

Corso Di Training Autogeno Per Superare Ansie Paure Disturbi Psicosomatici E Per Smettere Di Fumare Con Cd Audio By Gianni De Chirico

Corso post qualifica post diploma training autogeno. corso di training autogeno terranuovalibri it. corso di training autogeno a 11 90 trovaprezzi it. corso di training autogeno per superare ansie paure. comune di zane. parto il training autogeno pourfemme. training autogeno bibliografia capafresca. corso di training autogeno per superare ansie paure. training autogeno di gruppo upcar. libro corso di training autogeno per superare ansie. specialisti in training autogeno a milano miodottore it. training autogeno a 6 60 trovaprezzi it gt filosofia. training autogeno de chirico gianni red edizioni. training autogeno schultz classifica prodotti migliori. training autogeno e ipnosi piazza umberto i crotone 2020. corso sigarette elettroniche.

Copyright : [Claim your free eBook download and start your journey to expertise](#)

Il training autogeno è una tecnica di autocondizionamento positivo (contro ansia, fobie, disturbi psicosomatici) raggiunto mediante la ripetizione vocale di un testo che conduce al rilassamento. Questo libro è ricco di spunti concreti intesi a liberare il training autogeno dall'aura di magia e suggestione che spesso erroneamente gli si attribuisce. Nella prima parte viene illustrata la tecnica classica nei suoi aspetti teorici e pratici. Ogni esercizio è accompagnato da una descrizione della zona del corpo interessata e degli effetti positivi che si possono ottenere. Nella seconda parte vengono delineate alcune applicazioni particolari del training autogeno, come il trattamento in ambito lavorativo o per smettere di fumare. La terza parte presenta la pratica del training autogeno di gruppo e alcune riflessioni su altre terapie di rilassamento che lo possono affiancare. Correda il libro un CD che permette di ottenere l'autorilassamento per un completo benessere fisico e mentale.

