
Sciogli Il Tuo Corpo Il Metodo Reme Per Risolvere

Thank you definitely much for downloading **Sciogli Il Tuo Corpo Il Metodo Reme Per Risolvere**. Most likely you have knowledge that, people have look numerous times for their favorite books when this Sciogli Il Tuo Corpo Il Metodo Reme Per Risolvere, but end taking place in harmful downloads.

Rather than enjoying a good PDF like a cup of coffee in the afternoon, instead they juggled once some harmful virus inside their computer. **Sciogli Il Tuo Corpo Il Metodo Reme Per Risolvere** is nearby in our digital library an online entry to it is set as public for that reason you can download it instantly. Our digital library saves in merged countries, allowing you to acquire the most less latency period to download any of our books afterward this one. Merely said, the Sciogli Il Tuo Corpo Il Metodo Reme Per Risolvere is universally compatible similar to any devices to read.

*Sciogli Il Tuo Corpo Il
Metodo Reme Per
Risolvere*

*Downloaded from
votelittle.com by guest*

AMINA VALENCIA

La preghiera del cristiano Ecomind srl
Qualunque sia l'origine dei suoi poteri - eredità, un dono dell'invisibile o un lungo apprendistato -, il mago non può sperare di raggiungere altre dimensioni senza un paziente allenamento compiuto in solitudine. Chiamato a percorrere le vie del cosmo, il mago deve conoscerle perfettamente per non smarrirvisi; destinato a un costante confronto con gli spiriti che le abitano, bisogna che egli ne

abbia imparato le formule di richiamo, evocative; agendo con fini precisi, bisogna che sappia come raggiungerli, custode com'è di una saggezza millenaria e di un'arte sottile che disvelano improvvisi passaggi tra le soglie del corpo e il limitare dell'anima, lì dove l'apparenza diviene verità e l'illusione mondo, e che costituiscono mappe di accesso ai mondi invisibili ereditate da antichi culti astrali propiziati da Ermete Trismegisto, l'iniziatore di una sapienza «proibita», interdotta, i cui esiti saranno devastanti: agli inizi del Seicento, i Gesuiti creeranno nel collegio di Dillingen, in Baviera, una scuola di specializzazione in magia, dove

si esperimenteranno esorcismi, evocazioni e incantamenti tesi a controbilanciare e neutralizzare il potere magico dei loro avversari ermetici.

Almandal Youcanprint

PRESENTAZIONE «Essenza», di Rubén Cedeño, è la raccolta di dodici lezioni tenute consecutivamente dall'autore a Buenos Aires, altre città della Repubblica Argentina, Montevideo e Santiago del Cile, tra luglio e agosto del 2018. I capitoli di questo libro furono scritti per tale proposito e tutte le meditazioni furono registrate in studio e messe a disposizione del pubblico. Lo scopo di questo testo non è comunicare una conoscenza teorica,

bensì esercitarsi e kinesiare l'informazione contenuta in ogni capitolo, man mano che scorre, per mezzo di decreti, meditazioni e respirazioni.

Amare Dal Ridere Edizioni Mediterranee
Un cammino rivolto alla cura di sé stessi attraverso l'uso di tecniche immaginative e di rilassamento al fine di sviluppare maggiore consapevolezza nella ricerca dell'armonia, dell'equilibrio e della stabilità.

La natura delle cose libri sei Tito

Lucrezio Caro Booksprint
Romagna. Niente spiagge affollate e ombrelloni colorati, stavolta. In inverno ogni immagine da cartolina è offuscata da una nebbia talmente fitta che tutto appare torbido e minaccioso. Come le lettere anonime che tre ex ragazze squillo ricevono prima di Natale. Come la serie di crimini che in pochi giorni travolge vite tanto diverse quanto legate senza scampo l'una all'altra. Sono quelle di Michele, giornalista di cronaca nera sempre a caccia di cattive notizie; di Mauro, tanatoprattore con un'insana passione per i cadaveri e i quiz televisivi; di Barbara, moderna prefica ingaggiata per piangere ai funerali; di Giorgia, affetta da una

malattia rara che le impedisce di ricordare i volti; dei rispettabili frequentatori del Circolo, un club di notabili locali sede di intrighi di potere e scambi sessuali. Senza dimenticare Hermes, "imprenditore del piacere" con mire politiche, e il suo cane Arrigosacchi.

SCIUGLI IL TUO CORPO. Il Metodo REME® per Risolvere il Mal di Schiena e il Mal di Testa, Migliorare la tua Postura, Ritrovare Energia, Vitalità, Benessere e Longevità.
Sperling & Kupfer

Scegli di vivere nel corpo che vuoi e di dimagrire senza fatica. Scegli di allearti con la tua mente.

Iniziazione allo yoga sciamanico. Viaggio ai confini tra lo spazio e il nulla Youcanprint
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 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; background-color: #ffffff} p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px

0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; background-color: #ffffff; min-height: 16.0px} span.s1 {font-kerning: none} Oltre al testo questo ebook contiene . 1 video integrativo di supporto sull'esecuzione dell'autotest muscolare Dynamind è una potente combinazione di antiche pratiche dello Huna e moderni sistemi di evoluzione personale. Questo metodo è stato elaborato da Serge Kahili King, uno dei maggiori studiosi e divulgatori dell'antica conoscenza Huna, la sapienza degli sciamani hawaiani da cui deriva la tecnologia spirituale di Ho'oponopono. Dynamind unisce tecniche di respirazione, affermazioni, picchiettamento e visualizzazione per risolvere blocchi e stress, ripulire da emozioni invalidanti e portare equilibrio a tutti i livelli. Il processo di Dynamind deve essere effettuato su ogni stress, blocco o emozione negativa che vuoi ripulire, seguendo il processo per ogni stress, blocco o emozione individuato. Per individuare il blocco su cui lavorare, hai a disposizione l'autotest muscolare: ti permetterà di verificare se il problema o i problemi individuati dalla tua mente

consucia sono quelli esatti a livello subconscio. Con questa tecnica 1. Porterai rilassamento al tuo sistema. Prenderai consapevolezza sulle tre menti o Sé che agiscono nel processo: mente conscia, mente subconscia e mente superconscia 2. Eseguirai passo dopo passo il percorso di liberazione del blocco/stress/emozione negativa seguendo la fase di dichiarazione 3. Proseguirai con la fase di visualizzazione 4. Passerai alla fase di picchettamento su specifici punti energetici 5. Completerai il processo di ripulitura con una potente (e straordinariamente benefica) tecnica di respirazione Cosa è lo Huna Lo Huna (in lingua hawaiana il Segreto) è un'antichissima filosofia di vita, una sapienza pratica che ha come obiettivo la presa di consapevolezza da parte dell'uomo di avere una riserva infinita di potere, di essere uno con il Tutto e di poter manifestare la realtà che desidera. L'antica saggezza dello Huna insegna il meraviglioso processo spirituale che svela il segreto dell'esistenza, un segreto che può essere conosciuto da tutti, rivelato a chiunque grazie al potere della mente dell'uomo e alla sua connessione con la

sorgente del Tutto, l'Intelligenza Divina. Perché leggere l'ebook . Per comprendere e usare la filosofia e la pratica dello Huna . Per capire come funziona la tecnologia mentale e spirituale dello Huna . Per scoprire la millenaria sapienza degli sciamani hawaiani . Per approfondire in pratica le tecniche dello Huna A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole conoscere lo Huna e usarlo come metodo per il miglioramento fisico, mentale, emozionale, relazionale, sociale, planetario, spirituale . A chi desidera avere una tecnica pratica dalla sapienza degli sciamani hawaiani . A chi vuole approfondire la storia e le tecniche della Huna . A chi vuole scoprire come ricevere benessere e felicità in ogni ambito della propria vita

Essenza Youcanprint

Cosa succede quando moriamo? Dove andiamo? Ci dissolviamo oppure entriamo nella nostra vera vita? Chi sono gli angeli? E i demoni esistono veramente? Da diverso tempo ormai, la terra sta vivendo una profonda purificazione per liberarsi da tutto ciò che è pesante e distonico creato dall'uomo e poter così ascendere a un più elevato livello di coscienza e vibrazione.

Mai come ora la morte e la vita si sono incrociate e unite e questo ci chiede con forza di vedere quel filo conduttore che le accomuna e le compenetra. Lo scopo di questo libro è quello di portarti a ricordare il viaggio che hai già fatto nell'aldilà per rinascere in una nuova vita, perché la paura di morire impedisce di vivere, per questo la morte deve diventare un'amica. Per questo la si deve conoscere bene, come bene si devono conoscere gli abitanti del mondo invisibile che, come presenze e soprattutto frequenze, influenzano la nostra vita. Ha anche lo scopo di aiutarti a unire la tua parte spirituale con quella umana, integrando così i tuoi corpi sottili. E soprattutto, di farti comprendere la nuova medianità di cui fai parte, perché avere dei doni medianici senza però saperlo, può rendere la vita una faticosa salita. La realtà come la conoscevi non esiste già più, è ora quindi di capire come orientarti in un'energia che ti chiede oggi di imparare a vivere contemporaneamente in più dimensioni, sintonizzandoti su differenti vibrazioni.

Il giusto peso per sempre senza dieta - Sperling Tips Leonardo Paolo Lovari

Programma di Per Fortuna Vivere è Difficile Affrontare il Dolore con Consapevolezza e Distacco per Trasformarlo in Occasione di Crescita
COME ANDARE INCONTRO ALLE DIFFICOLTÀ Come comprendere la propria situazione interiore contestualizzando il momento. Imparare a distinguere il "dolore" dalla "paura del dolore". Come accogliere la sofferenza e smettere di temerla. Come creare il silenzio interiore e riconoscere le emozioni per ciò che sono.
COME DIRE NO ALLA RIGIDITÀ E VIVERE IN MODO FLUIDO Come modificare la percezione del dolore. Comprendere il lato positivo dello stress attenuandone la parte dannosa. Attivare lo stato di calma attiva per contrastare gli automatismi. Come diminuire la sofferenza lasciando scorrere le emozioni.
COME AFFRONTARE UN DOLORE PRIVATO L'allenamento per imparare a gestire la sofferenza. Come allenare l'autostima quotidianamente e ottenere benefici in tutte le aree della vita. Come si può affrontare un lutto. I modi per affrontare la fine di una storia d'amore. Rapportarsi con il dolore fisico e imparare a gestirlo.
COME AFFRONTARE UN DOLORE PUBBLICO Come affrontare la paura della

platea. Imparare a gestire la sofferenza sul lavoro. La paura delle difficoltà economiche: tutti i consigli per gestirla. Come interagire con i conflitti.
COME GESTIRE IL DOLORE CON IL TEMPO E LE IMMAGINI I ricordi: come distinguere l'interpretazione dal fatto reale. Come modificare la percezione del passato. Costruire la linea del tempo e programmare il presente e il futuro.
COME GESTIRE IL DOLORE CON IL CORPO Comprendere i messaggi del malessere fisico. Imparare a localizzare il dolore per comprenderne il significato. La Mindfulness: come applicarla per distaccarti dal dolore e osservarlo con obiettività.
COME CAPITALIZZARE IL DOLORE L'importanza del dolore come fonte di esperienza. Come trasformare il dolore in saggezza. La meditazione come mezzo per vivere il qui e ora. Come utilizzare la postura e il respiro per modificare lo stato interiore.
Nei tuoi occhi Area51 Publishing
 Un libro pratico per affrontare il tema che ha tenuto l'interesse dell'umanità fin dai suoi albori puntato su di esso. Da sempre qualsiasi religione, cultura, filosofia, esoterismo ed occulto, hanno provato a

rispondere a questa domanda: "Dio Esiste?" La certezza che ha spinto generazioni a cercare qualcosa di cui non si può negare l'esistenza, poiché ancora l'essere umano non si è arreso ad avvicinarsi a lui.

Potenzia la tua energia con i 7 chakra
 Area51 Publishing

In questo ebook Massimiliano Varrese, attore, regista, scrittore, artista marziale e operatore olistico, ti introdurrà al suo metodo innovativo rivolto a tutti coloro che desiderano affrontare qualsiasi tipo di performance con calma, concentrazione e positività, liberi da ansia e stress. In questo ebook troverai un vero e proprio allenamento scandito in una sequenza di pratici esercizi. Grazie a esso svilupperai la giusta attitudine per vivere con energia e creatività la tua vita. Il Training Olistico Totale® è un metodo che integra tecniche derivanti da diverse discipline: utilizza gli strumenti delle arti marziali, la visualizzazione, la meditazione, la respirazione e quelle tecniche che possono aiutarti a gestire l'ansia da prestazione prima di una performance. Inoltre avrai a disposizione strumenti utili per capire e chiarire i tuoi obiettivi personali aiutandoti

così ad avere una visione chiara su come poterli raggiungere. Le tecniche e gli strumenti operativi sono utili per affrontare momenti di fatica fisica e mantenere una concentrazione di livello superiore durante una performance - sportiva, attoriale, manageriale, scolastica.

Huna. Dynamind Angel Jeanne
NUOVA EDIZIONE AMPLIATA

Elisabetta «la sanguinaria» Edizioni
Mediterranee

Meditare vuol dire porsi in uno stato di relax fisico e mentale. Imparando a controllare questo stato mentale riusciremo a studiare a fondo noi stessi, migliorando il nostro potenziale di concentrazione. Possiamo sviluppare le nostre risorse, mettere a punto le migliori strategie e realizzare le nostre idee con successo, perché l'armonia totale rende il nostro essere un superconduttore. La nostra energia controllata e diretta dal meglio della nostra intelligenza è resa eccellente dalla forza straordinaria dell'amore e ha un effetto dirompente sulla nostra vita: la migliora, la rende armoniosa e libera.

PNL. Time-Line per la riprogrammazione

delle credenze Bruno Editore

Il manuale illustra il Metodo Stay with Us ©. Il metodo può considerarsi utile sul piano clinico per la fase della stabilizzazione dei sintomi con tutti i pazienti e in particolare con i soggetti traumatizzati, prima del trattamento terapeutico e contiene molteplici strumenti, appresi nel tempo da differenti approcci di cura psicoterapica. Quello che questo metodo vuole offrire è la possibilità di sintetizzarli in un modo pratico di procedere. Sarà poi la creatività del terapeuta a estrapolare ciò che sente più affine al suo stile terapeutico di cura e più adatto a un paziente piuttosto che ad un altro. Il Metodo Stay with Us © può essere utile nella fase di assessment, stabilizzazione e riduzione dei sintomi, ma anche in ambito preventivo, per lavorare in piccoli gruppi di pazienti, sfruttando le risorse del gruppo stesso e aiutando le persone a maturare la richiesta di intraprendere un percorso individuale. Molto utile si è rivelato, rispetto all'esperienza dell'autrice, anche nella formazione aziendale e delle piccole organizzazioni; per favorire il benessere delle persone all'interno di piccoli e grandi

sistemi, per migliorare la propria auto-efficacia ed efficienza, per contrastare il burnout degli operatori che si occupano di relazioni di aiuto (figure sociosanitarie, insegnanti, ecc).

L'aldilà nella morte, l'aldilà nella vita
Mimesis

Di tutta la grande famiglia dei «fratelli riformati», gli anglicani sono quelli che più si avvicinano ai cattolici. Ciò è dovuto al noto senso di moderazione degli inglesi, che hanno saputo trovare un buon compromesso tra gli estremi. Il mirabile equilibrio fu raggiunto da una sovrana straordinaria, tollerante e di larghe vedute, che seppe contrastare il fanatismo religioso della sorella (Maria la sanguinaria) riuscendo a creare una fede che fosse veramente nazionale. Elisabetta I fu la regina più amata della storia. Fu lei a saper capire il suo popolo come nessun altro; fu grazie a lei che l'Inghilterra si affermò come potenza mondiale; fu intorno a lei che i suoi sudditi si strinsero come un sol uomo nel momento del pericolo. Lei la regina adorata, osannata, celebrata, e dai più grandi poeti, come Gloriana, la Regina Vergine. Tutto ciò è romantico e commovente; peccato che,

come questo libro dimostra documenti alla mano, sia profondamente falso. Il regime elisabettiano fu, di fatto, un sistema totalitario tra i più amari della storia. Peccato che il mito di Gloriana sia stato sapientemente costruito, pezzo dopo pezzo, da una minoranza al governo che fece carte false per conservare il potere. Peccato che il popolo si sia visto perseguitato, impoverito, oppresso come mai prima di allora. Peccato che la tanto decantata «vicinanza» degli anglicani al cattolicesimo sia nata da un duplice desiderio fondamentalmente molto semplice e concreto: gettare fumo negli occhi dei sudditi e formare una gerarchia di agenti governativi travestiti da ecclesiastici. Peccato che l'evoluzione-involuzione degli inglesi sia costata migliaia di vite umane, molte delle quali (tra cui anche la Regina di Scozia) finirono immolate e squartate sul patibolo per alto tradimento. Peccato che, come nel «Mercante di Venezia» shakespeariano, lo scrigno d'oro contenga soltanto un teschio.

Rinascere dopo la morte Lulu.com

Un libro illuminante per chiunque senta il bisogno di imparare ad ascoltarsi, perché

soltanto capendo i messaggi che il nostro corpo ci manda è possibile ritrovare se stessi e quindi guarire.

Iniziazione allo Yoga Sciamanico Area51 Publishing

La battaglia è finita, non è più tempo di lottare, è tempo di vivere la Pace, la Gioia e l'Amore che Tu sei, che sempre fosti e che sempre sarai. Un viaggio nelle molteplici dimensioni del tuo esistere alla scoperta di ciò che è vero e ciò che è illusione, affinché Tu possa splendere della tua Luce e rendere il mondo un luogo di Pace. Una via verso la tua Ascensione: non hai più bisogno di abbandonare il corpo per sperimentare la Luce. I tempi sono maturi perché Tu possa portare nella Luce ogni parte di te o meglio, perché La Luce che sei possa risplendere ovunque Tu sia, anche in un corpo di carne.

Per fortuna vivere è difficile.

Affrontare il Dolore con Consapevolezza e Distacco per Trasformarlo in Occasione di Crescita. (Ebook Italiano - Anteprema Gratis)

Youcanprint

“Ah farfalla - con soffiato respiro gli canti il tuo inno - sei giunta nell'ora in cui tremavo più delle tue ali quand'eri appena

uscita dalla tua crisalide. Danzami il ballo del tuo segreto che ti fa vivere solo un giorno, nell'eterno divino presente che per te è il tempo. Quasi tu fossi davvero immortale. Sei forse figlia di quel demone chiamato Attimo? Nasci mancata di quel sogno che sei e subito, conscia della tua vera natura, ti adoperi per mostrarti quale che sei ora. T'affanni in fretta, per tutta la vita, a crear la tua casa e non m'inganno nel pensar quanto tu soffra a dover sopportare quel greve corpo che t'ingombra. Pesante e goffa per giorni e giorni ti sdrai su verdi steli d'erba e sogni, guardando i pollini dei fiori, di poter danzare insieme a loro, col vento. Ti odi a tal punto da soffocarti dentro al buio e scomparire dal mondo. Dopo lunghe attese e sconfinite notti dentro quel bozzolo, finalmente esci nel tuo splendore. Il sonno è durato così tanto da averti fatto scordare tutto quel che prima eri e i tuoi occhi sono quelli di un neonato. Così, dimentica del tuo triste passato, svolazzi e vivacchi felice e beata perché solo un giorno ti ha dato la Natura e puoi spenderlo tutto a danzare”.

Mi vedo, mi perdono, mi amo Area51 Publishing

Oltre al testo questo ebook contiene p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} . Gli audio completi della tecnica guidata (durata complessiva: 2 ore) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer . Schemi-modello e canvas in formato pdf da compilare per l'esecuzione della tecnica di reimprinting biografico . Immagini esplicative di riferimento per individuare la posizione esatta dei punti energetici utilizzati nella tecnica Il portentoso strumento della Time-Line in PNL può aiutarti ad allontanare i pensieri negativi e superare le credenze limitanti che ti porti dietro a causa di eventi traumatici vissuti in passato. Il cambiamento avviene a livello subconscio e può liberarti dagli effetti delle esperienze negative. Si tratta di un cambiamento "profondo e duraturo", come lo definisce l'originatore della Time-Line, Tad James. Con l'esecuzione della tecnica della

riprogrammazione delle credenze imparerai . A eseguire un autotest muscolare per verificare a livello subconscio il completamento della creazione della Time-Line . A creare una credenza positiva che sostituirai a una credenza limitante o sabotante che ti tiene sotto scacco e ti impedisce di esprimere il tuo vero potenziale, in qualunque contesto desideri farlo . A entrare nello stato di Downtime, o stato "alfa", attraverso l'integrazione emisferica per una migliore preparazione alla tecnica . A entrare in connessione con il tuo subconscio attraverso una potente induzione ericksoniana per lavorare a livello più profondo con lo strumento della Time-Line . A sostituire, a livello subconscio e in modo intuitivo, spontaneo e naturale, la credenza limitante e negativa con la nuova credenza positiva e creativa La Time-Line è un potente strumento da utilizzare in modi diversi e per obiettivi differenti: sia per rilasciare stress, eventi passati, emozioni negative, credenze autosabotanti, sia per creare la tua migliore "linea temporale del futuro", cioè per creare la tua migliore realtà. A chi è rivolto questo ebook . A chi già conosce la

PNL e desidera una tecnica avanzata di riprogrammazione della mente . A chi non ha ancora approfondito la PNL ma desidera comunque uno strumento efficace e modulare senza aver bisogno di conoscenze troppo specifiche della PNL . A chi desidera un approccio inedito all'utilizzo autonomo della Time-Line nella PNL

Più piccolo è il paese, più grandi sono i peccati Area51 Publishing

L'obesità potrebbe definirsi come un problema matematico semplice. Dentro un essere umano è più la roba che entra di quella che esce. Tutto qui. Non è importante la quantità che entra, la cosa importante è la differenza: cioè che esce meno di quella che entra. Il metodo che questo libro propone è quello di moltiplicare il metabolismo e velocizzare l'uscita della materia utilizzata, mantenendo la stessa quantità di cibo che entra nel corpo. Per ottenere questo è sufficiente modificare la forma in cui si appoggiano i piedi per terra. Il metodo è semplice, si tratta di smettere di appoggiare i talloni per terra. Il tallone in realtà è un'articolazione e non come si pensa "un punto di appoggio".

Modificando questo dettaglio si moltiplica la circolazione e si tonificano i muscoli di tutto il corpo mentre ci si dimagrisce e ci si libera dei problemi di schiena. Il senso di questo libro è quello di spiegare come riuscirci in forma graduale e senza fare errori, per evitare inutili sofferenze e traumi.

Yoga Faraonico Area51 Publishing

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000}

p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px}

p.p3 {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.p4 {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.p5 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-

align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; background-color: #ffffff} span.s1 {font-kerning: none} In questo ebook Massimiliano Varrese, attore, scrittore e artista marziale ti introdurrà al suo metodo innovativo non rivolto solo alle persone che lavorano nel mondo dello spettacolo ma per tutte le persone che devono rapportarsi in primis con se stesse e con l'ambiente circostante, con le paure e con i giudizi. Il Training Olistico Attoriale™ di Preparazione alla Performance, che nasce dalla fusione di diverse discipline olistiche, è un lavoro che si fa su se stessi, e va fatto prima di qualsiasi performance, prima di entrare in scena, prima di un colloquio di lavoro, prima di un'interrogazione, insomma prima di qualsiasi evento che ci infonde ansia, preoccupazione e che ci fa chiedere: "cosa penseranno di me?". Grazie a tecniche e strategie pratiche

imparerai ad ascoltare, a centrarti, ad allineare il corpo e la mente, a prendere coscienza dei pensieri limitanti che ti bloccano, a elaborarli e a risolverli a tuo favore. Imparerai a visualizzare, ad avere una visione nitida del tuo obiettivo, a liberarti dai condizionamenti esterni, dal giudizio degli altri e soprattutto dal tuo giudizio. Imparerai a focalizzarti e a coordinarti con la performance che dovrai affrontare. Imparerai ad avere il coraggio di essere te stesso, a osare e ad agire nel momento presente, libero dai condizionamenti, dal giudizio degli altri e di te stesso. Perché leggere l'ebook . Per conoscere e usare diversi strumenti pratici per sviluppare il giusto atteggiamento mentale e superare le paure legate alla performance . Per capire l'importanza di allenare il proprio atteggiamento mentale oltre al corpo per affrontare ogni sfida, sul palco e fuori . Per sviluppare, rafforzare e tenere sempre attivo l'atteggiamento mentale giusto e positivo