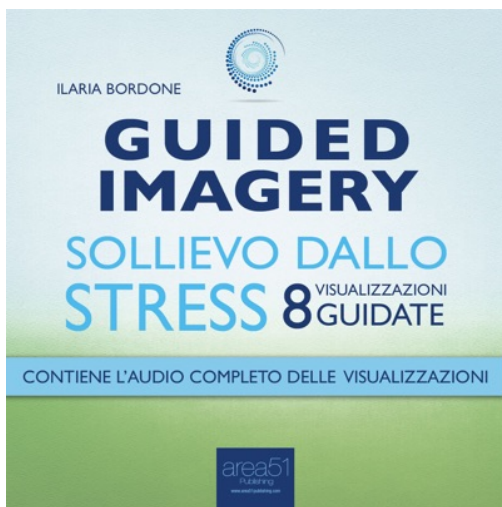


Scaricare Guided Imagery. Sollievo dallo stress PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis



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, copione 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.

Título : Guided Imagery. Sollievo dallo stress
Autor : Ilaria Bordone
:
:
:
:
:
Tamanho do arquivo : 336.58kB

[Scaricare Guided Imagery. Sollievo dallo stress PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis](#)

Scaricare Guided Imagery. Sollievo dallo stress PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis

[Scaricare Guided Imagery. Sollievo dallo stress PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis](#)

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 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:

[Scaricare Guided Imagery. Sollievo dallo stress PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis](#)

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] 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] 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] 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] 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] Murderabilia



<http://new.beebok.info/it-1452791735/murderabilia.html>

Il debutto in Italia di Álvaro Ortiz è una storia sorprendente: Malmö Rodríguez è un ragazzo senza arte né parte che vive con i genitori. Un giorno lo zio muore, solo, in casa propria, e Malmö prende con sé i gatti del parente. Il fatto che poi...

[PDF] Per sempre la mia ragazza



<http://new.beebok.info/it-1478160342/per-sempre-la-mia-ragazza.html>

Liam non aveva in programma di diventare una rockstar. La sua vita era stata tutta pianificata. Football al college. Entrare nella NFL. Sposare la sua ragazza, con la quale avrebbe passato il resto della vita. Eppure le ha spezzato il cuore il giorno in cui le ha detto che se ne sarebbe andato. Era...

[PDF] Save me (versione italiana)



<http://new.beebok.info/it-1473912054/save-me-versione-italiana.html>

Prezzo lancio in esclusiva Apple Books fino al 9 settembre. « Vi farà ridere, piangere e innamorare. » Anna Todd , autrice di AFTER In un mondo in cui ricchezza, glamour e potere sono tutto ciò che conta, l'amore è una sfida a superare l'apparenza. Ruby Bell ha due...

[PDF] Vagabondaggi



<http://new.beebok.info/it-1436978609/vagabondaggi.html>

Zao Dao, giovane ma già amatissima illustratrice cinese, realizza questa affascinante raccolta di storie brevi, in cui racconta la propria infanzia e adolescenza con una capacità narrativa così pura da risultare senza tempo, complice lo sfondo di un paese in eterno,...

[PDF] Andy



<http://new.beebok.info/it-1449708451/andy.html>

Il geniale fumettista olandese Typex ha creato la biografia definitiva di Andy Warhol: dieci capitoli, ciascuno preceduto da un finto "foglio di figurine" che ne elenca il cast, su dieci periodi della vita del geniale araldo della Pop Art, e ciascuno disegnato con lo...

[PDF] La cacciatrice di storie perdute



<http://new.beebok.info/it-1464075672/la-cacciatrice-di-storie-perdute.html>

Emozionante come La ladra di libri Romantico come Mangia prega ama Jaya ha il cuore spezzato. Ha tentato a lungo di avere un bambino, ma dopo la terza gravidanza interrotta sta cominciando a perdere le speranze. Anche il suo matrimonio inizia a sfaldarsi e così, nel disperato tentativo di...

[PDF] Madrigale senza suono



<http://new.beebok.info/it-1449589492/madrigale-senza-suono.html>

Finalista premio Campiello 2019 « Tarabbia si avvicina a un fatto attirato da un richiamo morale, e lo usa per indagare - senza alcunché di morboso, miracolo - il Male nella e della Storia attraverso la scrittura, in una tradizione che va dai Demoni di Dostoevskij fino a Carrère...

[PDF] La ragazza che doveva morire



<http://new.beebok.info/it-1471101398/la-ragazza-che-doveva-morire.html>

Il sesto e ultimo capitolo della saga Millennium. Lisbeth Salander è scomparsa. Ha svuotato e venduto il suo appartamento in Fiskargatan, a Stoccolma, e nessuno sa dove si nasconda. Neppure dal suo computer arrivano segnali di vita, e ora Mikael Blomkvist, alle prese con una deludente...

[PDF] La perfetta istitutrice (I Romanzi Classic)



<http://new.beebok.info/it-1478493794/la-perfetta-istitutrice-i-romanzi-classic.html>

Alexandra Mountbatten, anche se appassionata di astronomia, è una ragazza concreta e, per realizzare i propri sogni, accetta il posto da istitutrice che Chase Reynaud, erede di un duca alla luce del sole e libertino incallito tra le lenzuola, tutore suo malgrado di due orfane, le ha offerto....

[PDF] Ti Chiamo Domani



<http://new.beebok.info/it-1463598804/ti-chiamo-domani.html>

Chiara fa l'Erasmus in Francia. Deve tornare a casa, e siccome il padre lavora nel ramo trasporti, accetterà il passaggio su un camion che torna in Italia, guidato da Daniele, un tipo schivo e taciturno. Due giorni sulla strada insieme porteranno i due a raccontarsi, a mettersi un poco...

[PDF] Il racconto dell'Ancella



<http://new.beebok.info/it-1353966595/il-racconto-dell-ancella.html>

Da questo romanzo la fortunata serie tv The Handmaid's Tale, che ha trionfato agli Emmy Awards nel 2017 e ha vinto il Golden Globe nel 2018. « Il racconto dell'Ancella, narrato da una donna di nome Offred, è ambientato in un regime totalitario e teocratico che priva le donne di...

[PDF] La verità sul caso Harry Quebert



<http://new.beebok.info/it-1182417127/la-verita-sul-caso-harry-quebert.html>

La verità sul caso Harry Quebert è un fiume in piena, travolge il lettore e lo calamita dalla prima all'ultima pagina. È il giallo salutato come l'evento editoriale degli ultimi anni: geniale, divertente, appassionante, capace di stregare prima la Francia, poi il...