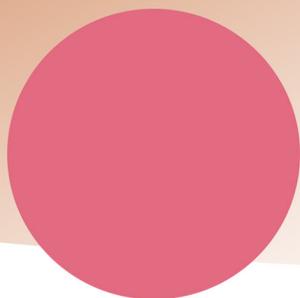


Il Training Ipnagogico per gestire la rabbia e migliorare l'autocontrollo.

La rabbia è una normale risposta fisiologica a situazioni limite, ma a volte può trasformarsi in comportamenti distruttivi privi di controllo.

Quando gli scatti d'ira prendono il sopravvento può sembrare difficile controllarsi.

Questo Training Ipnagogico ti porterà naturalmente a una migliore consapevolezza e non dovrai più temere le conseguenze della perdita di controllo.



TRAINING IPNAGOGICO: CONTROLLA L'AGGRESSIVITÀ  
Per gestire la rabbia e migliorare l'autocontrollo.





## Il Training Ipnagogico

### CONTROLLA L'AGGRESSIVITÀ

La rabbia è un'emozione umana potente e imprevedibile del tutto normale, ma se rappresenta una valvola di sfogo emotivo funzionale alla gestione delle tensioni derivanti dalla frustrazione o dall'insoddisfazione, può a volte andare fuori controllo e trasformarsi in un comportamento distruttivo. La difficoltà di gestione della rabbia può portare a problemi sul lavoro, nei rapporti interpersonali e in generale a una minore qualità della vita.

Si tratti di lieve irritazione sia si provi un'ira intensa, al pari di altre emozioni la rabbia è accompagnata da cambiamenti fisiologici e biologici. La frequenza cardiaca e respiratoria e la pressione sanguigna salgono, e la produzione di ormoni come adrenalina e noradrenalina aumenta, la razionalità del pensiero può risultare compromessa, le inibizioni si affievoliscono e si rischia di adottare comportamenti avventati e pericolosi, per se stessi e per gli altri.

Ci si può arrabbiare perché ci si sente inadatti, perché qualcuno mette in dubbio le nostre convinzioni, perché accade qualcosa che ostacola i nostri piani, a causa di ricordi o preoccupazioni: eventi interni o esterni a noi, ogni giorno ci mettono alla prova, e spesso non è facile mantenere la calma.

Si possono avere diverse reazioni alla rabbia. L'atteggiamento più sano è la considerazione delle motivazioni che hanno portato a uno squilibrio, a come hanno agito sulla nostra serenità e come possiamo riuscire a tornare a una condizione di calma interiore. Normalizzare il respiro e accompagnare il pensiero a vedere le cose da una prospettiva più equilibrata favorisce il calo delle tensioni emotive, consentendo il ripristino di uno stato di calma e la possibilità di utilizzare l'energia innescata dalla rabbia in modo più produttivo.

Alcuni però sopprimono le emozioni provocate dall'ira, nascondendole o fingendo che vada tutto bene, ma anche se all'esterno non traspare la rabbia può agire internamente, fino a provocare ipertensione, stati di ansia o depressione, cinismo o ipercriticità, e l'ostilità può diventare generalizzata, non più solo verso la causa della rabbia.

Infine, il comportamento meno funzionale a gestire la rabbia è l'espressione aggressiva, che può portare anche serie conseguenze verso di sé e gli altri. Lasciare che la rabbia esploda e si sfoghi non è una buona soluzione, perché la sensazione di libertà senza limiti in realtà intensifica rabbia e aggressività. Per quanto possa risultare difficile da accettare, spesso è una scusa per chi non accetta di mettersi in discussione, e non consente alla persona di risolvere la situazione di base.

Anche la gestione della rabbia manifesta modalità diverse: alcuni sanno perfettamente di essere delle teste calde, di infiammarsi facilmente, e gli effetti del loro comportamento sono facilmente evidenti. Ma altre persone possono manifestare i propri sentimenti irascibili in modo meno spettacolare, risultando ad esempio irritabili e scontrosi, poco desiderosi di stare con gli altri, imbronciati o rancorosi. Altri somatizzano la situazione fino ad ammalarsi fisicamente.

Questo percorso, capace di accompagnare nella conoscenza del proprio modo di affrontare le situazioni e di riconoscere quali sono i meccanismi per cui si attuano comportamenti aggressivi, consente di sperimentare e imparare naturalmente strategie utili a gestirli meglio.

Non è possibile eliminare o evitare le situazioni che possono generare rabbia, ma è possibile imparare a controllare le reazioni emotive e il modo di gestire tali situazioni: l'ascolto costante di questo Training ti porterà a un miglior autocontrollo e ad aumentare la considerazione che hai di te stesso.



## Il Training Ipnagogico

### Cos'è

Il Training Ipnagogico è uno strumento fisiologico che utilizza parole, immagini mentali, musica e frequenze tonali per accompagnare a particolari stati di coscienza, portandoti naturalmente a dinamiche comportamentali più funzionali e utili al tuo benessere.

Attraverso la sinergia di tecniche e procedure derivate da Neuroscienze, Pedagogia Clinica, Programmazione Neurolinguistica e Ipnosi, i Training Ipnagogici ti offrono l'opportunità di effettuare un vero e proprio allenamento emotivo e comportamentale, per aiutarti a definire e a raggiungere i tuoi obiettivi.

### Cosa fa

L'ascolto del file audio potrà aumentare la tua motivazione, rinforzare la tua determinazione, migliorare autostima e consapevolezza. Potrai riuscire spontaneamente e naturalmente a usare atteggiamenti e comportamenti che sai essere corretti, che conosci e condividi, ma che spesso fatichi a seguire.

Le induzioni non modificano l'apparenza o la superficie ma lavorano profondamente sulle radici, alimentando nuovi germogli e sviluppi sorprendenti.

L'utilizzo dei Training Ipnagogici non comporta rischi, perché resterai perfettamente cosciente e presente, tanto che qualunque variazione ambientale o personale potrà interrompere la base di distensione ipnagogica, senza alcuna conseguenza. I vantaggi inoltre sono significativi, perché lo stato di calma e tranquillità che potrai ottenere sarà ampiamente sufficiente a instaurare in te un'attitudine positiva verso ciò che consideri utile, corretto, coerente e virtuoso. I Training non impongono comportamenti, scelte o attitudini non coerenti con la tua volontà o la tua indole. Inoltre la profondità della distensione muscolare e mentale che otterrai sarà proporzionale a ciò che vorrai o potrai concedere in quel momento: non ti sarà imposta nessuna forzatura.

### Come funziona

Il Training Ipnagogico consiste in una registrazione creata da un professionista laureato e specializzato nell'utilizzo delle tecniche ipnagogiche, che usa la voce, dal vivo o attraverso registrazioni audio opportunamente progettate, per suggerirti immagini o pensieri in un percorso educativo e informativo, lasciandoti piena libertà di seguirli o meno. Facendoti soffermarti sul respiro e sulle sensazioni corporee ti accompagnerà ad uno stato di leggero rilassamento, paragonabile a quando sei soprapensiero, o fantastichi ad occhi aperti, "ti incanti". Sperimenterai una condizione adatta a ricevere apprendimenti specifici in modo istintivo e naturale, assorbendone al meglio i contenuti positivi e integrando modalità di comportamento alternative. Nella fase di distensione le frequenze cerebrali raggiungeranno un'ampiezza particolare, in cui l'emisfero razionale rallenterà la sua attività, mentre gli aspetti più creativi e meno analitici saranno liberi di esprimersi, come avviene durante i sogni. Questa è la situazione in cui la tua componente cosciente della mente si metterà a riposo e l'inconscio sarà stimolato a partecipare a un'esperienza di cui condivide modalità e linguaggio, recependo suggestioni e alternative possibili capaci di modificare alla base il tuo modo di effettuare una scelta, di attuare un comportamento, di decidere una direzione.

### A cosa serve

I Training Ipnagogici possono essere utile per intervenire su qualsiasi tipo di comportamento che vorresti limitare o amplificare, ad esempio:

- superare momenti difficili: lutti, incidenti, traumi;
- aumentare concentrazione e attenzione;
- migliorare le abilità di apprendimento scolastiche e professionali;
- migliorare autostima e sicurezza in se stessi;
- ridurre e imparare a gestire paure, ansia, attacchi di panico;
- sviluppare l'intelligenza emotiva;
- migliorare le relazioni interpersonali;
- gestire il dolore, la malattia, migliorare la salute;
- eliminare gli eccessi nel bere, fumare, mangiare, oziare, giocare d'azzardo, internet;
- comprendere ed equilibrare comportamenti compulsivi: pulire, accumulare, controllo;
- ottimizzare e amplificare le abilità personali: apprendimento, professione, relazioni;
- migliorare le prestazioni sportive, resistenza, determinazione, motivazione.

#### **Per i più piccoli:**

- non fare più pipì a letto;
- non avere più bisogno del ciuccio;
- non avere paura del buio;
- non fare capricci eccessivi;
- affrontare con più serenità separazioni e particolari situazioni famigliari.



## Modalità e tipologie di ascolto

I Training Ipnagogici sono disponibili in due modalità: una permette di tornare a riposare dopo l'ascolto, mentre l'altra consente di riprendere le proprie attività con energie rinnovate. Ognuna di esse prevede tre varianti: la Binaurale è la più completa per efficacia e rapidità di risultati, la versione Musicale non comprende le frequenze tonali dedicate e la versione Voce è anche priva della melodia sinestetica.



### Riposo / Binaurale

Una specifica calibrazione di frequenze tonali binaurali permette di ottenere l'esperienza di ascolto più completa per rapidità ed efficacia, in aggiunta al supporto del sottofondo musicale sinestetico e alla traccia vocale.

*Al termine, facilita il riposo.*



### Riposo / Musicale

Se non si dispone di cuffie, questa versione permette di beneficiare ugualmente dell'ascolto, abbinando alla voce un sottofondo sinestetico capace di aggiungere componenti emotive e di aiutare a mantenere un'atmosfera ideale.

*Al termine, facilita il riposo.*



### Riposo / Voce

Una versione più snella, ma non per qualità e risultati: l'ascolto della sola voce permette di seguire induzione e suggestioni in una cornice semplice ed essenziale, senza sottofondo sinestetico e onde binaurali.

*Al termine, facilita il riposo.*



### Risveglio / Binaurale

Una specifica calibrazione di frequenze tonali binaurali permette di ottenere l'esperienza di ascolto più completa per rapidità ed efficacia, in aggiunta al supporto del sottofondo musicale sinestetico e alla traccia vocale.

*Al termine, lascia svegli e dinamici.*



### Risveglio / Musicale

Se non si dispone di cuffie, questa versione permette di beneficiare ugualmente dell'ascolto, abbinando alla voce un sottofondo sinestetico capace di aggiungere componenti emotive e di aiutare a mantenere un'atmosfera ideale.

*Al termine, lascia svegli e dinamici.*



### Risveglio / Voce

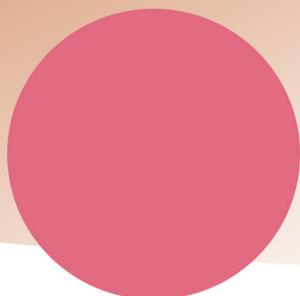
Una versione più snella, ma non per qualità e risultati: l'ascolto della sola voce permette di seguire induzione e suggestioni in una cornice semplice ed essenziale, senza sottofondo sinestetico e onde binaurali.

*Al termine, lascia svegli e dinamici.*

Per ulteriori informazioni o approfondimenti visita il nostro sito  
[www.hypnaworld.com](http://www.hypnaworld.com)

Troverai molte informazioni utili, la sezione FAQ e approfondimenti.

Oppure scrivici:  
[info@hypnaworld.com](mailto:info@hypnaworld.com)



TRAINING IPNAGOGICO: CONTROLLA L'AGGRESSIVITÀ  
Per gestire la rabbia e migliorare l'autocontrollo.

