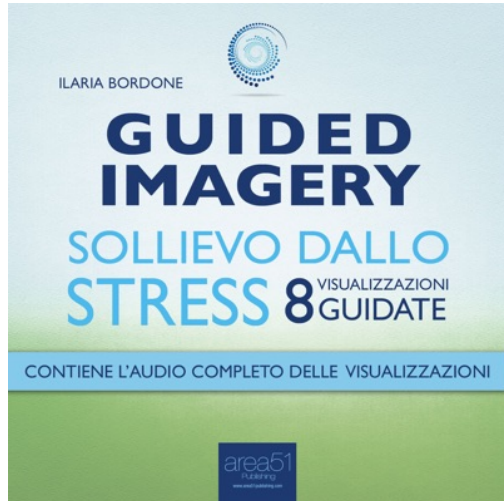


Scarica Libri Guided Imagery. Sollievo dallo stress gratis Di Ilaria Bordone (PDF - ePub - Mobi)



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.

Titolo	:	Guided Imagery. Sollievo dallo stress
Autore	:	Ilaria Bordone
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
Dimensione del file	:	336.58kB

[Scarica Libri Guided Imagery. Sollievo dallo stress gratis Di Ilaria Bordone \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Scarica Libri Guided Imagery. Sollievo dallo stress gratis Di Ilaria Bordone (PDF - ePub - Mobi)

[Scarica Libri Guided Imagery. Sollievo dallo stress gratis Di Ilaria Bordone \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

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:

[Scarica Libri Guided Imagery. Sollievo dallo stress gratis Di Ilaria Bordone \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Bestseller List [Scarica libri Gratis]

[PDF] L'amore che aspettavo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&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] La strada che mi porta da te



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&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] Come innamorarsi del capo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&c=it&format=pdf>

Il motivo che ti ha convinta ad andartene è lo stesso che ti spinge a restare La mia lettera di dimissioni era pronta. Avevo finalmente deciso, dopo due anni infernali, di prendermi una rivincita sul mio capo, un individuo arrogante e insopportabile. Certo, anche sexy in modo ridicolo, ma...

[PDF] Il principe senza corona



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&c=it&format=pdf>

Bad Boy Royals Dall'autrice bestseller di USA Today Scotch non è abituata a svignarsela quando le cose si mettono male. Ma stavolta è diverso. Dopo aver tirato fuori la sua migliore amica da un guaio con dei tizi poco raccomandabili, la sua vita è cambiata. Perché...

[PDF] Come se tu fossi mio



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&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 mio primo amore impossibile



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&c=it&format=pdf>

Ricordo perfettamente la mia prima cotta. Ero innamorata persa di Jason Thorn. Con lui ho sentito per la prima volta le farfalle nello stomaco. Sembra romantico, no? Invece mi ha spezzato il cuore. Mi ha sempre vista come la sorella piccola del suo amico, tutto qui. E così ho passato tutti...

[PDF] Ingannata



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&c=it&format=pdf>

Autrice del bestseller Oltre le regole Getaway Series Dopo la rottura con il mio ex ero distrutta. Riuscivo a stento a continuare la mia routine e mi sentivo fragile e smarrita. E così la mia migliore amica mi ha costretto a partire con lei per uno di quei viaggi avventurosi in mezzo alla...

[PDF] Il coltello



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&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] L'amore non ha rivali



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&c=it&format=pdf>

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] Per una notte d'amore



<https://free.dbsbook.net/it?book=1021674042&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....
