

Sogni Lucidi Come I Sogni Lucidi Possono Aiutarti A Percepire In Modo Cosciente I Tuoi Sogni

L'Italia moderna rivista dei problemi della vita italiana
Psicomagia "Artemidoro Daldiano Philosopho Eccellentissimo,"
Dell'Interpretatione de sogni nouamente di Greco in uolgare tradotto per Pietro Lauro Modonesell profumo dei sogni (I Romanzi Classic)
Remando tra i sogni. Dialogo sul sogno e la sua funzione attraverso l'inconscio di personaggi celebrill
quaderno del sogni e delle stelle
Sogni Lucidi per Evadere Dalla Realtà e Vivere Esperienze Fantastichell cacciatore di sognil
Sogni Possono Salvarvi la Vita
L'arte di vivere i sogni
Vivi i Tuoi Sogni
Bpart La realtà oltre il sogno
Un sogno una vita
Il Sogno dell'Uno
Dal Congo in Italia come in un sogno
La Spada nella Rocci
Il sogno e il suo mistero. Tradizione, psicologia, divinazione
Curarsi con i sogni. Un viaggio alla scoperta del mondo onirico: interpretare, pilotare e utilizzare i sogni per una vita più sana e felice
Sogni Lucidi
Sogni Lucidi
Come Progettare e Realizzare i nostri Sogni
La danza della realtà
Segreti Della Visualizzazione
Sogni lucidi. Semplici tecniche per guidare i propri sogni
Lifesurfing
Sogno lucido
Psicosomatica e simbolo. Saggi di ecobiopsicologia
Sogni e psicoterapia
I sogni e il tempo
Dizionario dei Sogni
Dormire Bene
Sognare Meglio. Come Dominare i tuoi Sogni e Migliorare la Qualità del Riposo. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)
I Sogni
Impara a usare il sogno lucido
Sogni lucidi
Sogni lucidi. Scopri come ricordare i tuoi sogni e sognare consapevolmente
Teoria e pratica del viaggio astrale. Aprite le ali e «Volate»!
Sogni lucidi
Tensegrità
Il libro completo dei sogni
L'apprendista onironauta. Sogni lucidi come scoperta del sé

L'Italia moderna rivista dei problemi della vita italiana

Psicomagia

I sogni lucidi consistono in esperienze oniriche in cui si ha la consapevolezza di stare sognando e rappresentano una interessante possibilità di evasione dalla realtà. Quando si vive l'esperienza di un sogno lucido si può dare sfogo alla propria fantasia per modificare i sogni a piacere e vivere ogni volta un'esperienza davvero unica. La capacità di fare sogni lucidi può essere sviluppata, con la conseguenza che, quando si dorme, si possono davvero riuscire a vivere esperienze meravigliose a comando, o quasi. Spesso si sognano cose ed eventi come riflesso della vita reale, in quanto il cervello non smette mai di essere attivo e di elaborare informazioni, nemmeno quando si dorme. A volte, nel sogno si può rilevare un desiderio di evasione dalla realtà e si può riuscire a distrarsi dal grigiore quotidiano. Questa piccola guida tratta l'argomento dei sogni lucidi quali esperienze quantomeno curiose che possono essere fatte con un minimo di pratica e di accorgimenti, senza soffermarsi troppo sulle varie sigle che identificano varie tecniche di induzione del sogno lucido, ma presentando una

visione d'insieme con modalità di esecuzione pratiche e utili per chi si avvicina all'argomento.

“Artemidoro Daldiano Philosopho Excellentissimo,” Dell'Interpretatione de sogni nouamente di Greco in uolgare tradotto per Pietro Lauro Modonese

Il profumo dei sogni (I Romanzi Classic)

Remando tra i sogni. Dialogo sul sogno e la sua funzione attraverso l'inconscio di personaggi celebri

Il quaderno del sogni e delle stelle

La parola Tensegrità è una definizione molto accurata perché nasce dall'unione di due termini, tensione e integrità, che connotano le due forze trainanti dei passi magici " Così Carlos Castaneda - una delle figure più enigmatiche del nostro tempo - mette a fuoco il tema del suo libro: l'antico rito degli sciamani messicani basato sui movimenti del corpo considerati magici per stimolare l'energia vitale dell'organismo e aumentare le nostre capacità psichiche. "Stai semplicemente avvertendo l'arrivo del silenzio interiore, ora che il tuo dialogo interiore è stato ridotto al minimo. Un nuovo flusso di cose ha cominciato a entrare nel tuo campo di percezione " Castaneda svela questo complesso di tecniche magiche, proponendo ai "profani" 486 esercizi illustrati. Un libro di fede e di speranza per chi non teme di confrontarsi con una cultura profondamente diversa dalla nostra.

Sogni Lucidi per Evadere Dalla Realtà e Vivere Esperienze Fantastiche

Il cacciatore di sogni

ePub: FL0890; PDF: FL1763

I Sogni Possono Salvarvi la Vita

L'arte di vivere i sogni

La pratica del sogno lucido nasce circa nell'ottavo secolo e appartiene alla tradizione orientale del buddhismo tibetano. La diffusione delle tecniche che lo riguardano arriva fino ai giorni nostri, oggi sono infatti oggetto di intenso studio e perfezionamento. Gran parte della letteratura odierna in materia di psicologia cognitiva riguarda l'induzione di sogni lucidi e viaggi astrali. In questo contesto l'ebook di Enrico Sigurtà rappresenta un esempio valido di perfezionamento delle tecniche di induzione di sogni lucidi e viaggi astrali, con lo scopo di attivare una crescita personale volta al benessere psicologico. Dopo tre anni di esperimenti e studi approfonditi nasce dunque questo ebook, con tutta la strumentazione per predisporre la mente al controllo dell'inconscio, al fine di ottenere tangibili miglioramenti dal punto di vista caratteriale e comportamentale.

Vivi i Tuoi Sogni

Negli antichi testi della letteratura sacra indiana il mondo della Realtà è conosciuto come Vaikuntha. Non luogo ma logos, dimensione oltre il tempo e lo spazio, coincide con la più intima consapevolezza della nostra natura immateriale, immortale, colma d'amore e di felicità. Vaikuntha non si può sognare ad occhi chiusi senza desiderarla ardentemente ad occhi aperti, e quando ardentemente la si desidera, essa si manifesta anche nell'esperienza di questo mondo. Molti di noi si sentono irresistibilmente attratti da Vaikuntha, come se la conoscessimo, anche se da tempo immemorabile ci siamo così tanto allontanati da questa nostra naturale dimora, la nostra dimensione spirituale in cui possiamo soddisfare ogni desiderio, da non ricordarla più. Tuttavia, anche quando non ne siamo consapevoli, la sogniamo. Come accade ad un raggio di luce che si rifrange in un prisma, Vaikuntha, passando attraverso lo spettro della nostra psiche, acquisisce forme improprie, spesso lontanissime dalla sua essenza. Ma il ricercatore spirituale, anche se dovrà superare innumerevoli ostacoli, tenderà sempre a riconquistare il suo stato primigenio di felicità che eternamente lo attende.

Bpart La realtà oltre il sogno

Un sogno una vita

Il Sogno dell'Uno

Da una piccola idea nasce un mondo, dal quale sbocceranno altre infinite idee il Sogno dell'Uno, un ponte tra Sogno e Realtà. Possiedi meravigliose e innate capacità ed è giunto il momento di credere in te, di scoprire che c'è qualcosa di più ampio e affascinante di quanto ti sia stato detto Un libro che può risvegliare la tua Essenza, espandere le tue idee e rompere i vecchi schemi, così da poter approdare ad una nuova visione della realtà che ti sta solo aspettando. Libera il tuo Immenso e scopri te stesso!

Dal Congo in Italia come in un sogno

La Spada nella Roccia

Sebbene percepiamo naturalmente attraverso il nostro corpo e il nostro subconscio tutti i pericoli dell'ambiente, non sappiamo più utilizzare queste percezioni per assicurare la nostra sicurezza personale. Gli animali invece sanno ancora farlo ed è questo che gli permette di essere avvisati e di sfuggire prima dello scoppio di catastrofi naturali. Perciò, apprendendo a servirsi dei sogni, l'uomo può sorpassare gli animali in questo campo. Frutto di più di 20 anni di ricerche, questo libro spiega un metodo accessibile a tutti che permette di ricostruire i ponti tra il corpo, il conscio e il subconscio al fine di ottenere maggiori informazioni sui pericoli del nostro ambiente. Una volta ristabilito il dialogo col proprio subconscio e il proprio corpo, l'uomo si dimostra ben superiore agli animali e a tutte le tecnologie esistenti per avvertire ogni tipo di pericolo, sia esso di origine naturale, umana o tecnologica. Utilizzando la tecnica spiegata in questo libro, potrete apprendere a «recuperare» le informazioni importanti per la vostra sicurezza e quella dei vostri cari, messe a disposizione quando siete in stato di sogno. In questo modo, sarete voi stessi in grado per esempio : - di evitare una morte accidentale fuggendo prima dello scoppio di una catastrofe naturale : terremoto, eruzione vulcanica, frana, alluvione, tempesta, ondata, valanga, tornado, ecc. ; - di far fallire i progetti di aggressori, terroristi, ladri, violentatori o scassinatori; - di sapere, prima di partire per un viaggio, ad esempio in aereo o in nave, se arriverete sani e salvi a destinazione o se è meglio rinunciare al viaggio a causa di un attentato, di un naufragio, di un incidente o disastro naturale ... ; - di avvertire molto meglio di altri trappole e pericoli e di evitarli. - potrete anche, per quelli tra voi più dotati, sviluppare una maggiore sensibilità e un maggiore intuito direttamente allo stato di veglia, il che vi permetterà di reagire ancora più efficacemente ai pericoli del vostro ambiente. - apprenderete anche a non angosciarvi inutilmente quando farete dei semplici incubi perché avrete imparato a capire cosa ve li provoca e saprete così distinguerli dai veri sogni di allerta di catastrofi naturali, attentati, furti, incidenti di centrali nucleari, ecc. Parole Chiave: Sogni premonitori, corpo-spirito, addestramento antiterrorismo, sicurezza, antiterrorismo : intelligenza e formazione, protezione antiterrorista, sicurezza pubblica, sismi, terremoti, catastrofi naturali, transito di Venere, previsione di catastrofi, sistemi di sicurezza, sogni di catastrofi, incubi, 21 dicembre 2012.

Il sogno e il suo mistero. Tradizione, psicologia, divinazione

Curarsi con i sogni. Un viaggio alla scoperta del mondo onirico: interpretare, pilotare e utilizzare i sogni per una vita più sana e felice

"L'arte di vivere i sogni" vi condurrà passo dopo passo a diventare padroni delle vostre capacità oniriche. Attraverso tecniche pratiche e semplici potrete oltrepassare i limiti fisici conosciuti, migliorare la vostra vita, risolvere problemi, superare le paure.

Sogni Lucidi

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} span.s1 {font-kerning: none} C'è un intero cosmo nascosto dentro di te, un universo interiore vastissimo a cui attingi ogni singola notte e dal quale puoi ritornare con le sue ricchezze per aiutare te stesso e gli altri. In questo libro, unico per diversi aspetti, scoprirai cosa è e come funziona il sogno lucido e soprattutto conoscerai i molti benefici che la sua pratica porterà nella tua vita. Il libro è suddiviso in tre moduli pratici che uniscono la conoscenza occidentale con la saggezza orientale e offre una serie di suggerimenti e tecniche operative da effettuare durante il giorno per attivare la lucidità, per migliorare la consapevolezza e per aprire canali di comunicazione tra la mente diurna (o mente conscia) e la mente notturna (o mente subconscia). Imparerai come il sogno lucido ti può aiutare con la creatività, ti permette di affinare la capacità di risolvere problemi e conflitti personali, ti può aiutare a migliorare le performance, recuperare e aumentare la tua energia. Imparerai a usare il sogno lucido per vivere in anteprima situazioni particolarmente importanti per te, come un colloquio di lavoro o una performance sportiva.

Sogni Lucidi

Come invertire la rotta delle nostre paure, sciogliere i nodi del malessere, sfondare i muri dell'incubo? Agendo, risponde Alejandro Jodorowsky. Compiendo un atto paradossale che scuota l'immobilità patologica di cui siamo prigionieri. Un atto dettato dalla voce dell'inconscio e tradotto nella surreale poesia di una quotidianità trasgressiva e onirica. Jodorowsky ascolta, interroga, esplora il labirinto emotivo dei suoi interlocutori e pazienti. Senza interpretare. Senza forzare i significati. Come un regista abituato alle meraviglie e allo stupore del teatro, raccoglie dai gesti sospesi quello che può riavviare l'azione, riaccendere le luci della scena. Prese le distanze dalla sicumera scientifica della psicanalisi, Jodorowsky propone il

semplice abbandono all'"atto psicomagico", la confidenza tra la profondità dell'esperienza e la complice, quasi omeopatica, adesione alle forme del proprio male. Guarire è, in questa "terapia panica", una parola stonata. Imparare a essere felici, no.

Come Progettare e Realizzare i nostri Sogni

La danza della realtà

Il secondo capitolo della serie del maresciallo Buratta che dopo la "Villa degli orrori" si cimenta in una nuova indagine. Sempre nella maremma profonda, sempre al paesello, con gli immancabili Fusi e Pieroni e con la moglie in vacanza, il nostro Maresciallo dovrà misurarsi con la sparizione di Mauro, il proprietario del Baroccio del paese. Una scomparsa che si porta dietro più di un mistero che coinvolge molti insospettabili e si perde nel passato recente. Con la usuale verve Gennai dipinge le figure del paese toscano costruendo una storia coinvolgente e nera al punto giusto. Non mancano omicidi, inseguimenti e quel po' di goffaggine che contraddistinguono Buratta. Una prova molto convincente che restituisce ai fan un Gennai in ottima forma. Un Buratta che sempre più ricorda, in salsa italiana, il celeberrimo commissario Sanantonio che molti di noi hanno amato.

I Segreti Della Visualizzazione

Sogni lucidi: come i sogni lucidi possono aiutarti a percepire in modo cosciente i tuoi sogni Tramite preziosi consigli imparerai a poter provocare, controllare e manovrare i sogni lucidi Ti sei già ritrovato in sogni che sembrano più realistici di altri? Hai già provato l'esperienza di essere cosciente di sognare all'interno di un sogno? Vuoi scoprire in che modo gestire i tuoi sogni e muoverli nella direzione da te desiderata? Allora questo libro ci che fa per te. In esso troverai tutte le risposte alle tue domande riguardo i sogni lucidi, conosciuti anche con il nome di sogni vividi. Imparerai a conoscere cosa sono i sogni lucidi, in che modo si differenziano da quelli normali, come gestirli e manovrarli con consapevolezza. Ti verranno forniti anche degli esercizi che ti aiuteranno a controllare le diverse fasi dell'esser cosciente e a riconoscere i confini tra un'esperienza extracorporea e un sogno lucido. Rimarrai veramente stupito nello scoprire di cui capace il tuo spirito quando dispone degli strumenti adatti e impara a farne uso. Frase dopo frase, imparerai anche a conoscere le connessioni tra i diversi livelli di consapevolezza e le interazioni tra le fasi del sonno e del sogno, che per la maggior parte delle volte sperimenti in modo inconscio. Se prenderai a cuore che questa opera ha in serbo per te, allora, oltre a maturare e crescere spiritualmente ti si apriranno prospettive del tutto nuove. Lasciati rapire da un mondo pieno di nuove possibilità! Grazie a questo utile manuale imparerai a poter controllare meglio la tua coscienza e il tuo inconscio. beneficiare dei risultati della ricerca scientifica in materia. sperimentare gli esercizi capaci di causare i sogni lucidi..

conoscere la differenza tra un sogno lucido, un viaggio astrale e un sogno normale scoprire i vantaggi racchiusi in un sogno vivido e se comporta dei rischi e molto, molto altro ancora! Non indugiare ancora a lungo, segui adesso i consigli racchiusi in questo libro e inizia il viaggio nelle profondità della tua coscienza.

Sogni lucidi. Semplici tecniche per guidare i propri sogni

È la storia vera di un congolese che cresce nella Repubblica Democratica del Congo e quasi per caso approda in Europa tra Vicissitudini, Incontri Speciali, Fatalità, Coincidenze. Le Emozioni, le Aspettative, le Delusioni e le Conquiste della vita vengono narrate con tono semplice e diretto; l'Europa affrontata dall'altra parte, con occhi di un giovane uomo tenace e coraggioso. Un confronto diretto, consapevole e rispettoso delle diversità culturali viste come motore di unione ed evoluzione. Una voce onesta e diretta nel marasma dell'immigrazione che caratterizza questo nuovo millennio.

Lifesurfing

1420.1.117

Sogno lucido

Psicosomatica e simbolo. Saggi di ecobiopsicologia

Contributi di: Francesco Aquilar, Rita B. Ardito, Lucio Bizzini, Stefania Borgo, Luca Canestri, Antonella Carassa, Carlo Cheli, Giancarlo Dimaggio, Giuseppe Foderaro, Emanuela Iacchia, Furio Lambruschi, Davide Liccione, Giovanni Liotti, Corrado Lo Priore, Fabio Moser, Lusmila Myers-Arrazola, Silvia Pedrini, Rita Pezzati, Tiziana Raffa, Mario Antonio Reda, Giorgio Rezzonico, Saverio Ruberti, Maria Grazia Strepparava, Maurizio Tirassa, Fabio Veglia, Massimiliano Verga, Letizia Villa.

Sogni e psicoterapia

I sogni e il tempo

Dizionario dei Sogni

I sogni lucidi non sono un privilegio per pochi eletti. Non richiedono capacità particolari o difficili da acquisire. I sogni lucidi sono un meraviglioso mezzo per esplorare sè stessi. Anche tu puoi imparare a sognare lucidamente, ma ti serviranno forza di volontà e costanza. Lo scopo di questa guida è quello di farti acquisire, in soli 66 giorni, l'abitudine a sognare lucidamente. Sei pronto? In queste pagine trovi tutto quello che ti serve. Buon viaggio!

UN BREVE ESTRATTO DAL LIBRO: Cerca di ricordare un sogno che hai fatto di recente. Non importa quanto fosse strana l'esperienza che stavi vivendo. Eri convinto che fosse reale. Gli elefanti volano? In un sogno puoi vederne uno planare nel tuo giardino e non pensare nemmeno lontanamente che sia strano. Dormi. La ragione è appisolata. La logica è a nanna. Gli elefanti volano. La tua vita all'interno del sogno, anche se è completamente diversa dalla realtà, anche se tu stesso sei un'altra persona, in quel momento ti appartiene. Sei un miliardario, un pirata che solca gli oceani, un guerriero che vive in un mondo lontano, un circense, un vagabondo, un assassino. Qualunque sia il personaggio del sogno TU SEI LUI! Ma ora immagina. Il tuo cervello, in un barlume di lucidità, ti suggerisce l'idea che gli elefanti non volano. Ti rendi conto che stai dormendo e che è tutto un sogno. Non sei un pirata in vacanza Tortuga. E quella con cui stai prendendo un caffè non è Keira Knightley. Tutto a un tratto ti ricordi chi sei. Finalmente vedi il sogno per quello che in realtà è: un mondo immaginario. È in questo preciso momento che comincia la magia. Il sogno vissuto lucidamente è reale quanto la "realtà". Anzi. Di più. Le persone che incontri nel sogno non sono per nulla differenti da quelli che incontri da sveglia. Le sensazioni che provi all'interno di un sogno lucido possono essere addirittura più potenti di quelle che provi durante la veglia. Vista. Udito. Tatto. Gusto. Olfatto. Dal momento in cui realizzi "Questo è un sogno!", tutto intorno a te diventa più vivido. E lo spettacolo può avere inizio.

Dormire Bene Sognare Meglio. Come Dominare i tuoi Sogni e Migliorare la Qualità del Riposo. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

La danza della realtà è senza dubbio l'opera più importante, rivelatrice e ipnotizzante di Alejandro Jodorowsky. È un'autobiografia che va letta come il romanzo di una vita sorprendente, un'opera che scandisce il percorso di un uomo alla ricerca delle verità ultime e fornisce le chiavi del suo universo filosofico e sciamanico. L'infanzia dolorosa che aprì la sua sensibilità all'esistenza delle cose, la militanza a Parigi nelle file del surrealismo, la stregoneria medioevale scoperta attraverso lo studio dei tarocchi, la magia degli sciamani messicani, il taoismo zen, gli incontri "destinali", l'inesausta scorribanda tra le arti e i saperi in tutte le latitudini delle culture. Da queste vicende e da un'infinità di altre esperienze vissute con intensità vertiginose deriva la psicomagia, una pratica che restituisce all'arte e all'immaginazione la loro primitiva funzione curativa dell'animo umano. "Il nostro abituale parametro di valutazione è l'angusto paradigma delle nostre credenze e dei nostri condizionamenti. Della realtà misteriosa, vasta e imprevedibile, percepiamo soltanto ciò che filtra attraverso il nostro minuscolo punto di vista. L'immaginazione attiva è la chiave di una visione più ampia, permette di

mettere a fuoco la vita da punti di vista che non sono i nostri, immaginando altri livelli di coscienza superiori al nostro. Se fossi una montagna o il pianeta o l'universo, che cosa direi? Che cosa direbbe un grande maestro? E se Dio parlasse attraverso la mia bocca, quale sarebbe il suo messaggio? E se io fossi la Morte?”.

I Sogni

Quando ci ritroviamo in posti che non conosciamo, poniamo a noi stessi delle domande ove cerchiamo delle risposte. Così Ian, ritrovandosi in un luogo completamente sconosciuto realizza un viaggio attraverso la sua mente nel tentativo di riprendere possesso di sé, del suo ieri, del suo oggi, del suo domani. Sarà diviso tra il desiderio di una giovane ragazza, Annie, e la voglia di scoprire una realtà apparentemente fantasiosa che prende un nome tutto particolare e dal significato nascosto. Si è sempre così, in contraddizione con la parte più intima di noi, con le nostre voglie e le nostre paure, cercare quella parte più completa risulta una delle più grandi battaglie che affrontiamo ogni giorno. Aprire la propria mente a un qualcosa che va oltre gli schemi che poi non è nient'altro che essere se stessi. L'amore è il risultato di un qualcosa d'irrazionale, ed è appunto nella sua mancanza di razionalità che si alimentano le storie con cui intrecciamo la nostra vita.

Impara a usare il sogno lucido

Subito dopo l'annuncio del fidanzamento con la bellissima Camelia Sallusti, il giovane aristocratico Tomaso Salvemini scopre che lei è ancora innamorata di un altro e non gli resta che allontanarla da casa. Tre anni dopo quello scandalo, Tomaso appare molto cambiato: ha saputo costruirsi una nuova vita, piacevole seppur priva di aspettative. Così pianifica freddamente il proprio futuro e sceglie come moglie Eugenia, una ragazza scialba che lui non ama, peraltro perfetta per quel ruolo. Ma la cugina Lucilla non approva, e cerca di convincerlo a non rinunciare ai suoi sogni. Tutto sembra comunque fluire nel verso prestabilito quando riappare Camelia, questa volta davvero innamorata di Tomaso, a sconvolgergli di nuovo la vita. A questo punto, però, Lucilla decide di agire

Sogni lucidi

Sogni lucidi. Scopri come ricordare i tuoi sogni e sognare consapevolmente

Teoria e pratica del viaggio astrale. Aprite le ali e «Volate»!

Sogni lucidi

Tensegrità

Il libro completo dei sogni

Programma di Dormire Bene Sognare Meglio Come Dominare i tuoi Sogni e Migliorare la Qualità del Riposo COME RIUSCIRE A DORMIRE MEGLIO Come viene considerato il sonno nella cultura occidentale. Come dominare i fattori inconsueti per rilassare mente e corpo. Conoscere i vantaggi di un sonno profondo. Come sfatare per sempre il mito delle otto ore. COME ELIMINARE L'INSONNIA AIUTANDOSI CON L'AUTOIPNOSI Come padroneggiare lo stato Alpha. Imparare le tecniche di respirazione che garantiscono un rilassamento fisico ottimale. Come allontanare i pensieri negativi che causano gli episodi di insonnia. In che modo registrare una personale sessione di autoipnosi. COME SCONFIGGERE DEFINITIVAMENTE L'INSONNIA Come riuscire a individuare le vere cause dell'insonnia. Come sfruttare l'alimentazione appropriata per garantirsi un riposo sereno. Come rendere l'acqua e l'esercizio fisico alleati preziosi. Come creare un ambiente confortevole per favorire lo stato di rilassamento. COME RIUSCIRE A SENTIRSI RIPOSATI PUR RIDUCENDO LE ORE DI SONNO Come sperimentare i benefici legati al sonno bifasico. In che modo individuare le fasi di sonno profondo. Imparare a lavorare sul proprio orologio biologico per modificare i ritmi sonno-veglia. Come regolare i livelli di melatonina e allenare il fisico al riposo. QUALI SONO I SEGRETI PER INFLUENZARE I SOGNI Comprendere la funzionalità e la genesi delle elaborazioni inconse. Quali sono gli atteggiamenti corporei che riescono a renderci più costruttivi. Come riuscire a gestire le proprie emozioni dando maggiore risalto a quelle positive. Come migliorare la qualità dei sogni avvalendosi di stimoli visivi e uditivi esterni. COSA SONO I SOGNI LUCIDI E QUALI BENEFICI POSSONO GARANTIRE Come abbracciare una forma di scetticismo potenziante. Come godere appieno del benessere che i sogni lucidi ci garantiscono. In che modo vivere i sogni lucidi senza per questo estraniarsi dalla realtà circostante. Come sfruttare i sogni lucidi in modo costruttivo. COME PROCURARSI SOGNI LUCIDI Scoprire i segreti e le potenzialità delle fasi ipnagogica e ipnopompica. In che modo padroneggiare la tecnica della scala. Come accedere ai sogni lucidi aiutandosi con l'autoipnosi. QUALI SONO I RISULTATI CHE SI OTTENGONO GRAZIE AI SOGNI LUCIDI Come prolungare al massimo la durata dei sogni lucidi. Come scoprire se ci si trova in un sogno grazie alla procedura delle tre domande. Come utilizzare l'emisfero razionale con la tecnica del Ponte Logico. Come vivere emozioni più intense all'interno dei sogni lucidi.

L'apprendista onironauta. Sogni lucidi come scoperta del sé

Lifesurfing è un testo che offre un percorso studiato per arrivare a stimolare il Potere Creativo che può manifestarsi in ognuno di noi, nel momento in cui diveniamo in grado di andare oltre i soliti meccanismi che ci imprigionano, impedendoci di realizzarci. La metodologia del Coaching, indirizzata soprattutto al risveglio della nostra capacità di Essere e alla rimozione di quegli auto-sabotaggi che inconsapevolmente inneschiamo, è qui integrata con Antichi Saperi ormai dimenticati. Una volta veniva chiamata Magia, ma ora siamo giunti a un punto in cui scienza ed esoterismo si incontrano. Tutto è energia. Noi creiamo la realtà consapevolmente o inconsapevolmente, a seconda di dove andiamo a porre la nostra attenzione. Entriamo in risonanza e percepiamo quelle manifestazioni di energia che vibrano alla stessa frequenza che noi emettiamo. Divenire consapevoli e imparare a scegliere il nostro livello vibrazionale equivale a scegliere la nostra realtà.

Download Free Sogni Lucidi Come I Sogni Lucidi Possono Aiutarti A Percepire In Modo Cosciente I Tuoi Sogni

[ROMANCE](#) [ACTION & ADVENTURE](#) [MYSTERY & THRILLER](#) [BIOGRAPHIES & HISTORY](#) [CHILDREN'S](#) [YOUNG ADULT](#) [FANTASY](#)
[HISTORICAL FICTION](#) [HORROR](#) [LITERARY FICTION](#) [NON-FICTION](#) [SCIENCE FICTION](#)