

Essere naturalmente magri è una fortuna:  
ora puoi diventarlo anche tu.

Tutto ciò che dovrai fare è sederti comodamente e ascoltare. La mia voce ti guiderà in un percorso induttivo straordinariamente potente, che stimolerà in te l'attitudine a un'alimentazione e a una cucina naturalmente sana già dopo la prima sessione di ascolto.

Scoprirai in te risorse inaspettate e imparerai ad aumentare le tue energie fisiche e mentali, scegliendo i cibi più adatti alle tue esigenze e integrando la tua dieta giorno dopo giorno, senza accorgerti del cambiamento impercettibile ma profondo che l'ascolto del training avrà generato in te.

Questo Training ti porterà a pensare come una persona magra, a non avere più bisogno di riempire il piatto o di non lasciare neppure una briciola, a preferire e scegliere senza fatica cibi sani, nutrienti e leggeri e a perdere peso ritrovando in breve tempo e senza rinunce una buona forma fisica.



TRAINING IPNAGOGICO: DIMAGRISCI NATURALMENTE

Il Training Ipnagogico per smettere di lottare con la bilancia grazie al pensiero naturalmente magro.





## Il Training Ipnagogico

### DIMAGRISCI NATURALMENTE

Assicurati di aver letto e compreso le istruzioni d'uso dei Training Ipnagogici.

Ora puoi metterti comodo e leggere questo articolo prima di scegliere la modalità di ascolto. Ogni tanto torna su questa pagina: la sua lettura fa parte del percorso evolutivo e contribuirà a rendere il Training ancora più efficace.

Mantenere il peso forma e pensare al cibo semplicemente come risorsa e fonte di piacere: grazie all'ascolto di questo Training, presto anche tu vivrai i vantaggi di pensare così in modo naturalmente magro.

#### Le infinite vie per dimagrire

Periodicamente il mercato propone qualche novità per perdere qualche chilo: discipline alimentari ferree, pastiglie drenanti, sazianti o snellenti, giornate disintossicanti, orecchini, guaine, scarpe o calze massaggianti. Spesso si patisce la fame o si segue un regime alimentare squilibrato, rischiando di mettere in serio pericolo la propria salute. Di solito dopo qualche giorno i buoni propositi iniziali vacillano, e a volte non si inizia nemmeno e ci si scoraggia in partenza.

Tutto questo perché semplicemente il pensiero di chi è in lotta con il peso non è quello di una persona naturalmente magra, e costringersi a pensare in modo diverso può essere fatto per un breve periodo, oppure al prezzo di uno sforzo enorme. Questo è anche uno dei motivi principali per cui le diete innescano sensazioni ansiose o addirittura depressive: non ci si può fare violenza sforzandosi di pensare o agire in modo diverso dal proprio sentire, anche se siamo consapevoli del fatto che mangiando troppo o male non scegliamo nel nostro interesse.

#### La soluzione è la mente

Di fatto la maggior parte delle diete fallisce. O meglio, la maggior parte delle persone fallisce nel seguire una dieta. E' faticoso ammetterlo, ma non è mai la dieta a non funzionare. Se è seguita bene la dieta permette di dimagrire, per ragioni squisitamente termodinamiche e matematiche: se le calorie ingerite sono inferiori alle calorie consumate e si scelgono gli alimenti secondo criterio e buon senso, non si può che dimagrire. Questo vale per qualunque regime alimentare, dal più fisiologico, sano e bilanciato a quello più rapido, ancorché drastico e squilibrato. Allora è la persona a non riuscire nell'obiettivo, e questo risulta indubbiamente sgradevole da accettare.

#### Cambio di prospettiva

E' difficilissimo dimagrire attraverso uno sforzo di volontà, perché il prezzo da pagare è andare contro il proprio modo di pensare. Solo chi è privo di un tale tipo di pensiero, o chi è disposto a mettersi da parte per pensare per un po' con la testa degli altri, può riuscire in una dieta imponendosi un comportamento alimentare forzato. Non a caso, i programmi dietetici che danno qualche risultato sono quelli con un supporto di gruppo o terapie psicologiche di sostegno.

Le persone che riescono a dimagrire mantenendo in seguito sia il peso forma sia il regime alimentare di prima sono pochissime: ciò che veramente serve è cambiare il proprio modo di pensare al cibo.

#### Il segreto

Il tuo cambiamento è possibile. Questo Training Ipnagogico ti porterà a modificare il tuo pensiero aiutandoti a scoprire e a sperimentare i pensieri di una persona naturalmente magra. Ti permetterà di non avere più la testa affollata da continui pensieri di rinuncia a un dolce a fine pasto, a una seconda porzione, allo zucchero nel caffè, a un gelato da passeggio, a un cioccolatino, a uno spuntino di mezzanotte. E' molto meglio non avere più tutti questi problemi, piuttosto che doversi inventare ogni volta il modo per non pensarci, ingannandosi con surrogati o tentando di rimediare dopo aver fatto il danno. Sarà sempre più facile per te pensare come coloro che sanno scegliere i cibi giusti, preparandoli in modo sano e genuino.

#### Dimagrisci Naturalmente

Il Training Ipnagogico ti accompagnerà alla scoperta di una via semplice e naturale per migliorare la qualità della tua vita. Imparerai a gestire le tue energie sicche e mentali, a far emergere le risorse interiori e a cambiare progressivamente e profondamente il tuo approccio con i cibi naturali e con la cucina sana, integrando la tua dieta giorno dopo giorno in modo gratificante e spontaneo. Mangiare meglio e nelle giuste quantità diventerà un'abitudine naturale anche per te, quindi ora sistemati ancora più comodamente e dai inizio al tuo ascolto.



## 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

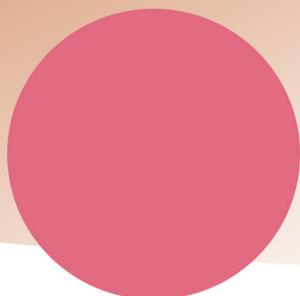
Una versione più snella, ma non per qualità e risultati: l'ascolto della sola voce permette di seguire induzione e suggestioni in una cornice semplice ed essenziale, senza sottofondo sinestetico e onde binaurali.

*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: DIMAGRISCI NATURALMENTE

Il Training Ipnagogico per smettere di lottare con la bilancia grazie al pensiero naturalmente magro.

