Il Potere Dei Pensieri La Visualizzazione I Tuoi Pensieri Determinano La Tua Realt

Meditazione Guidata Per Distacco Dal Pensiero Eccessivo L'arte di far accadere le cose. Come creare la realtà che hai sempre desiderato Il potere del pensiero che crea la realtà Visualizzazione creativa Impara a visualizzare I pregiudizi del pensiero positivo Pensiero Azione Destino Perfezionismo Visualizzazione in pratica Visualizzazione Creativa Gestisci il tuo Team senza Stress, Ora Arricchisciti camminando verso il Mondo dell'Età Dorata (con commentari alla meditazione) In Viaggio con gli Arcangeli Come vivere senza stress - Come ridurre lo stress e l'ansia nella tua vita Le leggi del pensiero. L'energia mentale e l'azione della volontà Meditazione: Semplici Tecniche Di Rilassamento Trilogia Autoaiuto Il primissimo cervello Somato Psichico Consapevolezza e destino Percorso di Risveglio Spirituale - Le Arti Psichiche 1 Step PNL per lo sport VERSO LA VERA GIOIA E LA LIBERTÀ PERSONALE Riscrivi le pagine della tua vita Og Mandino. Lezioni di vendita Persona altamente sensibile: la superpotenza del sentimento elevato Guida pratica alla visualizzazione creativa. Tecniche e metodi per realizzare i propri desideri Risveglia il gigante che c'è in te. Guida al proprio successo attraverso sette scale La coppa d'oro. Insegnamenti dei maestri, fonte di luce e di energia Corso sulla reincarnazione Energia vitale per la salute Migliorare Se Stessi Il potere della mente subconscia Le donne del Nuovo Pensiero (ebook + audiolibro) Le colonne dell'energia Guarire il Corpo, Liberare la Mente Forever young - il metodo del successo Vision Senza maschera. La scoperta del «Sé» autentico Alimentazione emotiva: metti giù quel cucchiaio Il potere del pensiero positivo

This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this Il Potere Dei Pensieri La Visualizzazione I Tuoi Pensieri Determinano La Tua Realt by online. You might not require more time to spend to go to the book opening as well as search for them. In some cases, you likewise pull off not discover the statement Il Potere Dei Pensieri La Visualizzazione I Tuoi Pensieri Determinano La Tua Realt that you are looking for. It will categorically squander the time.

However below, considering you visit this web page, it will be for that reason definitely easy to acquire as competently as download guide Il Potere Dei Pensieri La Visualizzazione I Tuoi Pensieri Determinano La Tua Realt

It will not take many period as we run by before. You can realize it even though action something else at house and even in your workplace. so easy! So, are you question? Just exercise just what we provide below as skillfully as review Il Potere Dei Pensieri La Visualizzazione I Tuoi Pensieri Determinano La Tua Realt what you following to read!

VERSO LA VERA GIOIA E LA LIBERTÀ PERSONALE Jan 14 2021 Questo è un libro su come liberarsi dai propri limiti ed emozioni negative nella vita quotidiana. Esso tratta su come risvegliarsi e percorrere la via verso l'illuminazione per vivere la propria vita al 100%. In altre parole aiuta a sentirsi veramente felici e liberi. Se senti dentro di te che bisogna cambiare qualcosa, se vuoi migliorarti e sentirti più gioioso e concentrato su tutto ciò che fai, questo libro può veramente aiutarti.

Gestisci il tuo Team senza Stress, Ora Dec 25 2021 Come gestire al meglio il tuo team all'interno dell'azienda o di una squadra anche se lo fai da tanto tempo. In un contesto cambiato nel mondo delle relazioni, i leader, i manager, gli allenatori, hanno bisogno di adottare strategie diverse per gestire al meglio i propri collaboratori, senza stress, e ottenere grandi risultati. Il libro mostra come chi conduce gruppi di lavoro può, adottando una metodologia da coach, essere più efficace senza perdere tempo inutile e ottenendo il meglio dal proprio team. Schede pratiche per capire come costruire una mission di team, come gestire al meglio un feedback, come motivare e allenare se stessi al miglioramento.

Riscrivi le pagine della tua vita Dec 13 2020 Soffermati un istante a osservare la tua vita psichica: è complessa, tumultuosa, spesso prepotente. Unica, forgiata dalla tua storia personale. Talvolta te ne senti sopraffatto. Hai mai pensato, però, di imparare a interpretarla e a coglierne le dinamiche? Non è facile, ma questa consapevolezza è il primo passo per comprendere le tue emozioni e scoprire il tuo valore. Questo libro - il primo delle due fondatrici di Psicoadvisor, la rivista online più seguita in Italia sui temi di psicologia e crescita personale - propone un percorso introspettivo basato sulle più autorevoli teorie psicologiche, nel quale le autrici ti porteranno per mano a esplorare aspetti della tua personalità che prima ignoravi. Dentro di te, sepolto sotto una coltre di emozioni soverchianti quali ansia, rabbia, sensi di colpa e insicurezza, c'è un inestimabile valore. Per riappropriartene, dovrai analizzare il tuo presente con un occhio attento al passato, ricostruendo i bisogni insoddisfatti e le aspettative infrante nel tuo personale cammino, dall'infanzia a oggi. Perché tutto, dai tuoi comportamenti alle sensazioni scomode, deriva da esperienze lontane che ancora ti condizionano. Se però ne diventi consapevole, puoi liberarti di automatismi, credenze disfunzionali e imparare a reagire cogliendo le opportunità nascoste anche nelle difficoltà. La tua mente diventerà così un posto accogliente in cui stare, anche da solo, e, in questa condizione, potrai riuscire a instaurare relazioni appaganti e a perseguire i tuoi reali desideri. Insomma, basta prenderti cura di te, interrogarti e conoscerti profondamente, per costruirti la vita che meriti.

Visualizzazione in pratica Feb 24 2022 Contiene esercizi guidati video e audio In questo ebook hai a disposizione un metodo progressivo per apprendere l'uso, affinare e allenare la facoltà di visualizzazione, con la consapevolezza che essa è uno strumento estremamente potente a disposizione di ognuno di noi da condurre al nostro servizio ogni giorno della nostra vita per i nostri scopi individuali. Utilizzerai la visualizzazione in senso attivo per indirizzarla verso ciò che ti interessa realizzare, verso il compimento di ogni tuo obiettivo, in ambito professionale, sportivo, di studio, o per qualsiasi altro scopo: ambizione personale, successo, autocontrollo, rilassamento, salute. Non ci sono limiti all'utilizzo del potere della visualizzazione. Come funziona questo metodo? Semplice: lavorerai lezione dopo lezione, seguendo un percorso progressivo. Inizierai apprendendo che tutti siamo in grado di visualizzare, anche chi è convinto di non saperlo fare, ti allenerai su singole tecniche per apprendere i fondamenti della visualizzazione, poi passerai all'utilizzo creativo della visualizzazione, a utilizzare cioè la visualizzazione per ideare, progettare, sperimentare e risolvere problemi, infine arriverai a utilizzare la visualizzazione per creare letteralmente la tua realtà e proiettarti nella creazione concreta del tuo presente attraverso la visualizzazione del tuo passato e del tuo futuro. Sono lezioni progressive, pensate per chi parte da zero, o per chi ha qualche nozione sulla visualizzazione ma non ha mai avuto occasione di frequentare un percorso completo e coerente. Le lezioni alternano parti teoriche – fondamentali per comprendere i meccanismi profondi della visualizzazione – e più consistenti parti pratiche, che consistono in esercizi di complessità crescente da eseguire con fiducia, perseveranza e autodisciplina. Le lezioni del corso 1. Addestrare la visualizzazione 2. Predisporsi alla visualizzazione 3. Addestrare la visualizzazione visiva 4. Visualizzazione VAKE (visiva – auditiva – kinestesica – emozionale) 5. Visualizzazione VAKE in azione 6. Visualizzazione e creatività 7. Visualizzazioni creative 8. Neuroscienza della visualizzazione 9. Visualizzazione quantistica 10. VAKE per il passato 11. VAKE del futuro 12. Fiducia nella visualizzazione

In Viaggio con gli Arcangeli Oct 23 2021 Questo testo è stato ispirato dalle energie angeliche per favorire lo sviluppo della consapevolezza delle nostre potenzialità. Gli Arcangeli, Archetipi Cosmici che risuonano con i nostri Archetipi Interiori, ci porgono i loro preziosi doni. Parole di Luce che creano un aggancio alla dimensione dell'Amore. Semplici e preziosi strumenti di guarigione, per aiutarci a ritrovare e percorrere la via della Felicità. Il viaggio con gli Arcangeli narra di come siamo accompagnati da queste luminose presenze, quanto sia importante chiedere il loro aiuto e come farlo. Invocazioni e visualizzazioni di guarigione da loro ispirate spiegano come possono operare insieme a noi, per trasformare la disarmonia in armonia. Il libro è anche un viaggio interiore, un percorso che ognuno di noi può compiere, verso la propria Evoluzione. Il testo contiene una dettagliata spiegazione sul ruolo degli Arcangeli e degli Angeli e della loro funzione di archetipi e alchimisti interiori; dell'importanza di chiedere il loro aiuto, per poterlo ricevere. La seconda parte del testo fa conoscere la particolarità di ogni singolo Arcangelo e propone, per ognuno di loro una visualizzazione di guarigione e invocazioni, strumenti per operare la trasmutazione degli aspetti che ostacolano l'espressione del nostro aspetto divino. Sono inserite, inoltre, valide e sperimentate tecniche di riequilibrio e centratura.

Migliorare Se Stessi Apr 04 2020 Se almeno una volta hai pensato che vorresti di più dalla tua vita, ma non sai da dove cominciare, sei arrivato nel posto giusto! Scopri il percorso di crescita personale che attraverso 3 semplici step, ti porterà a esprimere il tuo vero potenziale per raggiungere la vita che sogni. La strada per la felicità è un viaggio pieno di ostacoli e difficoltà, se non si ha la giusta guida. Questo libro, infatti, sarà il tuo punto di riferimento nel percorso che ti porterà a diventare una persona capace di godersi al massimo le sue giornate e avere il successo che si merita. Passo dopo passo, imparerai facilmente quanto è importante vivere il presente, come gestire i tuoi pensieri e vivere una vita libera da ansia e stress per raggiungere la serenità attraverso tante piccole nuove abitudini da inserire nelle tue giornate. Ecco cosa troverai nei 3 step di questo viaggio: ? Step 1 – Vivere felici qui e ora: Ti sei mai chiesto perché sia così difficile vivere il presente ed essere felici? Sembra che appena arrivi una gioia sia già pronta a scappare ma, grazie a questo primo passo, scoprirai il significato di felicità e come ottenerla in ogni giorno della tua vita, grazie anche ad esercizi pratici di Mindfulness con cui dire addio all'infelicità. ? Step 2 – Come smettere di pensare troppo: La vita frenetica ci impedisce di fermarci un attimo e smettere di pensare a tutti quei problemi che si annidano nella nostra testa, soprattutto durante la notte. Metti fine a tutto questo! Imparerai a gestire l'overthinking e a trasformare i pensieri negativi in positivi con tecniche pratiche ed efficaci. ? Step 3 – Trovare lo scopo della vita con l'Ikigai: Una volta raggiunta la pace mentale e compreso cosa significa essere felici, possiamo concentrarci sull'ultimo e importante passo da fare: identificare gli obiettivi della tua vita, apprezzando anche gli errori che farai, grazie al metodo giapponese e agli insegnamenti dell'Ikigai e del Wabi Sabi. E molto altro ancora! Non preoccuparti se credi di non potercela fare, perchè grazie alle tecniche e ai consigli presenti tra queste pagine, raggiungerai tutti i tuoi obiettivi con facilità, attraverso un percorso pensato appositamente per te che stai leggendo. Smetti di aspettare che la felicità ti arrivi. Clicca su "Acquista ora" per scoprire tutto ciò che devi sapere per fare il primo passo verso una vita migliore e più consapevole!

Energia vitale per la salute May 06 2020

Le leggi del pensiero. L'energia mentale e l'azione della volontà Aug 21 2021

Il potere del pensiero positivo Jun 26 2019 Sei disposto a lavorare ogni giorno su te stesso per migliorare la tua vita? Questa breve guida è stata pensata proprio per individui come te, che ogni giorno si dedicano a ottenere risultati migliori in tutte le aree della loro vita. Qui scoprirai il grandioso potere della tua mente, del tuo pensiero e del pensare in un certo modo, cioè il potere di usare il tuo pensiero in modo focalizzato, orientato verso un obiettivo e con una forte intenzione positiva. Qui imparerai che una volta sostituiti i pensieri negativi con quelli positivi, potrai iniziare ad avere anche risultati positivi, tangibili e duraturi nella tua vita. Le indicazioni che troverai in questo libro sono la strada che ti porterà a sempre maggiori risultati. Ora hai solo una cosa da fare: agire! La collana START Audio ed ebook per cominciare il tuo cammino di crescita personale, per conoscere, allenare ed esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Lo spirito della scoperta, dell'inizio di una nuova avventura, dell'avvio di un processo di cambiamento si ritrova nella collana Start di Area51 Publishing, che raccoglie brevi saggi dal taglio pratico che ti aiutano a iniziare il tuo percorso nella crescita personale. Contenuti dell'ebook in sintesi . Che cos'è il pensiero positivo . Perché chi pensa positivo è più felice e in salute . Come liberare il tuo potenziale . Vivere una vita positiva Perché leggere questo ebook . Per capire come funziona il potere creativo della mente . Per scoprire che costruiamo la realtà con il nostro pensiero . Per scoprire che il pensiero positivo e costruttivo libera da ogni limitazione . Per comprendere e approfondire il potere della mente sul corpo e sulla realtà circostante A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole un piccolo saggio di crescita personale per attuare un vero cambiamento e vivere una vita di successo . A chi desidera un breve testo da leggere e rileggere per conoscere i fondamenti della Legge di Attrazione . A chi non conosce la Legge di Attrazione del pensiero e vuole approfondire con un testo chiaro e introduttivo

Consapevolezza e destino Apr 16 2021 Il nostro corpo ha in sé il potere di fare qualsiasi cosa; è solo che la mente conscia non ci crede. Rimuoviamo le inibizioni della mente conscia, diamo i comandi giusti al subconscio, e non ci sarà nulla al di là delle nostre capacità. Per materializzare le proprie esperienze non bisogna far altro che indirizzare i propri pensieri. Anche se la società ci ripete e ci ricorda all'infinito che siamo essere limitati, creature che invecchiano, che vivono la propria vita tra fortuna e destino, in un mondo difficile e impietoso, non siamo qui per essere messi alla prova o giudicati. Siamo noi a creare la nostra realtà, il nostro destino e la nostra fortuna. Per determinare un cambiamento non servono sangue, sudore e lacrime. Sono la nostra immaginazione, le nostre credenze e le nostre aspettative che ci spingono ad agire, alle circostanze e alle coincidenze che rendono inevitabile la manifestazione dei nostri sogno. Le nostre abitudini mentali e la nostra immaginazione plasmano e determinano il nostro destino, questo perché rispecchiano il contenuto del nostro subconscio. Per creare il nostro mondo impariamo allora a influenzare il nostro subconscio. La responsabilità non riguarda la colpa. Dare la colpa a qualcuno serve solo a farlo sentire male e nelle relazioni interpersonali non è utile a nessuno. Colpevolizzare noi stessi non è un modo di assumerci la responsabilità. Assumerci la responsabilità vuol dire che noi, e solo noi, siamo responsabili della situazione. Dalla prospettiva della responsabilità capiamo di avere la forza per far accadere le cose. Da qualsiasi altro punto di vista, come quello del fallimento o della vittima, non possiamo farlo. Da quelle posizioni, infatti, siamo in balia delle "circostanze". Per chi se lo domandasse, la struttura "E" a cui si accenna nel titolo è la "E" delfica, la grande lettera E che campeggia vicino all'ingresso del tempio delfico dedicato ad Apollo e che suona come un incoraggiate invito a chi entra nel tempio perché "conosca te stesso" e cerchi il divino che è in lui. Emanuele Tartaglia è nato a Milano nel 1958. Laureato in fisica presso l'università degli Studi di Milano, conferenziere, scrittore, consulente sul comportamento, esperto in comunicazione, trainer, formatore aziendale, è conosciuto per la sua determinazione, la passione e l'abilità di linguaggio. E' diventato un trainer apprezzato nel campo dello sviluppo e del miglioramento personale. Nel 1985 inizia la sua ricerca e dopo anni di studi e di esperienze, con il nuovo millennio la sua vita cambia in modo irreversibile e si dedica alla ricerca e alla trasmissione di insegnamenti utili alla motivazione e allo sviluppo della persona. La sua preparazione copre diverse discipline: fisica quantistica, Programmazione Neuro Linguistica, comunicazione non verbale, comunicazione efficace, gestione delle emozioni e dello stress, motivazione, ed è impegnato a creare collegamenti tra le diverse discipline dando luogo a nuove metodiche. Fonda la comunità per l'evoluzione e lo sviluppo personale "Percorsi di Acqua" dove propone la visione dell'universo secondo il modello "E".

Forever young - il metodo del successo Oct 30 2019

Trilogia Autoaiuto Jun 18 2021 Un'iniziativa editoriale unica per tutti gli appassionati del genere auto-aiuto. In questo e-book sono inclusi 3 libri dedicati al self-help. L'autore, Alan Revolti ha voluto riunire in un unico volume tre tra i migliori libri da lui curati. Il primo, "Come vivere senza stress", spiega ai lettori alcune particolari tecniche per controllare le situazioni che generano stress nella vita di tutti i giorni e dedica ampio spazio anche ai temuti attacchi di panico. Il secondo, "Self Confidence Secret – il segreto per conquistare fiducia in se stessi", presenta alcune delle ultime tecniche disponibili per aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi. Il terzo, "Insta-leader – i segreti della leadership", è un itinerario che guida il lettore alla conquista delle attitudini necessarie per crescere nella propria professione e diventare un leader di successo. Un'iniziativa editoriale esclusiva che mette a disposizione dei lettori in una preziosa trilogia, alcuni tra gli argomenti più scottanti dell'ultimo decennio: la gestione dello stress, l'autostima e la leadership. Il libro è disponibile anche in versione stampata.

Guarire il Corpo, Liberare la Mente Dec 01 2019 È arrivato il momento di sentirsi di nuovo bene, senza focalizzarsi eccessivamente sui sintomi e senza troppi integratori e medicine. Attraverso potenti esercizi di guarigione della mente, trattamenti olistici ben spiegati e casi reali di persone che sono guarite grazie al suo aiuto, il Dottor Ameet rende semplice il percorso verso la salute e il benessere emotivo. Capirete in modo chiaro come l'alimentazione, l'infiammazione, l'apparato digerente, il fegato, le ghiandole surrenali, le scelte di vita, i traumi passati e le credenze inconsce influenzino il vostro umore e la vostra salute e cosa potete fare per guarire tutti questi aspetti rapidamente. Imparerete anche ad usare nel modo giusto terapie molto efficaci come l'utilizzo di alimentazione, erbe medicinali, omeopatia, psicologia positiva e tecniche di rilascio delle emozioni per sentirvi di nuovo bene a livello emotivo. Cosa dicono le persone: "Dott. Ameet, con pochi semplici passi, ti aiuta a guarire da ansia, depressione, stress ed esaurimento, con risultati duraturi." Dott.ssa Hyla Cass "Non riesco a credere quanto sia facile stare meglio, dopo aver lottato così a lungo e aver assunto tante medicine e integratori." A.R. "Sento molta fiducia in me stessa e le mie convinzioni sono cambiate. Ora sorrido dentro. Grazie!" R.S. Il Dottor Ameet Aggarwal ND è un naturopata, omeopata e psicoterapeuta (terapia della Gestalt e costellazioni familiari). È cresciuto in Kenya, dove è tornato dopo aver studiato in Canada per aprire uno studio privato, condurre ritiri per il benessere (health.drameet.com) e aiutare le comunità povere istituendo delle cliniche mobili (fimafrica.org). Essendo guarito molto velocemente da traumi, ansia e depressione per mezzo della medicina olistica e della psicoterapia ha iniziato a insegnare a studenti e professionisti, in tutto il mondo, come trattare la causa alla radice dei problemi riguardanti la salute mentale. Si dice che le sue sedute di coaching siano tra le più profonde che si possano ricevere. Ciò che è spiegato nel suo libro è considerato uno degli approcci più completi per trattare ansia, stress e depressione. Il suo programma online "5 passi verso una salute eccellente" (health.drameet.com) è stato riconosciuto, da alcune autorevoli associazioni, come un valido corso di sviluppo professionale per naturopati, nutrizionisti e dietologi.

Og Mandino. Lezioni di vendita Nov 11 2020 Scopri la straordinaria storia di Og Mandino e le strategie che lo hanno reso il più grande venditore del mondo. Og Mandino è uno degli autori motivazionali più famosi del Ventesimo secolo che ha pubblicato svariati titoli di successo: "Il più grande venditore del mondo" è un best-seller con 30 milioni di copie vendute, secondo solo a "Pensa e arricchisci te stesso" di Napoleon Hill. In questo ebook, semplice, lineare e preciso si riassume il principale messaggio filosofico di Mandino: ogni individuo su questa terra è un miracolo della natura e dovrebbe scegliere di condurre la propria vita con fiducia e determinazione per "vincere" e "migliorarsi". I princìpi e le strategie di Mandino per una crescita personale possono essere applicati a qualsiasi settore della vita, oltre a quello professionale. In questo ebook l'autore ti accompagna non solo in un viaggio attraverso la vita e la filosofia di Og

Mandino, ma si concentra anche su un altro aspetto: la vendita. Qui troverai informazioni e strategie da mettere subito in pratica, spiegate con lo stile diretto, semplice e coinvolgente tipico dell'autore (e di Og Mandino) che ti insegna quindi un vero e proprio metodo, valido anche per chi si avvicina per la prima volta al mondo della vendita. Se sei un venditore, troverai un'infinita e profonda ispirazione dalla sua esperienza e dalla sua guida; se non lo sei, conoscerai la storia di un uomo che ha visto la luce in fondo a un tunnel oscuro e che ha applicato il suo nuovo stile di vita anche alla sfera lavorativa, arrivando al successo in entrambi i settori. Se sei ben disposto a lavorare su te stesso e a pagare il prezzo per raggiungere il successo, questo arriverà; come è arrivato per Og Mandino. Contenuti principali dell'ebook . La formazione di Og Mandino . I segreti di un grande venditore . Le 10 pergamene del "Più grande venditore del mondo" . Consigli pratici per diventare un abile venditore Perché leggere l'ebook . Per conoscere la storia di uno dei venditori più esperti di tutti i tempi . Per comprendere i passi fondamentali per diventare un venditore di successo . Per imparare come creare un piano per realizzare i tuoi obiettivi . Per capire come da ogni difficoltà si possa ripartire e costruire il proprio cammino . Per scoprire come Og Mandino ha trasformato le difficoltà e gli ostacoli in opportunità per evolvere e migliorare . Per scoprire le intuizioni e il pensiero innovativo di Mandino A chi si rivolge dell'ebook . A chi vuole conoscere la filosofia di uno dei più grandi venditori de mondo . A professionisti, venditori, esperti del marketing che vogliono approfondire e applicare le tecniche di vendita al loro ambito professionale . A chi conosce già la storia di Mandino e vuole approfondire gli aspetti legati alla sua vita, al successo, al lavoro e alla vendita . A chi si accinge a intraprendere il proprio business e desidera avere un esempio positivo di tenacia e motivazione

Vision Sep 29 2019 Ognuno di noi ha una Visione di sé, della propria vita e di ciò che, giorno dopo giorno, voglia realizzare. Ma, il più delle volte, tutto questo rimane un sogno, un desiderio, una speranza. La Visione è oltre tutto questo. La Visione è. Siamo noi in continuo divenire, nella pienezza dell'autenticità personale, abitanti del posto che ci spetta nel mondo. In questo volume Alessandra Perotti ci conduce in un cammino di presa di coscienza della Visione attraverso l'uso della scrittura, strumento di eccellenza per acquisire sempre maggiore consapevolezza di noi stessi. Grazie ad una serie di sollecitazioni ed esercizi pratici che vanno a stimolare la memoria involontaria, riportiamo a galla aspetti salienti della nostra storia: non è attaccamento al passato ma analisi di un cammino fatto, di un vissuto che ci appartiene. Da qui, possiamo scrivere il nostro futuro, ponendo in essere le azioni necessarie, attivando mezzi e persone, creando situazioni favorevoli.

I pregiudizi del pensiero positivoMay 30 2022

Visualizzazione CreativaJan 26 2022

Il pensiero che crea la realtàSep 02 2022 Il pensiero crea. Quante volte lo abbiamo sentito, quante volte ce lo siamo detti. Sembra tutto molto semplice: penso di godere di ottima salute ed essere ricco, e per magia tutto ciò si materializza davanti me. Ma non è proprio così semplice, come ognuno può osservare dalla propria esperienza. Non lo è, fondamentalmente, perché anche se sviluppiamo un'intenzione, dentro di noi, probabilmente inconsciamente, non lo riteniamo possibile. Il lavoro che dobbiamo fare è trovare il modo giusto per individuare ed eliminare le nostre credenze limitanti, scoprendo molto spesso che è solo questione di cambiare prospettiva, punto di vista. Per questo partiamo dalla fisica quantistica, che ci fornisce la base scientifica, quindi l'autorità, che ci serve per giustificare il funzionamento dei principi presi in esame. Spesso infatti scienza, spiritualità e religione dicono la stessa cosa, con parole diverse. Per dare un'esempio quello che per la spiritualità si chiama "Legge di Attrazione", per la fisica quantistica è "l'osservatore collassa l'onda in particella" e per la religione è il "libero arbitrio". Stesso principio, parole differenti. La nostra vita è fatta di priorità, prendiamo continuamente decisioni che ne escludono altre, e che portano a cambiamenti più o meno radicali. Ogni emozione non ha di per sé un significato buono o cattivo: siamo noi che, condizionati dal nostro passato, le interpretiamo e le trasferiamo alle nostre aspettative del momento, generando automatismi, le cosiddette abitudini, difficili da smaltire da soli.

Sveglia il gigante che c'è in te. Guida al proprio successo attraverso settemagliAug 09 2020

Le colonne dell'energiaJan 02 2020 Questo libro è un manuale che parla dell'ENERGIA VITALE, ma non come qualcosa di MISTICO o SOPRANNATURALE, ma come di un'ENERGIA che è presente in ognuno di noi e in tutto ciò che ci circonda. Che vi farà SCOPRIRE, CAPIRE, VEDERE E USARE, attraverso esercizi chiari, semplici, come semplice è L'ENERGIA VITALE. " Ho usato il Reiki come filo conduttore, ma queste sono le colonne energetiche di tutte le discipline olistiche."

Arricchisciti camminando verso il Mondo dell'Età Dorata (con commentari alla meditazione)Nov 23 2021 Questo libro spiega come si può diventare ricchi, finanziariamente e/o spiritualmente, e ottenere tutto ciò che si desidera mentre si entra nell'Età Dorata.Verranno illustrate alcune pratiche da seguire per entrare e/o per arricchirsi e attraverso la padronanza e l'applicazione dei contenuti di questo libro, è possibile acquisire ricchezza, felicità, beatitudine e ottenere tutto ciò che si desidera. Oltre a fornire i chiarimenti necessari sulle varie dimensioni sottili che vengono utilizzate lungo il percorso verso il Mondo dell'Età Dorata, l'autrice ha spiegato: 1. le abilità magiche (siddhi) e le capacità che si sviluppano mentre si accede 2. perché/come funziona la Legge di Attrazione per portare ricchezza, felicità, povertà o miseria 3. perché e come le visualizzazioni possono materializzarsi 4. perché essere vicino alla dimensione superiore, dove si trovano i Registri Akashici, vi aiuterà a realizzare facilmente i vostri sogni 5. come si può facilmente svolgere il ruolo del creatore (Brahma) dal Brahmaloka 6. in che modo, quando ci si trova nel mondo di Brahma, l'Etere ricopre il ruolo di Brahma e crea ciò che si vuole 7. come utilizzando le energie dell'anima, si diventa sé divino o Brahma e quindi si è in grado di soddisfare i propri desideri e bisogni 8. come le cose si materializzano attraverso frequenze e risonanza 9. il ruolo della Dinastia del Sole e della Luna nei tempi antichi ed ora 10. come riacquistare ricchezza, prosperità e abilità magiche attraverso l'aldilà 11. come le energie quantiche, il dramma mondiale, la natura, ecc servono coloro che stanno accedendo al mondo dell'Età Dorata e che sono dell'Età Dorata 12. come vengono creati i nuovi corpi perfetti per coloro che accedono 13. come la terra ed il mondo vengono innalzati nell'Universo Superiore 14. come e perché è più facile ottenere ci

Il potere della mente subconscia Mar 04 2020 Il cervello è l'organo più complicato del corpo umano. Medici e ricercatori stanno portando alla luce quotidianamente molti fatti sconosciuti su questo organo eccezionale che un tempo non troppo lontano conoscevamo molto poco. Anche se gli studiosi hanno cercato di rendere l'intero processo cerebrale più semplice da capire, rimane comunque, anche al giorno d'oggi, una zona altamente complessa da esplorare. I ricercatori stanno anche cercando delle modalità per poter utilizzare la mente al massimo delle sue capacità affinché essa abbia la massima efficienza a tutti i livelli. Tuttavia, nella maggior parte dei casi ciò non è sempre possibile. Molti studi hanno dimostrato che un essere umano mediamente intelligente utilizza solo il 10% delle sue facoltà intellettive e uno molto intelligente ne utilizza al massimo il 15%. Quindi, se una persona utilizzasse il 100% delle sue capacità mentali per risolvere problemi o svolgere dei compiti complessi, il mondo migliorerebbe moltissimo e probabilmente diverrebbe anche più vivibile. Possiamo classificare la mente in due parti: una cosciente e l'altra subconscia. Le funzioni di entrambe sono molto diverse; tuttavia, è bene sapere che ciascuna completa l'altra. Senza l'una, l'altra è inutile e non svolge alcun ruolo a livello umano. Una mente cosciente cattura i segnali esterni e li trasferisce alla mente subconscia che a sua volta li elabora controllando le emozioni. Dopo aver elaborato tali segnali attraverso la funzione del pensiero, invia altri segnali sotto forma di sentimenti al nostro cervello. Ecco, è proprio così che funziona la nostra mente. Puoi risolvere davvero la maggior parte dei problemi che si presentano quotidianamente se usi la mente subconscia in modo efficace. Tuttavia, per farlo, devi imparare a studiare la tua voce interiore e solo allora potrai sapere come utilizzare correttamente il tuo subconscio. L'uso corretto della mente subconscia ti farà vincere metà delle battaglie che incontrerai sul cammino della vita. Questo libro ti svelerà come sfruttare al massimo i poteri della mente subconscia e metterli a frutto nella vita quotidiana e nella crescita personale e professionale.

Pensiero Azione DestinoApr 28 2022 E' possibile costruire il nostro destino, progettare il nostro domani? La forza del desiderio e del pensiero possono tanto. "L'uomo non è che desiderio; come desidera, così egli diventa". Questo è quanto affermano le Upanishad e quanto sostiene tutta la scienza psicologica indovedica. Noi siamo la causa, remota o recente, delle nostre vite, della nostra appartenenza sociale, della nostra parentela, delle nostre relazioni. Noi siamo dove ci siamo collocati; non siamo in un certo modo e in un certo luogo casualmente bensì causalmente. Il nostro futuro si sta strutturando su di un piano sottile. Non si è ancora cristallizzato, manifestato, ed è per questo che qui, nel nostro attuale presente, siamo in grado di modificare le dinamiche che lo stanno forgiando, attraverso l'orientamento dell'energia del pensiero.

Corso sulla reincarnazioneJun 06 2020 "Corso sulla Reincarnazione," è un manuale pratico di approccio e studio della reincarnazione, scritto in contatto con esseri superiori e strutturato in modo da fornire delle vere e proprie lezioni sulla reincarnazione, divise in parte teorica, aspetto pratico e esercizi di attivazione della visione delle proprie vite passate, di scioglimento dei blocchi energetici e delle forme pensiero negative."Una vita e tante" è un'approfondita visione dei collegamenti tra varie vite passate e le problematiche del presente. Partendo dai propri nodi karmici, l'autrice traccia legami e conseguenze che riguardano tutti e pone l'accento sulla riflessione nell'Aldilà, dove decidiamo la nostra successiva esistenza, insieme al sé superiore e alle proprie guide.Elisabetta Passalacqua Lolli, laureata in Scienze politiche, dopo varie esperienze lavorative, si dedica alla ricerca spirituale e al suo studio. Diventata vegetariana e vegan, sviluppa una propria visione della reincarnazione e del suo utilizzo, del contatto con l'Aldilà e della pranoterapia. Scrive libri, tiene corsi e terapie. Della stessa autrice "Essere Vegetariani" "Lakshmi", "Una vita e tante".

Il primissimo cervello SomatoPsichicoMay 18 2021 Il pensiero somatopsichico proveniente dalle sensazioni viscerali derivanti da un esteso sistema nervoso primario (cento milioni di neuroni) che influenzano l'organismo a livello inconscio, si generano a partire dalla pancia. Stomaco e intestino sono coinvolti nel proteggere naturalmente l'organismo, in un processo spontaneo di autoregolazione contro i segnali di stress: veleni letali, bruciori, infiammazioni e irritazioni psicosomatiche. L'interazione mente/viscere è bidirezionale nell'adulto anche a partire da tracce mnestiche primitive (memorie traumatiche). Il trattamento psicoterapeutico moderno include anche la consapevolezza salutistica necessaria ad abitare e orientarsi con il proprio corpo emozionale.

Le donne del Nuovo Pensiero (ebook + audiolibro)Feb 01 2020 Edizione inedita: ebook + audiolibro Con download della versione audio completa, per ascoltare l'audiolibro separatamente e autonomamente dall'ebook. L'antologia raccoglie gli scritti di cinque maestre del Nuovo Pensiero (Genevieve Behrend, Mildred Mann, Florence Scovel Shinn, Elizabeth Towne ed Helen Wilmans) che illustrano i cardini teorici di ciascuna pensatrice. Ogni donna del Nuovo Pensiero, infatti, pur partendo dall'assunto principale che il pensiero crea la realtà, ha indagato il potere della mente sotto prospettive differenti. Donne con storie diverse ma tutte accomunate dal costante anelito verso la comprensione del funzionamento della mente. Le donne del Nuovo Pensiero furono filosofe e maestre di vita ma anche donne – in un'epoca molto più dura verso il genere femminile rispetto a quella attuale – capaci di fare una scelta di vita autentica: fare del pensiero la propria realtà anche se in contrasto rispetto alle convenzioni sociali (si pensi a Helen Wilmans che lasciò il marito e le condizioni di povertà per realizzare il suo sogno di diventare una letterata). Quella delle donne del Nuovo Pensiero non fu una mera indagine teorica, una filosofia del pensiero avulso dalle condizioni reali e dalla pratica, al contrario: poiché pensiero e realtà sono la medesima forza, poiché il pensiero crea la realtà, quest'ultima è sempre presente nei loro scritti. In particolare, rispetto alla produzione dei pensatori uomini, quella delle donne del Nuovo Pensiero è maggiormente intrisa di esempi quotidiani, di aneddoti, di incontri (nella maggior parte dei casi con altre donne) che sono lo spunto o l'esempio per dimostrare il funzionamento della mente, per ripetere e mettere sotto angolazioni diverse i princìpi della Scienza della Mente e del Nuovo Pensiero. In questa raccolta si è deciso di dare spazio sia a saggi più impegnativi – si pensi a Helen Wilmans il cui Home Course in Mental Science è probabilmente il più esaustivo lavoro sui princìpi della Scienza della Mente e del Nuovo Pensiero mai prodotto – sia a saggi che offrono esercizi pratici, come le tecniche di respirazione proposte da Elizabeth Towne o le tecniche di visualizzazione di Genevieve Behrend, per sviluppare e mantenere sempre attivo il magnifico potere del pensiero. Indice dei brani . "Perché mi occupo di Scienza della Mente" da Il potere della visualizzazione di Genevieve Behrend . "Lezione 1" da Corso completo in Scienza della Mente di Helen Wilmans . "Il gioco" da Il gioco della vita (e come giocarlo) di Florence Scovel Shinn . "Io sono il Sole di Dio" da Tu sei il Sole di Dio di Elizabeth Towne . "Lezione 3" da Corso completo in Scienza della Mente di Helen Wilmans . "Come trovare te stesso" da Come trovare te stesso di Mildred Mann . "Lezione 6" da Corso completo in Scienza della Mente di Helen Wilmans . "Amore" da Il gioco della vita (e come giocarlo) di Florence Scovel Shinn . "Come ottenere ciò che si desidera" da Come ottenere ciò che desideri di Genevieve Behrend . "Concentrazione e meditazione" da Come trovare te stesso di Mildred Mann . "Ordine nella visualizzazione" da Il potere della visualizzazione di Genevieve Behrend . "Cosa da ricordare per la visualizzazione" da Il potere della visualizzazione di Genevieve Behrend . "Perché e come" da Tu sei il Sole di Dio di Elizabeth Towne . "Tecnica di respirazione" da Tu sei il Sole di Dio di Elizabeth Towne . "Alcune negazioni e affermazioni" da Il gioco della vita (e come giocarlo) di Florence Scovel Shinn

Impara a visualizzareJun 30 2022 p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 4.8px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 4.8px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p5 {margin: 0.0px 0.0px 4.8px 0.0px; text-align: justify; font: 12.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 14.0px} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; font-kerning: none} La tua immaginazione è la tua risorsa più potente La tua mente ha capacità senza limiti e infinite possibilità e puoi usare queste capacità e possibilità a tuo vantaggio: puoi farlo attraverso lo straordinario potere della tua immaginazione creativa. Utilizzando la visualizzazione puoi costruire il tuo futuro. Grazie alla visualizzazione puoi usare la legge che muove l'universo, puoi essere padrone del tuo destino e scegliere attivamente la realtà che desideri e avere la certezza che è già la tua realtà. Questo libro ti guiderà nell'universo della visualizzazione facendoti scoprire e conoscere questo potentissimo strumento e ti permetterà di acquisire padronanza e sicurezza nel costruire e ricostruire la tua realtà attraverso il potere creativo della tua mente e della tua immaginazione. La prima parte del libro, strettamente teorica, ti aiuterà ad affrontare gli esercizi pratici della seconda con una mentalità consapevole e ricettiva. Troverai infatti esercizi e suggerimenti pratici per usare fin da subito la visualizzazione, imparerai a visualizzare attraverso tutti i tuoi canali sensoriali, imparerai a usare le emozioni per le tue visualizzazioni, imparerai a trasformare un'esperienza negativa in una positiva e infine imparerai vedere e sentire un desiderio come se fosse già realizzato. Perché leggere questo ebook . Per capire come funziona il potere creativo della visualizzazione . Per scoprire che costruiamo la realtà con il nostro pensiero . Per scoprire che il pensiero positivo e costruttivo libera da ogni limitazione . Per comprendere e approfondire il potere della mente sul corpo e sulla realtà circostante A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole scoprire uno strumento di crescita personale per attuare un vero cambiamento e vivere una vita di successo . A chi desidera un breve testo da leggere e rileggere per conoscere come funziona la visualizzazione . A chi non conosce la visualizzazione e vuole approfondire con un testo chiaro e introduttivo

PerfezionismoMar 28 2022 FELICE > PERFETTO Non c'è niente di sbagliato nel voler essere la migliore versione di se stessi. Questa aspirazione però può diventare un problema quando porta a mettersi eccessivamente sotto pressione e stabilire standard impossibili da raggiungere, intaccando l'autostima, la vita professionale e le relazioni personali. Vi presento il perfezionismo: la principale causa dell'infelicità di milioni di persone. In Perfezionismo troverai diversi esercizi pratici che ti aiuteranno a scoprire e risolvere le cause alla radice delle tue manie di perfezione. Partiremo dall'identificazione della tipologia di perfezionismo che ti caratterizza, fino ad arrivare ad affrontare la paura e l'ansia che ne sono alla base, questo libro ti aiuterà a sviluppare le abilità necessarie per fronteggiare gli aspetti più problematici e vivere in modo più sano e gratificante. In Perfezionismo troverai: UNA PANORAMICA SUL PERFEZIONISMO che ti aiuterà a comprenderne le illusioni, il perché non possa funzionare, e cosa puoi fare per curarlo. COMPETENZE PER SUPERARE LE 5 TENDENZE DEL PERFEZIONISMO il bisogno di approvazione e di compiacere gli altri; la procrastinazione, l'inazione e la paralisi; la paura di sbagliare; l'auto-critica estrema; il giudizio di sé e degli altri. PRATICHE CBT E STRATEGIE BASATE SULLA MINDFULNESS che ti aiuteranno a placare la tua voce interiore giudicante, sconfiggere la procrastinazione e sviluppare una vera autostima. ESEMPI REALI DI PERFEZIONISMO che forniscono l'opportunità di comprendere e riflettere sui tuoi pensieri e i tuoi comportamenti.

Meditazione: Semplici Tecniche Di RilassamentoJul 20 2021 Dall'attenzione cosciente nella vita di tutti i giorni alla consapevolezza del respiro e alla visualizzazione, le pratiche descritte nel libro sono pensate per chiunque abbia la possibilità di devolvere un minuto del proprio tempo all'assaggio della pace interiore. Molte persone tendono a rigettare l'idea della meditazione sebbene la trovino allettante. Tra le scuse più comuni, c'è la mancanza di tempo tra un impegno e l'altro.

La coppa d'oro. Insegnamenti dei maestri, fonte di luce e di energiaJul 08 2020

Visualizzazione creativaAug 01 2022 Un amore felice, una maggiore disponibilità economica, un lavoro più soddisfacente, una salute più florida... non sono frutto della sola fortuna, ma anche e soprattutto il risultato di un atteggiamento positivo nei confronti della vita. La visualizzazione è una tecnica basata su una serie di semplici e precise affermazioni positive che, interiorizzate giorno per giorno, ci aiutano a sconfiggere pessimismo e negatività. Si tratta di un metodo per sbloccare dentro di noi l'energia vitale di cui ognuno è portatore, e predisporci così alla realizzazione dei nostri desideri.

Meditazione Guidata Per Distacco Dal Pensiero EccessivoNov 04 2022 ? ? Il pensiero eccessivo ti rende irrequieto, prosciuga la tua energia e ti lascia esausto? E se potessi FACILMENTE dominare la tua mente, il tuo corpo e la tua anima? Continua a leggere ... ? ? Alla fine della giornata, la tua mente è piena di pensieri? Così tanti problemi, preoccupazioni e pianificazione che fluttuano nella tua mente, senza dargli la possibilità di riposare correttamente. Questo libro "Meditazione guidata per distacco dal pensiero eccessivo" offre la soluzione per imparare a sviluppare la tua pace interiore pur liberando la tua mente dal pensare troppo. Immagina di goderti il tempo in famiglia, di avere tempo per fare ciò che ami, senza preoccuparti e pensare costantemente. Liberati e raggiungi facilmente la pace interiore con questa meditazione guidata passo dopo passo.? ? Il pensiero eccessivo ti rende irrequieto, prosciuga la tua energia e ti lascia esausto? E se potessi FACILMENTE dominare la tua mente, il tuo corpo e la tua anima? Continua a leggere ... ? ? Alla fine della giornata, la tua mente è piena di pensieri? Così tanti problemi, preoccupazioni e pianificazione che fluttuano nella tua mente, senza dargli la possibilità di riposare correttamente. Questo libro "Meditazione guidata per distacco dal pensiero eccessivo" offre la soluzione per imparare a sviluppare la tua pace interiore pur liberando la tua mente dal pensare troppo. Immagina di goderti il tempo in famiglia, di avere tempo per fare ciò che ami, senza preoccuparti e pensare costantemente. Liberati e raggiungi facilmente la pace interiore con questa meditazione guidata passo dopo passo. Non farlo per te, ma per le persone che AMI. "Le cose sulla meditazione sono: diventi sempre più te" – David Lynch Molti studi concludono che la meditazione è una delle pratiche più benefiche sia per la mente che per il corpo. Il suo incredibile potere ti permette di sentirti mentalmente più giovane dai 12 ai 15 anni! Uno studio su persone che soffrono di ansia ha mostrato che il 60% ha avuto miglioramenti attraverso la meditazione. Meditare ti fa sentire tranquillo, più giovane e più forte, e il potere di farlo è già dentro di te! Essenziale, potente e perspicace, questo libro ti fornisce gli strumenti giusti per dominare una mente pensosa e fermare il flusso di pensieri inutili sostituendoli con

pensieri positivi e costruttivi. Puoi continuare, giorno dopo giorno, a combattere i tuoi pensieri senza un momento di pace oppure puoi invece trovare tranquillità per riorganizzare il tuo modo di pensare. Tutti i segreti per una meditazione di successo sono condivisi con te in questo fantastico libro. Agisci ora facendo clic sul pulsante ”Acquista ora” o ”Aggiungi al carrello” dopo aver fatto scorrere verso l'alto di questa pagina. Post scriptum Cosa ti trattiene? Nella vita, la maggior parte delle persone è fermata dalla paura o dalla pigrizia. Ricorda, il miglior investimento che puoi fare è in te stesso. Investi il tempo e il prezzo di meno di un caffè per fare un salto di qualità nella tua vita, ricchezza, amore e felicità. Agisci adesso!

Come vivere senza stress - Come ridurre lo stress e l'ansia nella tua vita Sep 21 2021 Lo stress e l'ansia sono diventati parte della nostra vita. Ma come possiamo affrontarli? La maggior parte delle persone non lo sa e probabilmente non sa nemmeno che lo stress provoca il caos nei nostri corpi e nelle nostre menti. Una ricerca condotta dall'Istituto Nazionale di Salute Mentale ha dimostrato che i disturbi d'ansia sono una forma di “patologia” molto comune e superano, per diffusione, anche la depressione. Le donne sono colpite quasi il doppio degli uomini e lo stress è unanimemente considerato il problema di salute mentale numero uno in molti paesi europei e d'oltreoceano. Gli uomini ne sono comunque colpiti, anche se in numero minore; i disturbi d'ansia nei maschi sono secondi solo all'abuso di alcol e di droghe. La rivista “Health Psychology” riporta che lo stress cronico può interferire con la normale funzione del sistema immunitario. E recenti studi hanno dimostrato che le persone stressate hanno una maggiore vulnerabilità alle malattie e sono più suscettibili a quelle allergiche, autoimmuni e cardiovascolari. I medici concordano sul fatto che durante i fenomeni di stress cronico, le funzioni del corpo che non sono essenziali per la sopravvivenza, come il sistema digestivo e immunitario, tendono a spegnersi. Lo stress ci sta davvero facendo ammalare se non riusciamo a controllarlo. Inoltre, spesso spinge le persone a rispondere in modi malsani come l'abitudine a fumare, bere alcolici, mangiare male o a diventare fisicamente inattivi. Questo libro - spiega l'autore - è una combinazione delle mie esperienze e dei consigli degli esperti. Ti fornirà gli strumenti giusti che potrai utilizzare quando ti trovi in una situazione stressante. Ho anche delineato diversi modi con cui è possibile affrontare i fenomeni debilitanti dell'ansia e degli attacchi di panico – aggiunge l'autore. Inoltre, condividerò alcune informazioni sorprendenti che mi hanno davvero molto aiutato a combattere lo stress.

PNL per lo sport Feb 12 2021 Ogni sportivo sa che la competizione si svolge sia sul campo sia nella propria mente, e che il risultato di ogni prova dipende dalla condizione fisica così come dalla capacità di concentrarsi e di gestire le proprie emozioni. "PNL per lo sport" è la prima guida pratica all'allenamento mentale basata sui potenti strumenti della Programmazione Neuro-Linguistica. Una lettura scorrevole, adatta ad atleti e allenatori di qualsiasi attività e di qualsiasi livello.

L'arte di far accadere le cose. Come creare la realtà che hai sempre desiderato Dec 03 2022

Alimentazione emotiva: metti giù quel cucchiaio Jul 28 2019 Soffri di alimentazione emotiva, disturbo da binge eating o bulimia? Vuoi cambiare il tuo rapporto con il cibo? Vuoi guardare in profondità dentro di te e trovare le cause delle tue lotte quotidiane? Se vi trovate a lottare con una di queste forme di alimentazione disordinata, questo libro è la guida di cui avete bisogno. Continua a leggere per scoprire esattamente cosa ti insegnerà questo libro. Leggendo questo libro, imparerai quanto segue e molto, molto di più! - Cos'è il mangiare emotivo? - Cos'è il binge eating? - Cos'è la bulimia? - Perché le persone si abbuffano? - Perché le persone hanno la bulimia? - Perché le persone mangiano emotivamente? - Ricerca scientifica sui disturbi alimentari e perché esistono - Comprendere la neuroscienza delle sostanze chimiche del cervello e del cibo - Come combattere le abbuffate - Come vincere la bulimia - Come non farsi vincere dal mangiare emotivo - Come iniziare a fare buone scelte - Come usare il mangiare intuitivo per cambiare la propria vita - Cos'è il mangiare intuitivo? - Le basi del mangiare intuitivo - Che tipo di alimenti scegliere? - Come sviluppare e utilizzare modelli di pensiero più sani - Come far durare queste scelte più sane - Dove andare a cercare aiuto se il tuo mangiare disordinato diventa incontrollabile - Come cercare una terapia o una consulenza Se vi state chiedendo cosa potete fare per il vostro disordine alimentare, questo libro vi fornirà una guida passo dopo passo su come potete iniziare a recuperare e cambiare la vostra vita per sempre. In questo libro non c'è solo questa guida passo dopo passo, ma una quantità di informazioni che vi aiuterà a capire meglio esattamente perché si soffre di alimentazione disordinata. Il trattamento di un problema inizia sempre con l'identificazione del problema stesso. Questo libro vi aiuterà a identificare il problema più profondo. Esistono pochi libri che dispongono di una guida interattiva p

Persona altamente sensibile: la superpotenza del sentimento elevato Oct 11 2020 La chiave per vivere una vita felice se sei una persona altamente sensibile è abbracciare le buone qualità che possiedi e mostrarle al mondo, senza permettere ai tuoi difetti di controllarli. La parte negativa delle persone altamente sensibili è che la loro ipersensibilità erode le loro migliori qualità, e spesso nei momenti più inopportuni. L'obiettivo di questo book sarà quello di concentrarsi sul controllo delle tue emozioni e permettendo ai tuoi doni unici di brillare attraverso l'utilizzo di passaggi di azione specifici per riavvolgere il cervello e il modo di pensare. Riprogrammare la propria mente sarà un fattore importante nella gestione delle vostre abitudini e sensibilità. Una volta che si passa attraverso le pratiche e le fasi di azione di cui discutiamo qui, sarai veramente in grado in grado di vivere la tua migliore vita come persona altamente sensibile.

Senza maschera. La scoperta del «Sé» autentico Aug 28 2019

Guida pratica alla visualizzazione creativa. Tecniche e metodi per realizzare i propri desideri Sep 09 2020

Percorso di Risveglio Spirituale - Le Arti Psichiche 1 Step Mar 16 2021 Il Percorso delle Arti Psichiche è un vero e proprio manuale evolutivo, che ti permetterà di scoprire tutte quelle conoscenze che desideravi comprendere sul più vasto mondo del Paranormale ma che non hai mai osato chiedere. La Spiritualità è qualcosa che ci appartiene da sempre, ma non siamo abituati a sentire nominare questo termine, quindi ci sembra poco familiare. La cultura e i dogmi con cui ci hanno cresciuti ci fanno ancora oggi temere e quindi rifiutare la scoperta del Sesto Senso e di tutte le facoltà che lo compongono. In verità, però, queste capacità ci appartengono da sempre, solamente che le abbiamo ignorate.