraverso l'acquisizione del controllo naturale delle tue emozioni nei confronti dell'evento, che ti consente di "lasciar andare" le credenze che ti limitano.
- . Autoipnosi per il rilascio delle emozioni negative. Ti guida alla consapevolezza delle tue paure immaginarie e ti consente di rilasciare lo stress accumulato nei confronti delle stesse.
- . Autoipnosi per superare la paura dei medici. Ti guida ad acquisire la sicurezza e il coraggio di affidare la tua salute a dei professionisti; molte persone non si fidano dei medici, hanno remore a farsi visitare o più in generale a parlare a un medico, ma il più delle volte è un problema di convinzioni errate e limiti personali.

Le tre autoipnosi toccano e alternano diversi aspetti che riguardando il superamento della paura di medici e malattie. Tutte insieme compongono un percorso da seguire per acquisire o riacquisire la consapevolezza del proprio corpo, della propria mente e del proprio stato di salute e liberarsi da paure e stress verso malattie e medici.

Perché leggere e ascoltare questo ebook

- . Per imparare a comprendere il proprio corpo e il proprio stato di salute
- . Per superare ansie, paure e convinzioni limitanti relative alla salute
- . Per attuare e migliorare, ogni giorno, il proprio cambiamento nel rapporto con la malattia e i medici

A chi si rivolge l'ebook

- . A chi vuole seguire un metodo pratico per superare l'ipocondria e la paura dei medici

. A chi desidera raggiungere la piena consapevolezza della propria salute e il controllo completo sulle emozioni di ansia e limitazione nei confronti di malattie e medici

. A chi vuole mettere in pratica tecniche fondamentali per il proprio benessere fisico, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo

L'autore

Robert James è NLP Master Practitioner e lavora da molti anni come coach e professionista per privati e aziende. Ricercatore assiduo dei migliori sistemi per la crescita personale e lo sviluppo delle potenzialità umane, utilizza in modo integrato diverse discipline apprese nella sua lunga esperienza e le applica principalmente per migliorare la qualità del lavoro e della vita personale.

Per Area51 Publishing ha pubblicato "PNL. 10 tecniche essenziali", "Le regole essenziali della leadership", "Come ascoltare gli altri e farseli amici. Cura inoltre le serie di tecniche guidate sulla PNL, l'EFT, le Affermazioni e l'Autoipnosi. È membro dell'Harshaw Self-Improvement Network.

Título : Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici

Autor : Robert James

:

:

:

:

:

Tamanho do arquivo : 505.85kB

[Scaricare Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF/ePub Robert James Livre grátis](#)

Scaricare Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF/ePub Robert James Livre gráti

[Scaricare Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF/ePub Robert James Livre gráti](#)

AUTOIPNOSI PER SUPERARE IPOCONDRIA E PAURA DEI MEDICI PDF - Are you looking for eBook Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF? You will be glad to know that right now Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici 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. Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF may not make exciting reading, but Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF 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 Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF. To get started finding Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici, 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 AUTOIPNOSI PER SUPERARE IPOCONDRIA E PAURA DEI MEDICI PDF, click this link to download or read online:

[Scaricare Autoipnosi per superare ipocondria e paura dei medici PDF/ePub Robert James Livre gráti](#)

Top 17 Libri correlati [Gratuito]

[PDF] Come se tu fossi mio



<http://new.beebok.info/it-1471240071/come-se-tu-fossi-mio.html>

Luke Garrison è un eroe cittadino, è membro della Guardia Nazionale ed è pronto a tornare in servizio in caso di necessità. Nonostante sia molto affascinante, preferisce condurre una vita solitaria e l'ultima cosa di cui ha bisogno è una relazione...

[PDF] Egomaniac (versione italiana)



<http://new.beebok.info/it-1474749435/egomaniac-versione-italiana.html>

Drew Jagger è un affascinante avvocato divorzista di successo, con uno studio da sogno affacciato su Park Avenue. Di ritorno da una vacanza alle Hawaii la sera di Capodanno, trova però il suo ufficio occupato da Emerie, una terapeuta di coppia che si è fatta truffare da un...

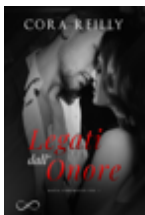
[PDF] Il coltello



<http://new.beebok.info/it-1479808583/il-coltello.html>

Harry Hole è di nuovo a terra. Ha ricominciato a bere, e da quando Rakel lo ha cacciato di casa abita in un buco a Sofies gate. Nell'appartamento ci sono soltanto un divano letto e bottiglie di whisky sparse ovunque. Ma Harry non è mai abbastanza sobrio da curarsene. La maledetta...

[PDF] Legati dall'onore



<http://new.beebok.info/it-1479410415/legati-dall-onore.html>

Nata in una delle principali famiglie mafiose di Chicago, Aria Scuderi fatica a trovare la sua strada in un mondo in cui non c'è nessuna possibilità di scelta. Aria aveva solo quindici anni quando i suoi genitori l'hanno promessa a Luca "la Morsa" Vitiello, il...

[PDF] La mattina dopo



<http://new.beebok.info/it-1478378554/la-mattina-dopo.html>

«Sono anni che mi interrogo sul giorno dopo. Sappiamo tutti di cosa si tratta, di quel risveglio che per un istante è normale, ma subito dopo viene aggredito dal dolore.»
Quando si perde un genitore, un compagno, un figlio, un lavoro, una sfida decisiva, quando si commette un...

[PDF] Qualcuno da amare e qualcosa da mangiare



<http://new.beebok.info/it-1473129135/qualcuno-da-amare-e-qualcosa-da-mangiare.html>

9 racconti e 26 ricette da preparare ai fornelli di casa o semplicemente da leggere per viaggiare dal divano, gustandosi la storia e ordinando un take-away. Quante sono le cose che ci nutrono, nella vita? Potrebbe essere un incontro fortuito, su un marciapiede di Londra, tra una bellissima ragazza...

[PDF] Un uomo tranquillo



<http://new.beebok.info/it-1473067091/un-uomo-tranquillo.html>

Jacqueline "Jacks" Morales è un'insegnante con una vita ordinaria. Il suo matrimonio non è perfetto, ma ogni relazione ha i suoi alti e bassi, dopotutto. Il mondo di Jacks è messo sottosopra quando due agenti di polizia bussano alla sua porta con una notizia...

[PDF] Ricco prima delle 8



<http://new.beebok.info/it-1478378654/ricco-prima-delle-8.html>

"Il buongiorno si vede dal mattino" è una sacrosanta verità: ma è difficile che tu possa vederlo se sei già in ritardo e in affanno ancora prima di alzarti. Oggi tutti noi viviamo intrappolati in vite dai ritmi frenetici. Siamo stressati, frustrati, spesso...

[PDF] L'amore non ha rivali



<http://new.beebok.info/it-1469313508/l-amore-non-ha-rivali.html>

Nelle questioni sentimentali tutti gli uomini hanno una spalla. A partire dall'abbordaggio nei bar, fino alla risoluzione dei litigi più spinosi, hanno bisogno di sapere che c'è qualcuno che regge loro il gioco. Per Reign Braxton quel qualcuno sono io. E nonostante sia una donna, sono...

[PDF] La strada che mi porta da te



<http://new.beebok.info/it-1470329850/la-strada-che-mi-porta-da-te.html>

Rex Gunner è tanto bello quanto impossibile da avvicinare. La vita l'ha scottato e adesso ha deciso che non permetterà più a nessuno di ferirlo. Preferisce dedicarsi alla sua azienda, una ditta di costruzioni a Gingham Lakes, e badare a sua figlia. Essere un padre single...

[PDF] L'istituto



<http://new.beebok.info/it-1473911895/l-istituto.html>

« King travolge il lettore con una storia di bambini che trionfano sul male come non ne scriveva dai tempi di It. Entrando nella mente dei suoi giovani personaggi, crea un senso di minaccia e di intimità magici. Non c'è una parola di troppo in questo romanzo perfetto, che...

[PDF] Errore di sistema



<http://new.beebok.info/it-1475118510/errore-di-sistema.html>

« Attendevo questo libro da anni. Tra le mani ho non il diario di un esiliato, né il racconto di un testimone, ma la lucida analisi di un intellettuale. » Roberto Saviano «Mi chiamo Edward Joseph Snowden. Un tempo lavoravo per il governo, ora lavoro per le persone. Mi ci...

[PDF] Re dei Re



<http://new.beebok.info/it-1460370040/re-dei-re.html>

DUE GRANDI DINASTIE, UNA GUERRA CHE INCOMBE. UN AMORE CHE CONQUISTA TUTTO. 1887, Il Cairo. Quando un'ex amante gelosa distrugge la felicità di Penrod Ballantyne e della sua fidanzata Amber, il loro sogno di costruire una famiglia svanisce. Decisa a trovare una nuova ragione per vivere, Amber...

[PDF] La corte di ali e rovina



<http://new.beebok.info/it-1475334119/la-corte-di-ali-e-rovina.html>

La rabbia mi era cresciuta dentro come una creatura viva, con un cuore che batteva risuonandomi nella profondità del petto, cullandomi fino a farmi addormentare, per poi scuotermi al risveglio. Volevo vendetta, ma una vendetta repentina, a parte soddisfare la mia rabbia cocente, sarebbe...

[PDF] Il gioco del mai



<http://new.beebok.info/it-1476023806/il-gioco-del-mai.html>

Colter Shaw non è un poliziotto né un militare. È un tracker, un localizzatore, uno che per vivere cerca persone scomparse, a bordo di un furgone, da una parte all'altra degli States. Allenato dal padre fin da bambino a contare solo su se stesso quando lì fuori si mette...

[PDF] Infrangerò le regole per te



<http://new.beebok.info/it-1478404346/infrangero-le-regole-per-te.html>

Easton non poteva crederci. Davvero suo padre pensava di poter ospitare la figlia della sua nuova fidanzata senza che ci fossero delle conseguenze? E come se non bastasse, davvero la cara Alice credeva di poter entrare nella sua vita senza sottostare a lui e alle sue regole? Quando Alice aveva...

[PDF] I leoni di Sicilia



<http://new.beebok.info/it-1453107473/i-leoni-di-sicilia.html>

Il romanzo italiano che ha conquistato il mondo « Da tempo non leggevo un romanzo così: grande storia e grande letteratura. Le vicende e i sentimenti umani sono sorretti da una scrittura solida, matura, piena di passione e di grazia. Stefania Auci ha scritto un romanzo meraviglioso,...