

Smettere Di Fumare Con Lipnosi

AMISI - Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi è una Associazione senza scopo di lucro fondata da Mosconi, Palazzi e Pavesi nel 1958 con finalità statutaria di "studio e diffusione dell'ipnosi medica". In quel tempo esistevano in Italia rari Psicoanalisti e gran parte di quella attività clinica che ora è campo anche dello Psicologo, era affidata esclusivamente al Medico. Per quanto riguarda l'ipnosi clinica, studiata particolarmente da Freud e poi dallo stesso abbandonata, intorno agli anni cinquanta del secolo scorso si vede una ripresa con la tendenza a staccare definitivamente la materia da quella che può essere definita l'ipnosi da spettacolo, ed è proprio il termine "medica" che la si vuole assurgere a materia scientifica. L' AMISI, con la sua nascita, fonda una rivista che si pone lo scopo di trattare esclusivamente argomenti scientifici relativi all'ipnosi clinica e sperimentale e che per moltissimi anni è unica in Italia. Questa rivista porta il nome di "Rassegna di Ipnosi e Medicina Psicosomatica" diretta prima da Pavesi e poi da Granone che viene pubblicata semestralmente come numero monografico da

Minerva Medica. Nel 1978 la testata aggiorna il suo titolo e, ad edizione propria di AMISI, viene pubblicata come "Rivista Italiana di Ipnosi Clinica e Sperimentale" diretta da Giampiero Mosconi diventando organo ufficiale di AMISI e della Scuola di Psicoterapia. Essa continua regolarmente e nel 1990, dopo la pubblicazione della Legge inerente la professione di Psicologo e della Psicoterapia, sempre sotto la direzione di Mosconi, cambia nuovamente il suo titolo, che è quello attuale, in "Rivista Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ipnologica" mantenendolo fino ad oggi. Dal 2011, dopo la scomparsa di Mosconi, avvenuta nel 2010, è diretta da Ivano Lanzini, mantiene la cadenza trimestrale con regolarità, sempre edita da AMISI, ha una tiratura di 600 copie cartacee che vengono distribuite gratuitamente agli Associati AMISI. Dal 2014 è presente e commercializzata in formato digitale sulla rete internet a cura dell'Editore Piccoli Giganti Edizioni e in un unico volume raggruppa le quattro uscite cartacee. Ad oggi sono disponibili i numeri riguardanti il 2011, 2012, 2013 e 2014. Nella raccolta del 2014 sono presenti gli editoriali proposti dal direttore e le rubriche dedicate alle attività associative, a descrizione di casi

clinici, a rassegne bibliografiche e filmiche, oltre a lavori originali, dispense di lezioni svolte, pubblicazioni di sunti di tesi di specializzazione particolarmente meritevoli; relativi all'ipnosi e alla psicoterapia ipnotica, che restano sempre l'argomento unicamente trattato.

In questa pubblicazione illustriamo sinteticamente alcuni aspetti della medicina olistica e alternativa riconducendola a specifiche sintomatologie e possibili rimedi per ridurre gli stati sintomatici di alcune patologie e disturbi particolari. In pratica, presentiamo 101 utili suggerimenti davvero alternativi, che possono aiutare a stare bene ed in armonia con se stessi. Purtroppo, anche se sappiamo che alcune pratiche e abitudini potrebbero giovare alla nostra salute, spesso per molte ragioni, non li applichiamo con costanza riducendo così le possibilità di risoluzione dei nostri problemi di salute sia fisica che psicologica. Dovremmo abituarci a praticare questa filosofia di vita in tutti gli ambiti della nostra esistenza, così come hanno fatto moltissime persone prima di noi, che, stando alla loro testimonianza, hanno trovato grande giovamento dall'applicazione di tali

pratiche. Per approfondimenti sugli argomenti trattati, alla fine di questo breve saggio, alcune segnalazioni bibliografiche utili per coloro che desiderano capirne di più dell'approccio di tipo olistico.

Hai sentito parlare di ipnosi? Forse è così, ma molti non sanno davvero cosa sia l'ipnosi, perché è piena di miti e simbolismi. Questo è un metodo importante per tenere traccia di tali casi in senso clinico. Attualmente, le tecniche di ipnosi si stanno espandendo a causa del vantaggio della scienza e dei risultati clinici (ipnosi clinica) rivelati e della vasta e diversificata portata del pubblico di ipnotizzatori dimostrativi (ipnosi da stadio). Ma bisogna tenere conto che prima di una dimostrazione di tecniche di ipnosi è uno spettacolo e ogni atto, discorso e luogo sul palco viene affrontato ed eseguito al fine di attirare sempre più pubblico allo scopo principale di scioccare tutti. Le "sorprese" sorgono anche nel mondo clinico. la suggestionabilità della trasmissione ipnotica permette all'individuo di sospendere per un momento il suo censimento vitale, di credere a ciò che sta accadendo e di sperimentare le trasformazioni. I risultati dell'ipnosi,

della suggestione e dell'effetto placebo devono essere separati. Se una persona prende un farmaco falso senza rendersi conto della sua falsità e ottiene risultati simili a quelli che hanno assunto i farmaci corretti, si trova una definizione comune di placebo. Quando una persona usa un medicinale contraffatto senza rendersi conto della sua falsità e ottiene risultati simili ad altre persone che usano farmaci adatti, si verifica una definizione comune di placebo. D'altra parte, nell'ipnosi, all'individuo viene detto in anticipo che ciò che gli accade è il prodotto di meccanismi creativi, ma che hanno influenza su di lui e possono consentirgli di migliorare o ottenere un risultato desiderato. Ma cos'è in realtà l'ipnosi? Per rispondere a questa domanda, abbiamo salvato il concetto basato sugli insegnamenti di Milton Erickson, generato dall'ipnosi ericksoniana, sebbene ci siano altre scuole di ipnosi che lo supportano a modo loro. L'ipnosi è quindi una normale condizione psicologica, che può essere indotta deliberatamente o accidentalmente da un altro individuo o dalla persona, dove l'attenzione è centrata su punti, caratteristiche o sentimenti specifici e si verifica una breve sospensione del senso critico. Questo stato aiuta l'ipnosi

a incoraggiare benefici per: perdita di peso, smettere di fumare, concentrazione target, miglioramento dell'efficienza, tra gli altri. La portata e gli esiti delle tecniche di ipnosi dipendono dalla creatività dello psicologo e dal rapporto che ha stabilito con il suo cliente. Il testo è chiuso per ora ma non l'argomento. Presto pubblicheremo nuovamente i testi, che tratteranno anche l'applicabilità dei metodi di ipnosi nei campi della psicologia e della psicologia dello sport. Impara a sfruttare la potenza dell'Ipnosi La guida totale su come curare efficacemente questa dipendenza per sempre!

Manuale enciclopedico della libera professione dello psicoterapeuta

UNIVERSO CONVOLUTO LIBRO DUE

E da oggi starai sempre meglio

L'italiano facile

Perché è così difficile smettere di fumare? Spesso è la paura di non farcela a frenare il fumatore.

Analogamente, accade anche ai medici di fermarsi davanti alla possibilità di fallire, o di scoraggiarsi pensando di non avere le competenze per aiutare le persone a superare questa dipendenza. Questo libro nasce dalla pratica

quotidiana. Evitando lo stile arido e meccanico che talvolta caratterizza i documenti scientifici sull'argomento, l'autore spiega in modo estremamente diretto e colloquiale l'arte del "tabaccologo", con esempi simulati e trucchi del mestiere.

Non è un testo scientifico, ma è il primo dei due volumi di una rassegna di questa patologia, scritta in modo semplice, in chiave umoristica e con numerosi riferimenti storici e letterari. L'autore è un vecchio medico che, relegato in pensione da molti anni per aver raggiunto l'età in cui si danno buoni consigli per non essere più in grado di dare cattivi esempi, ha pensato bene di occupare il tempo libero riferendo quello che ha saputo sulla tossicodipendenza e sugli altri problemi ad essa correlati. Lo scrittore Alberto Arbasino si è chiesto: "Tanto fumare, tanto parlare, tanto bucarsi per risultati così scarsi? Se nel mondo del rock bisogna farsi tanto e prendere tanta roba per arrivare a canzoni come quelle di Jimi Hendrix e Janis Joplin, Wagner e Brahms che cosa avrebbero dovuto fare?"

Mettersi un DC10 nel didietro?"

Una introduzione scientifica, pratica, professionale. La nuova versione completa del Manuale insegna, in modo chiaro, aggiornato e preciso, tutto quello che oggi si sa dell'ipnosi in psicologia e in medicina: una psicotecnica che unisce l'intervento centrato sulla persona ad una potente strategia emotiva, cognitiva e comportamentale. Il manuale è una miniera inesauribile di dati scientifici e di tecniche operative che permettono di: rendere gli interventi psicologici e medici più efficaci e più sereni per il paziente; risolvere patologie psicosomatiche; ridurre ansia, stress e paura; superare le fobie; accrescere l'autostima; riuscire nello sport; smettere di fumare; migliorare le abitudini alimentari; affrontare lo studio e gli esami con sicurezza; sentirsi a proprio agio in mezzo agli altri; contrastare eventuali tentativi di manipolazione mentale da parte di terzi; e molto altro ancora. Una guida autorevole, seria, sicura, che fa riferimento diretto a più di tremila testi scientifici accreditati.

Un resoconto, documentato in ogni dettaglio, sullo stato della scienza e della pratica ipnotica, per sapere definitivamente: che cosa è la suggestione; come funziona; come si induce la trance; quando, per chi e per quali problemi è più efficace; come si ottengono cambiamenti positivi per sé e per gli altri; come si pratica l'autoipnosi; come si diventa ipnotista. L'ipnosi è considerata oggi una metodica di assoluta affidabilità soprattutto nella cultura americana. Questo manuale offre finalmente l'opportunità di conoscere fino in fondo l'ipnosi, al più alto livello scientifico e clinico, anche per gli psicologi e per i medici europei. <http://feliceperussia.it/SchedaIpnosiManuale.html>

Guida Pratica all'apprendimento della Lettura a Freddo e dell'Ipnosi
Smettere di Fumare

65 quesiti e 65 risposte per capirla, sconfiggerla e vivere meglio

E tu che uomo sei? Viaggio attraverso gli archetipi della psicologia maschile
Come smettere di fumare

Manuale pratico di magia della mente.

Tecniche per trasformare la tua vita. Nella tua mente vi è tutto il tuo futuro

239.309

In questo Manuale 1 vi spiego cosa significa entrare in rapporto col cliente, e come si riesce ad arrivare al momento delle induzioni (verbali o non-verbali che siano) con molte più possibilità di poter aiutare il cliente a lasciarsi andare alla trance.

239.220

Un nuovo metodo in tre sedute

Aiutare le persone a smettere di fumare con l'ipnosi

Ipnosi e fumo. Ipnosi e tecniche cognitivo-comportamentali nella disassuefazione tabagica

Maternità e altre scelte

Viaggio attraverso gli archetipi della psicologia maschile

25 ispirazioni per realizzare l'obiettivo più importante della tua vita

751.14

Soffri di un disturbo del dolore cronico? Hai la fibromialgia, la sindrome da stanchezza cronica o un'altra condizione che ti lascia costantemente in pena? Sei uno dei milioni di persone che hanno provato tutto per perdere peso, ma non sono stati in grado di perderlo? Una delle tue aspirazioni del tuo nuovo anno è finalmente quella di smettere di fumare? C'è un trattamento che può aiutare con tutte queste condizioni e altro ancora. Ipnosi. La comunità medica era solita ridere dell'ipnosi come un trucco da salotto che i maghi facevano per divertire i bambini alle feste di compleanno o intrattenere la gente nei night club facendo in modo che altre persone dicessero cose stupide o agissero in modi divertenti. E l'ipnosi può farlo, ma può anche migliorare significativamente la salute. Anche se l'ipnosi non è un

trattamento medico molto comune in Occidente, è stata usata in varie forme di medicina orientale e primitiva per secoli. Mentre l'Occidente riscopre molte antiche pratiche di guarigione come l'omeopatia e la fitoterapia, i medici occidentali e gli operatori di terapia alternativa stanno riscoprendo i benefici dell'uso dell'ipnosi per curare i pazienti che non rispondono bene, o non rispondono affatto, alla medicina tradizionale occidentale. Gli studi hanno scoperto che l'ipnosi può avere un impatto positivo su molte diverse condizioni mediche comprese quelle associate a dolore cronico e stanchezza. Gli psicologi hanno usato l'ipnosi per lungo tempo come parte della valutazione psicologica e del trattamento dei pazienti. Alcuni psicologi pensano che l'ipnosi sia una forma di dissociazione, ma questo è un argomento di grande dibattito all'interno della comunità psicologica. Le prove aneddotiche dimostrano che l'ipnosi può essere di grande aiuto quando si tratta l'aspetto psicologico di problemi fisici come dipendenze o che si occupano degli aspetti emotivi e psicologici di malattie come la fibromialgia. Poiché i disturbi come la fibromialgia hanno componenti sia psicologici che fisici, i pazienti che soffrono di questi disturbi devono trattare sia le cause fisiche che psicologiche del disturbo. L'ipnosi è di solito un modo sicuro ed efficace per trattare entrambe le parti del problema allo stesso tempo. Anche se le comunità mediche e psicologiche sono divise sull'efficacia dell'ipnosi come trattamento medico, ci sono milioni di persone che hanno tratto aiuto dall'ipnosi e che ti diranno che funziona. In questo ebook trovi: INTRODUZIONE CHE COS'È L'IPNOSI TUTTI POSSONO ESSERE

*IPNOTIZZATI ? IPNOSI DA SCENA COME GLI
IPNOTISTI DA SCENA INGANNANO IL PUBBLICO I
TRUCCHI CHE UTILIZZANO GLI IPNOTISTI STAGE
HYPNOSIS VS. IPNOSI PER LA SALUTE I VECCHI
BENEFICI DELL'IPNOSI LE DIECI DOMANDE PIÙ
FREQUENTI SULL'IPNOSI TIPI DI IPNOSI
TRATTAMENTO IPNOTICO PER CONDIZIONI FISICHE
IPNOSI E DOLORE HYPNODERMATOLOGIA IPNOSI E
DISTURBI DEL SONNO IPNOSI E PSICOTERAPIA
CONDIZIONI PSICOLOGICHE COMUNI TRATTATE
CON IPNOSI IPNOSI PER SMETTERE DI FUMARE
IPNOSI PER PERDERE PESO IPNOSI PER I DISTURBI
ALIMENTARI IPNOSI PER L'EMICRANIA IPNOSI PER
L'ANSIA IPNOSI PER MALATTIE CONNESSE ALLO
STRESS IPNOSI PER LA DEPRESSIONE IPNOSI CON
IPNOTERAPEUTA VS. AUTO-IPNOSI DIECI DOMANDE
DA CHIEDERE A UN IPNOTERAPEUTA
SUGGERIMENTI PER TROVARE UN
IPNOTERAPEUTA CHE COSA ASPETTARSI IN UNA
SESSIONE DI IPNOTERAPIA AUTO-IPNOSI CINQUE
ERRORI PIÙ COMUNI NELL'AUTO-IPNOSI DEI
PRINCIPIANTI CONSIGLI PER CREARE
SUGGERIMENTI IPOTNICI TECNICHE DI AUTO-
IPNOSI DI BASE Le scale Il ponte CONSIGLI PER
L'AUTO-IPNOSI IPNOTIZZARE GLI ALTRI DIVENTARE
UN IPNOTERAPEUTA CONCLUSIONE*

*Davide Colasante inizia ad interessarsi all'ipnosi sin da
ragazzino imparando dal padre già esperto ipnotista.
L'arte dell'ipnosi è tramandata in famiglia e mantiene
ancora quel fascino di un tempo quando ancora nulla su
di essa era stato teorizzato. L'autore non tratta l'aspetto*

teorico, se non marginalmente in quanto ritiene la pratica l'obiettivo primario al fine di imparare ad ipnotizzare.

Troverai in questo ebook le parole esatte da dire e come comportarti per ottenere l'ipnosi. Il titolo e il sottotitolo di questo e book ci dicono esattamente di cosa tratta il libro.

L'arte dell'ipnosi vista da un punto di vista pratico, un vero manuale pratico per chi voglia imparare ad ipnotizzare e per chi voglia approfondire le proprie

conoscenze con nuovi metodi. Niente teoria, solo pratica, pratica, pratica! Ecco cosa trovi in questo ebook: -

Introduzione - Come ho iniziato! - L'ipnosi - Cosa accade nell'ipnosi - La trance - I test di ipnotizzabilità - I test

classici da utilizzare - Test della caduta in avanti - Test della caduta all'indietro - Test della mano rigida - Test

delle mani intrecciate - I test rapidi - Il test degli indici magnetici - Il test dei palmi magnetici - Il test del

palloncino e del mattone - L'induzione ipnotica - Le tecniche classiche - L'induzione del terzo occhio - La

tecnica dell'abbandono - La tecnica dello sguardo o fascinazione - Tecnica del pendolo classica - Induzioni

rapide e i test rapidi come induzione ipnotica - Induzione ipnotica con indici magnetici - Approfondimento -

Induzione palmi magnetici - Induzione ipnotica con mani intrecciate (Stile Giucas Casella) - Induzione mano sulla

fronte - Fissazione punto fisso - Tecnica del pendolo rapida - L'approfondimento della trance - Incorporazioni -

Il conto alla rovescia - Riconoscere gli indici di trance - La suggestione iniziale o primaria - Suggestione iniziale -

Suggestione di verifica - Suggestioni post-ipnotiche e collegamenti - Le routines - Collegamenti - Il risveglio -

Trucchi del mestiere - La convinzione - La voce - La

coerenza - Lo sguardo - L'aspettativa - La paura - La parola dormi - Altri metodi per capire se il soggetto è ipnotizzato - Lo stato d'animo dell'ipnotista - Gestire il fallimento - La re induzione ipnotica - L'ipnosi in pubblico – un breve accenno - Conclusioni

Ipnosi e terapie ipnotiche

Abbiamo droghe e droghette

Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi

Come ho smesso di fumare in 2 giorni?

La rabbia delle donne. Come trasformare un fuoco distruttivo in energia vitale

Quando si ama non scende mai la notte

Una storia d'amore e di perdono che parla direttamente al cuore, come solo i romanzi di Guillaume Musso sanno fare. Mark e Nicole

Hathaway sono giovani e felici: lui brillante psicologo, lei talentuosa violinista, vivono a Brooklyn con la loro adorabile figlia Layla. Un giorno però Layla scompare da un centro commerciale di Los Angeles, dove la madre è in tournée. In preda a una profonda disperazione, Mark abbandona il lavoro e lascia Nicole per perdersi nei bassifondi della città. Cinque anni dopo lei riesce a rintracciarlo per comunicargli una notizia sconvolgente: Layla è stata ritrovata nello stesso luogo da cui era scomparsa. Mark si precipita a Los Angeles per riportare a casa la bambina. Ma a bordo del volo per New York la sua storia si incrocia con quella di Evie, affranta da un lutto terribile, e di Alyson, divorata da una colpa inconfessabile. Unite da un solo destino, le loro vite si affacciano a un bivio inaspettato. Quando si ama non scende mai la notte è un indimenticabile viaggio lungo i sentieri dell'anima.

239.236

Programma di L'Ipnosi per Smettere di Fumare Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica COME REALIZZARE I TUOI OBIETTIVI CON L'IPNOSI L'intenzione di smettere come presupposto fondamentale per raggiungere i tuoi obiettivi. Non lasciarti condizionare dai falsi miti che accompagnano

la pratica dell'ipnosi. Impara ad assumere il pieno controllo della tua vita scegliendo il cambiamento. Impara, attraverso l'ipnosi, a dialogare con il tuo subcosciente. COME USARE IL 100% DELLA TUA MENTE Come modificare i propri comportamenti modificando i propri pensieri. Come sradicare dal nostro sub-cosciente le "cattive convinzioni". Impara a colmare la mancanza della sigaretta in maniera costruttiva. COME PENSIERI E CONVINZIONI DIRIGONO LA TUA VITA Impara a sostituire l'immagine di te stesso fumatore con quella di ex-fumatore. Impara la grande importanza del pensiero positivo contro le convinzioni limitanti. Come modificare la percezione della tua realtà personale. COME SCONFIGGERE IL DEMONE DELLA DIPENDENZA Come far scomparire il desiderio della sigaretta. Come combattere lo stress in assenza di sigarette. Come rafforzare la tua determinazione nella lotta contro il fumo. COME MIGLIORARE LA VITA SMETTENDO DI FUMARE Impara a combattere la tua dipendenza dal fumo sul piano mentale e non fisico. Benefici psicofisici, economici e sociali: tutti i vantaggi ottenibili a breve e lungo termine. Impara a prenderti cura di te stesso come faresti con un tuo caro. COME CONTROLLARE EVENTUALI RICADUTE Come non cedere alla tentazione di ricominciare. Come bypassare i filtri del cosciente tramite l'ultimo pensiero che fai prima di addormentarti. Come ribaltare le tue convinzioni più radicate in 30 giorni. COME RAGGIUNGERE LA TRANCE IPNOTICA La seduta di ipnosi: come si svolge e in cosa consiste. Come indurre la trance per preparare la mente ad accogliere le suggestioni indotte. L'induzione verbale: un metodo infallibile per la tua lotta contro il fumo.

Autoipnosi. La gioia dentro

DIMAGRIRE RAPIDAMENTE CON L'IPNOSI

Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnотica

Secondo Novecento

Piccola guida per farla finita con la sigaretta... in modo semplice

Misteri svelati e miti sfatati

La possibilità di poter leggere nella mente di una persona

sconosciuta e vedere eventi della sua vita passata e futura ha sempre affascinato enormemente. C'è una tecnica che viene usata da varie categorie di persone, tra cui i mentalisti in ambito illusionistico ma da tanto tempo da cartomanti, divinatori, sensitivi, ecc, questa tecnica si chiama "Lettura a freddo" in inglese "Cold Reading". In questo manuale vedremo approfonditamente come imparare questa tecnica e come applicarla al fine di essere in grado di fare letture della mente incredibilmente convincenti. È da premettere che la lettura a freddo non consiste in una sola tecnica ma è un insieme di tecniche, strategie e metodi che utilizzati in modo opportuno mettono in grado di raggiungere il risultato desiderato. In ambito illusionistico quindi si genera un effetto, ossia l'illusione che ciò a cui si sta assistendo sia vero, mentre altre categorie asseriscono di avere realmente dei poteri particolari e proprio grazie a questi sono in grado di leggere la mente. Un buon punto di partenza per iniziare la lettura di una persona è quello di parlarle facendo delle affermazioni generiche, che in sostanza, alla luce dell'esperienza comune sono vere e condivisibili per la maggioranza delle persone, questa tecnica serve come primo approccio in quanto chi legge la mente (possiamo chiamarlo performer per praticità) può osservare le reazioni della persona alle sue affermazioni e farsi un'idea di cosa la persona condivide di più o di cosa apprezza meno, in modo da crearsi una prima bozza di profilo della persona da "leggere". Sostanzialmente si raccolgono informazioni sul soggetto che in seguito faranno da base per emettere altre dichiarazioni su quella scia che quindi risulteranno veritiere al soggetto. Questo tipo di tecnica trova fondamento in principi psicologici e soprattutto in quello che la mente umana tende, quando ascolta informazioni o meglio affermazioni vaghe e incerte, a interpretarle e a ricordare maggiormente quelle a proprio favore. Nell'ambito dell'illusionismo viene anche

Read Book Smettere Di Fumare Con Lipnosi

utilizzata spesso l'ipnosi a scopo di intrattenimento. Nella seconda parte del manuale verrà trattata proprio la tecnica ipnotica e i modi e i limiti con i quali si può utilizzare questa tecnica per intrattenere e divertire rispettando l'etica necessaria. In questo ebook impari: Introduzione PRIMA PARTE: COLD READING Cominciamo con la Cold Reading Onestà intellettuale del Lettore a freddo Strumenti utilizzati nelle letture a freddo Tipologie di soggetti Lettura a Freddo in Pratica Uso della Psicologia Alla fine della lettura SECONDA PARTE: IPNOSI Parliamo di Ipnosi Ipnosi e Suggestione Tecniche di induzione Ipnotica Epilogo
239.230

Un gruppo di amici rinviene casualmente nel Naviglio di Milano un plico contenente un misterioso carteggio, smarrito da un professore dell'università di Friburgo in Svizzera. Inizia una straordinaria e incredibile avventura che vede riapparire temi cari anche al grande scrittore USA H.P. Lovecraft. Allena la felicità! 25 ispirazioni per realizzare l'obiettivo più importante della tua vita

101 Rimedi di Medicina Olistica ed Alternativa
BUCHI DI TARLO

Impara l'ipnosi: Semplicemente e con Casi Pratici
Ninja Vol. 4
Cinquanta

AMISI, viene pubblicata come "Rivista Italiana di Ipnosi Clinica e Sperimentale" diretta da Giampiero Mosconi diventando organo ufficiale di AMISI e della Scuola di Psicoterapia. Dal 2011, dopo la scomparsa di Mosconi, avvenuta nel 2010, è diretta da Ivano Lanzini, mantiene la cadenza trimestrale con regolarità. Nella raccolta del 2013 sono presenti gli editoriali proposti dal direttore e le rubriche dedicate alle attività associative, a descrizione di casi clinici, a rassegne bibliografiche e filmiche, oltre a lavori originali, dispense di lezioni svolte, pubblicazioni di sunti di tesi di specializzazione particolarmente meritevoli; relativi all'ipnosi e alla

Read Book Smettere Di Fumare Con Lipnosi

psicoterapia ipnotica, che restano sempre l'argomento unicamente trattato. Di particolare interesse i lavori originali relativi a psicoterapia ipnotica come ponte tra filosofia e scienza, come mito nella sua forma neo-ericksoniana, come mezzo per la disassuefazione dal fumo, come terapia centrata sul paziente e in ultimo non per importanza sui 21 punti fondamentali della clinica ipnotica.

L'ipnosi è simile alle fantasticherie diurne, durante le quali il tuo stato di coscienza viene alterato per raggiungere la zona di frequenza alfa e ti arrendi alle tue fantasie. Durante l'ipnosi rimani sempre consapevole delle distrazioni esterne. La fantasticheria diurna è un fenomeno perfettamente normale, salutare e sicuro a cui tutti ci diamo con una certa frequenza. A volte, il sonno durante il giorno è così intensamente orientato verso un obiettivo che è possibile materializzarlo spontaneamente e senza un'intenzione premeditata. L'ipnosi è una tecnica che ti consente di raggiungere deliberatamente quel alterato stato di coscienza che è la fantasticheria diurna e indirizzare la tua attenzione verso determinati obiettivi al fine di materializzarli. Come il sonno diurno, l'ipnosi è un fenomeno assolutamente normale, sicuro e salutare. In entrambi i fenomeni sarai consapevole, sebbene a parte le distrazioni esterne; la mente si adatta alla frequenza alfa; la differenza è che nell'ipnosi la mente non è orientata alle fantasie, ma al raggiungimento di determinati obiettivi come, ad esempio, smettere di fumare, dieta, migliorare l'immagine di sé, paure e fobie, migliorare la memoria, l'elenco è infinito.

Jadranka e Zoran sono i giovani rampolli delle famiglie Subic e Pantic divise dall'odio etnico nella Srebrenica del 1995 in piena guerra civile. Cinquanta è il rabbino della Sinagoga nella cittadina bosniaca. Laszlo Kovacs è la figura imprevedibile che contrappunta ogni episodio cambiando via via identità e professione: musicista, poeta, filosofo, romanziere, inviato speciale. Come Dante e Virgilio, Cinquanta e Laszlo Kovacs si incontrano fra i meandri di un Inferno contemporaneo in mezzo a decine di personaggi: vittime,

carnefici o semplici testimoni di vicende drammatiche, umoristiche, autoironiche.

Fatalisti allo sbaraglio. Come orientarsi con la propria e l'altrui sorte
Ipnosi e autoipnosi. Nuove possibilità di affrontare l'ansia, il dolore, lo stress e la depressione

Giochi relazionali, aspetti psicologici e meccanismi della comunicazione

Ipnosi Manuale 1

Guida pratica per imparare ad indurre l'ipnosi

La supervisione nella nuova ipnosi. Soluzioni di soluzioni

L'ipnosi non è, come vogliono i miti e i pregiudizi, uno stato di perdita della coscienza, ma al contrario una condizione naturale che si avvicenda e si integra alla veglia; spesso attraversiamo stati di suggestione o di trance che ci aiutano a gestire meglio la realtà circostante. La trance ipnotica, inoltre, non è indotta con metodi magici e misteriosi, ma auto-indotta dal soggetto, mentre il ruolo dell'ipnotizzatore è solo quello di facilitare il processo. I saggi raccolti in questo volume disegnano una panoramica completa dell'ipnosi: la sua storia, i processi che la producono e regolano, i suoi usi. Per più di un decennio gli autori, quattro famosi terapeuti, ne hanno studiato le caratteristiche e sono giunti a elaborare nuovi metodi per impiegarla con successo in particolare nel campo della Terapia Breve. Proprio perché è «naturale» e si fonda sulle caratteristiche individuali del soggetto, infatti, l'ipnosi si è rivelata efficacissima per aiutare i pazienti a liberarsi dai propri comportamenti patologici grazie all'auto-persuasione, senza alcuna imposizione esterna. Vedremo per esempio come in una sola seduta si possa ottenere una piccola magia: smettere di fumare. L'ipnosi non ha più segreti? Ne ha solo uno: il «vero interesse», cioè l'osservazione attenta e partecipe del soggetto e dei suoi comportamenti. Questo è il messaggio

centrale attorno a cui gli autori costruiscono i loro lucidi, chiari interventi, indispensabili per i professionisti che vogliano arricchire e affinare i propri strumenti terapeutici ma affascinanti anche per il lettore non specialista, a cui offrono uno sguardo privilegiato su un fenomeno che riserva molte sorprese.

Quante volte hai pensato di smettere di fumare? Quante volte hai provato a dare un calcio al vizio solo per cedere alle tue voglie e accendere di nuovo una sigaretta? Ci sono passato anch'io. Mentre ci sono molti libri che si concentrano sull'aiutare le persone a smettere di fumare, pochi sono stati creati da persone che sanno davvero cosa significa essere pesantemente dipendenti dallo stile di vita del fumatore... ed è davvero uno stile di vita, no? Fumiamo per essere socievoli, fumiamo dopo un buon pasto con gli amici, fumiamo per rilassarci e fumiamo anche solo per la gioia di farlo... che sia una scelta o meno non importa, non tutti odiamo fumare, sappiamo solo quanto sia incredibilmente rischioso continuare a farlo. Così, ci mettiamo il cerotto e facciamo del nostro meglio per resistere alla tentazione di accendere la sigaretta... quando questo non funziona, proviamo a masticare una gomma alla nicotina, solo per bruciarci la gola e avere conati di vomito per il sapore che sostituisce a malapena una sigaretta... e dopo che queste cose falliscono miseramente, diventiamo cavie per l'ipnosi, tutti che affermano di essere soluzioni istantanee per buttare via l'ultima sigaretta, in modo permanente. Eppure, quante di queste cose funzionano davvero? Le nostre voglie sono più forti della maggior parte degli aiuti, e nonostante il tuo serio impegno a smettere, senza un sistema solido in atto, probabilmente continuerai a sborsare soldi per provare ogni nuovo espediente che arriva sul

mercato, solo per continuare al punto di partenza. Ma non deve essere così... Per la prima volta in assoluto, ho scritto tutto quello che so sul fumo, le ragioni per cui lo facciamo, i metodi che possiamo usare per smettere e come possiamo liberarci dal potente controllo che il fumo ha su di noi, senza dover mai soffrire di astinenza o preoccuparci di ricadute... Se vuoi davvero smettere per tutta la vita, devi prendere una copia di questo libro e metterlo in azione OGGI... non dovrai mai più lottare per cercare di smettere da solo. Questa guida è un sistema completo che copre tutti gli aspetti del fumo e rivela gli elementi critici di un sistema efficace per smettere di fumare che hai bisogno di conoscere se vuoi avere successo... Ecco solo un assaggio di alcune delle cose rivelate: - Scopri perché sei veramente dipendente dal fumo e sfrutta questa informazione a tuo vantaggio disattivando tutti i motivi che ti fanno accendere una sigaretta! Questo è uno dei metodi più semplici per smettere di fumare, indipendentemente da quanto fumi! - Scopri la scioccante verità sugli aiuti per smettere di fumare e cosa funziona davvero e cosa no. Non sprecare mai più un altro centesimo in espedienti che ti fanno solo fallire ogni volta che provi a smettere. - Strategia passo dopo passo per smettere per sempre! Segui queste tecniche testate e **PROVATE** per vivere una vita più sana, più felice e senza fumo e non soffrire **MAI** di ricadute. - Scopri come puoi eliminare le voglie all'istante e dare un calcio al vizio più velocemente e più facilmente di quanto tu abbia mai pensato possibile! Puoi davvero diventare un non fumatore, anche se hai fumato per molti anni. Questi consigli “da chi ne è uscito libero per sempre” ti mostreranno come!

Fumare: tutti abbiamo una buona scusa per farlo... Fumare fa parte delle nostre manie, delle nostre abitudini. Fa parte... di

noi stessi. Non è vero? Soprattutto quando fumiamo da anni... Come ho fatto anche io. Tutti e tutte noi abbiamo una buona scusa per fumare: per rilassarci quando si è stanchi, perché è conviviale, quando si ha molto stress, quando siamo malati, quando siamo in buona salute, quando capita un gioioso evento da festeggiare, quando capita una pesante perdita da consolare... Sono le stesse scuse a cui mi sono aggrappata anche io. Finché non ho smesso di fumare. ...in 2 giorni. Davvero. Una lunga storia Sì, è vero. E in questo libriccino vi spiegherò come ho fatto. È solo dopo una lunga serie di tentativi infruttuosi, cocenti sconfitte, pietosi fallimenti, memorabili frustrazioni, che... ho trovato la rivelazione. E in modo assolutamente casuale, involontario, imprevisto. Vi è mai capitato di realizzare qualcosa senza aspettarvelo, così all'improvviso? Di comprendere una grande verità? Di aprire gli occhi? Come un'illuminazione! È vero, potremmo dare prova di profondo cinismo e dire: "Fumatori e fumatrici di tutti i paesi uniamoci! Continuiamo a fumare e ad affumicare gli altri, sosteniamo tutti quelli che profittano di noi: i produttori di tabacchi produttori di sigarette tabaccaio Statoi mediciecc. Siamo felici! Pienamente consapevoli della nostra situazione, continuiamo a trascinare le nostre catene, a comprarne ancora, a essere prigionieri... Viviamo felici del nostro destino!". Non è vero? Eppure, a parte i soldi che spendete, fumare non vi apporta niente di particolare. Tranne, naturalmente, tutta una serie di inconvenienti e fastidi, problemi e guai di varia natura. Ve li elencano tutti i giorni. Lo sapete, vero? È ora di smettere! È venuto il momento di fermare tutto ciò. Io l'ho fatto. E desidero condividere con voi questa mia esperienza. Sono sicura che questo libriccino sulla sigaretta vi farà cambiare idea. Vi farà cambiare vita. E vi costerà poco più del prezzo di

un pacchetto di sigarette, anche meno in formato Kindle. Allora, perché non ci provate? Con affetto, Cristina PS: e se decidete di farla finita con la sigaretta, fate passare anche voi il messaggio che è possibile riuscirci.

Le nuove sfide dell'educazione in 10 comandamenti. Per aiutare i nostri figli a crescere

Come orientarsi con la propria e l'altrui sorte

Una bussola per l'ansia

Ipnosi Manuale Completo

Perché non ci capiamo? Giochi relazionali, aspetti psicologici e meccanismi della comunicazione

L'ipnosi in pratica

Impara a smettere di fumare con l'aiuto della tua mente. Scopri come condizionare abitudini e comportamenti nel tempo grazie a un metodo che ha già fatto smettere migliaia di persone in maniera definitiva. Smettere di fumare è infatti questione di strategia. Questo ebook sfrutta i concetti chiave della PNL per offrire al lettore degli strumenti efficaci e veloci che consentono di smettere davvero di fumare e per sempre. Occorrerà lavorare sull'allineamento, andando profondamente dentro se stessi e accedendo sulle proprie capacità; procedere più in profondità sino a toccare le proprie convinzioni, spesso condizionate da chi ci circonda e dalla cultura che ci è stata trasmessa, tutti limiti che ci impediscono di smettere. Bisogna poi tenere in considerazione le situazioni difficili, le persone che, continuando a fumare, ci inducono in tentazione, lo stress e la voglia di rilassarsi, ossia quei vantaggi secondari che sono spesso più forti della motivazione principale per cui

vogliamo smettere: la salute. Un corso destinato sia a tutti quelli che hanno deciso di smettere sia a quelli che “non” vogliono smettere, utile anche a gli operatori dei centri specializzati.

239.238

Il seguito a L'Universo Convoluto - Libro Uno offre informazioni metafisiche ottenute attraverso regressioni ipnotiche di vite passate di svariati soggetti.

Rivista Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ipnolica - Anno 33° 2013

corso di lingua italiana per stranieri

Organo ufficiale di A.M.I.S.I. e Società Italiana di Ipnosi Clinica

Smettere di fumare con l'ipnosi

Psicoanalisi. Dalle origini ai nostri giorni

Una su cinque non lo fa. Maternità e altre scelte