

Scarica Libri Rilassamento per il benessere gratis Di Steven Bailey (PDF - ePub - Mobi)



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 acquietare 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".

Titolo : Rilassamento per il benessere
Autore : Steven Bailey
:
:
:
:
:
:
Dimensione del file : 503.28kB

[Scarica Libri Rilassamento per il benessere gratis Di Steven Bailey \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Scarica Libri Rilassamento per il benessere gratis Di Steven Bailey (PDF - ePub - Mobi)

[Scarica Libri Rilassamento per il benessere gratis Di Steven Bailey \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

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 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:

[Scarica Libri Rilassamento per il benessere gratis Di Steven Bailey \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Bestseller List [Scarica libri Gratis]

[PDF] L'amore che aspettavo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1147204600&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=1147204600&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=1147204600&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=1147204600&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=1147204600&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=1147204600&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=1147204600&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=1147204600&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=1147204600&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=1147204600&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....
