

Scarica Libri Guarisci la tua mente gratis Di Louise L. Hay & Dr. Mona Lisa Schulz (PDF - ePub - Mobi)



“Guarisci la tua mente è il manuale per chi cerca la totalità. Spero che amerai questo libro proprio come ho fatto io” DR JOE DISPENZA, Autore best seller del New York Times “La salute è il risultato dei nostri pensieri”. Da questo principio prende vita Guarisci la tua mente, il libro che ti aiuta a ritrovare il benessere psico-fisico, imparando a riconoscere i messaggi del tuo corpo e a vivere a pieno ogni sentimento la vita di offre. Dopo aver aiutato milioni di persone in tutto il mondo, Louise Hay e Mona Lisa Schulz mettono nero su bianco un menù di suggerimenti e strategie cui attingere per migliorare la tua vita. Ad essere analizzata, attraverso la storia clinica di chi ha già avuto modo di incontrare le due autrici, è la personalità dello stesso lettore, guidato in una sorta di auto-indagine che prende in esame la parte più intima di noi, le emozioni. Al contrario di quanto siamo abituati a credere, non si tratta di sensazioni aleatorie o semplici idee circoscritte a piano mentale. Le emozioni nascono nella mente

in risposta a stimoli esterni, alle volte per mezzo dei sensi altre indipendentemente da questi, ma viaggiano libere nel corpo e condizionano la tua salute. La medicina intuitiva ti permette di comprendere l'interazione fra il cervello e i sette centri emozionali (o energetici) di cui le autrici disegnano una mappa nell'appendice del libro. Così quando non riesci a prendere un'emozione, darle un nome, viverla e poi lasciarla andare, essa si annida in uno dei centri emozionali e ti parla attraverso i sintomi di una malattia. Dunque, se hai problemi di salute è il tuo corpo che ti indica intuitivamente su quali aree della tua vita intervenire. Grazie ai consigli di Louise Hay e Mona Lisa Schulz impari a percepire l'inizio della paura prima che si trasformi in ansia, l'inizio della rabbia prima che diventi esaurimento nervoso, l'inizio della tristezza prima che assuma la forma di depressione. Impari a riconoscere l'insorgere delle sensazioni prima che queste si trasformino in malattia, prima cioè che esse possano minare il tuo benessere e quello di chi ti sta attorno. Scopri le tecniche per combattere la depressione e l'irritabilità attraverso la terapia cognitivo-comportamentale. La ricerca della salute parte dalla tua mente! Ricorda, non siamo isole. Indipendentemente dalla tua volontà, le emozioni, l'intuito e la salute interagiscono con le persone che ti circondano. In tal senso, la tua esigenza di vivere bene coincide con il dovere di far star bene gli altri. Dunque, instaura relazioni con le persone che ti completano, non fuggire dalle emozioni e creati una vita su misura! “Questo libro è un vero tesoro, combina elementi di moderna chimica cerebrale e alimentazione con intuizioni e affermazioni che aiutano a riprogrammare e a ripristinare la funzionalità del cervello. Lo consiglio vivamente” DOTTOR BRIAN WEISS, Autore di best seller Oscar Mondadori (come Molte vite, un solo amore che ha venduto 600.000 copie in Italia e 100 milioni nel mondo) ESTRATTO DEL LIBRO DI LOUISE HAY E MONA LISA SCHULZ "GUARISCI LA TUA MENTE" Riprogrammare se stessi attraverso la meditazione Nell'esercizio qui sotto, Louise vuole aiutarci a riprogrammare i circuiti visivi, uditivi e mnemonici del cervello guidandoci in una meditazione per il bambino interiore, per ricreare un mondo più sicuro e amorevole. Forse ci aiuta a riprogrammare i circuiti dell'amigdala e dell'ippocampo mentre “rigeneratorizziamo” noi stessi. Visualizza il tuo bambino interiore. Nota che aspetto ha e come si sente. Confortalo. Potresti scusarti

con lui per averlo trascurato per così tanto tempo e per averlo sgridato e rimproverato in passato. Ma puoi promettere al tuo bambino interiore che da ora in poi ci sarai sempre per lui, non lo lascerai mai solo e ogni volta che lui desidera il tuo conforto, i tuoi consigli o del tempo per giocare con te, tu ci sarai sempre. Riconosci che il rapporto con il tuo bambino interiore è uno dei più importanti della tua vita. Di' al tuo bambino quanto tieni a lui. Costruisci la sua autostima e la sua sicurezza di sé elogiandolo. Visualizza il tuo bambino rilassato, al sicuro, tranquillo, mentre si diverte, ride, esterna felicità, gioca con gli amici e corre libero. Si gode tutto quello che fa: scuola, studio, creatività, condivisione con gli altri, toccare un fiore, abbracciare un albero, cogliere un frutto, mangiare con gusto, giocare con un cagnolino o un gattino, volare in alto con l'altalena, ridere di gioia, correre verso di te, abbracciarti forte. Immagina voi due sani, che vivete in un luogo bellissimo e sicuro, avete relazioni meravigliose con genitori, amici, colleghi e venite salutati con gioia ovunque andate. Condividete un amore speciale con una persona speciale. Adesso visualizza l'adolescente dentro di te che viene confortato mentre sta attraversando il periodo sconcertante della pubertà, cioè il passaggio dall'infanzia all'età adulta, e sta costruendo la sua autostima e la sicurezza di sé. Ora visualizza con amore l'adulto che è in te e congratulati con lui per essere arrivato fin qui. Hai sempre fatto del tuo meglio in ogni momento e luogo. Costruisci la tua autostima e la sicurezza di te. L'amore e l'accettazione che hai per te stesso faciliteranno il passaggio al prossimo livello di amor proprio. Sei molto potente. Dentro di te c'è il potere che ti permette di creare il tipo di mondo in cui vuoi che tutti noi viviamo.

Dipendenza e medicina intuitiva Secondo la medicina intuitiva, la dipendenza è un aspetto chiave del nostro sistema di orientamento intuitivo: ci dice che non riusciamo a trovare un equilibrio fra l'amore per noi stessi e la capacità di gestire il lavoro o le responsabilità verso gli altri. È un problema relativo al terzo centro. Come ricorderai dall'Introduzione, la salute del terzo centro implica l'equilibrio fra l'autostima e l'amore per noi stessi con la capacità di sentirci responsabili verso gli altri. Se non riusciamo a mantenere questo equilibrio, saremo più portati ad avere problemi di peso, digestione e con l'immagine del nostro corpo, ma anche problemi di dipendenza. Che si tratti di diabete, che crea problemi al pancreas, o degli effetti dell'alcol su fegato, stomaco o pancreas, tutto ciò che riguarda la dipendenza è relativo al terzo centro. Nel cervello la dipendenza riguarda gli oppiacei del nucleus accumbens e la dopamina dell'area tegmentale ventrale. Ma la ricompensa non arriva solo dalla neurochimica cerebrale. Possiamo sentirci gratificati grazie a tante cose: figli, animali domestici, lavoro, attivismo, relazioni, famiglia, studio, spiritualità, natura - nella medicina intuitiva, ogni centro emotivo ha una fonte di gratificazione. Per essere sani dal punto di vista psicofisico bisogna essere felici e avere una vita soddisfacente sotto molti aspetti. Come in un portafoglio di azioni bilanciato, nella vita dobbiamo investire emotivamente in diverse aree. Se ti senti gratificato solo in un'area - lavoro oppure sesso oppure aiuto alle persone - ottieni effetti benefici solo da un centro. Visto che nella medicina intuitiva ci sono sette centri, ognuno rappresenta il 14 per cento della nostra vita. Per esempio, se ti focalizzi solo sul partner (secondo centro, 14 per cento), che assorbe tutte le tue energie lasciandoti senza risorse emotive, fisiche o finanziarie per gli altri centri (primo, terzo, quarto, quinto, sesto, settimo: 86 per cento), questa relazione potrebbe essere etichettata come una dipendenza. Certo, puoi ottenere un senso di gratificazione artificiale con gli oppiacei, la cocaina, il gioco d'azzardo o il sesso, ma non riuscirai a prenderti in giro a lungo. Se la felicità e l'appagamento non sono bilanciati in più aree della vita, ben presto soffrirai di una dipendenza. Come trovare se stessi ed essere in pace con il mondo. Passiamo la vita inseguendo la felicità in famiglia, nelle relazioni, nel denaro, nel lavoro, nei figli, nello studio e nella spiritualità. Eppure la gioia potrebbe continuare a sfuggirci. Forse non lo sai, ma hai passato l'esistenza a cercare d'imparare come essere felice. Hai provato a modellare i tuoi circuiti cerebrali nell'intento di raggiungere la pace. La parola ebraica shalom significa "pace", ma anche "completezza". E quando diventiamo più vecchi e forse più saggi, cominciamo a cercare pace e armonia in noi stessi, con gli altri e con l'umanità in generale. Prova a pensarci: in tanti concorsi di bellezza, quando alle partecipanti viene chiesto cosa desiderano, spesso rispondono "la pace nel mondo". Che venga detto con il cuore o solo per suscitare emozione negli spettatori, felicità e pace sembrano essere la sfuggente essenza di cui

ciascuno è in cerca. Passiamo tutta la vita a imparare come ottenerla. Ognuno di noi è nato con qualche difficoltà, una sfida da affrontare per ottenere la felicità e la pace. Può trattarsi di problemi di depressione o irritabilità, ansia, dipendenza, apprendimento e così via, per non parlare delle malattie: tutti cerchiamo di smussare gli angoli della nostra personalità e di plasmare noi stessi per avvicinarci alla pace. Abbiamo tutti qualche punto debole nel cervello, qualche difetto che riguarda l'umore, l'ansia, la dipendenza, l'apprendimento e così via, sul quale dobbiamo lavorare per adattarci meglio al mondo. Essenzialmente questa ricerca della felicità consiste nell'imparare a plasmare la nostra personalità. Questa sezione è dedicata al disturbo che colpisce la psiche di ognuno di noi, a quella parte della personalità, collegata al cervello, sulla quale lavoriamo una vita per creare la felicità. In sostanza, guarire la nostra mente con farmaci, affermazioni e intuito rappresenta l'aspirazione a una pienezza e a una pace che coincide con ciò che chiamiamo "trovare noi stessi". Trovare te stesso vuol dire provare ad aggiungere alla tua mente le tessere del mosaico che sono malferme o mancanti e che impediscono agli integratori alimentari, alle medicine o alle terapie di risolvere la tua depressione, irritabilità, ansia o qualsiasi altro problema cerebrale. Impara a capire cosa influisce negativamente sulla memoria. È importante capire che alcune cose possono peggiorare la memoria. Per esempio è risaputo che, nel tempo, l'alcol aggrava le lesioni cerebrali. Se sei ansioso, è probabile che ricorri all'alcol e non riesci a smettere. Non solo l'alcol continua a danneggiare i percorsi neurali della memoria, ma altera le vitamine B6 e B12, importanti per il metabolismo della serotonina. Se usi l'alcol per lenire ansia, depressione e rabbia, hai bisogno di aiuto. Non solo l'alcol disturba il sonno, che è importante per la funzione mnemonica, ma con il tempo altera i centri della memoria che producono neurotrasmettitori. Se hai una disfunzione cronica del sistema immunitario come lupus, artrite reumatoide, stanchezza cronica, fibromialgia, malattia di Lyme, oppure sei esposto a tossicità ambientale da piombo, mercurio e così via, a volte potrebbe sembrarti di avere il cervello annebbiato o di delirare (vedi nel Capitolo 1 le soluzioni per l'annebbiamento del cervello). Oltre a rovinare l'umore, i problemi immunitari cronici possono danneggiare i circuiti della memoria a causa dell'infiammazione permanente. Le citochine o altri mediatori infiammatori, come le istamine in caso di allergia, possono farti sentire come se avessi il cervello in pappa. Prova a eliminare glutine, latticini o altri cibi che possono aggravare l'allergia, il problema autoimmune o l'infezione cronica. Queste intolleranze alimentari, che non sono necessariamente allergie, potrebbero peggiorare i tuoi problemi di annebbiamento del cervello, umore, attenzione e memoria. Soffri d'insonnia? L'insonnia stessa può disturbare profondamente la memoria. Il sonno consente al cervello di produrre il neurotrasmettitore acetilcolina. Di notte mentre sogni, durante la fase REM, hai delle micro-convulsioni che producono acetilcolina, il neurotrasmettitore della memoria. Una delle cose più utili che puoi fare per migliorare la memoria e la tua neurochimica mnemonica è dormire a sufficienza, possibilmente otto ore per notte.

Titolo : Guarisci la tua mente
Autore : Louise L. Hay & Dr. Mona Lisa Schulz
:
:
:
:
:
Dimensione del file : 1.47MB

[Scarica Libri Guarisci la tua mente gratis Di Louise L. Hay & Dr. Mona Lisa Schulz \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Scarica Libri Guarisci la tua mente gratis Di Louise L. Hay & Dr. Mona Lisa Schulz (PDF - ePub - Mobi)

[Scarica Libri Guarisci la tua mente gratis Di Louise L. Hay & Dr. Mona Lisa Schulz \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

GUARISCI LA TUA MENTE PDF - Are you looking for eBook Guarisci la tua mente PDF? You will be glad to know that right now Guarisci la tua mente PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Guarisci la tua mente 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. Guarisci la tua mente PDF may not make exciting reading, but Guarisci la tua mente is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Guarisci la tua mente 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 Guarisci la tua mente PDF. To get started finding Guarisci la tua mente, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

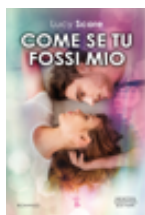
Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition 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 GUARISCI LA TUA MENTE PDF, click this link to download or read online:

[Scarica Libri Guarisci la tua mente gratis Di Louise L. Hay & Dr. Mona Lisa Schulz \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Bestseller List [Scarica libri Gratis]

[PDF] Come se tu fossi mio



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

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] Il coltello



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

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] Egomaniac (versione italiana)



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

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] Un uomo tranquillo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

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...

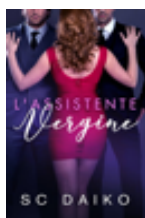
[PDF] La mattina dopo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

«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] L'ASSISTENTE Vergine



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

L'ASSISTENTE Vergine di SC Daiko. Due maschi alpha miliardari. Due tipi sbagliati quando invece sono in cerca di quello giusto. Blake e Declan. I miei nuovi capi. Entrambi super sexy ma diversi come il giorno e la notte. Uno sconcio e perverso ... un playboy L'altro profondo, tenebroso e...

[PDF] L'amore che aspettavo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

Calder Weiss non è solo una star dell'hockey, è anche un padre single. Per questo, nonostante il successo e i riflettori, ha blindato il suo cuore e non si è più avvicinato a una donna negli ultimi cinque anni. Le sue priorità sono dare il massimo sul ghiaccio e...

[PDF] Per una notte d'amore



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

Men of Inked Series Michael Gallo ha una missione: vincere il campionato di arti marziali. Di giorno lavora in uno studio di piercing, ma trascorre tutto il suo tempo libero ad allenarsi duramente. Sa bene che il suo obiettivo può essere raggiunto solo con impegno e forza di volontà....

[PDF] La strada che mi porta da te



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

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



<https://free.dbsbook.net/it?book=1232683282&c=it&format=pdf>

« 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...
