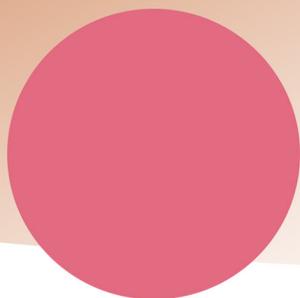


NO Smoking

Ti accorgerai di quanto diventerà sempre più indifferente per te fumare, e noterai quante sigarette hai acceso solo per avere una scusa per stare con gli altri, staccare qualche minuto da ciò che stavi facendo, prenderti una pausa per tirare il fiato.

Accendere una sigaretta non ti interesserà più.



TRAINING IPNAGOGICO: NO SMOKING

Per smettere di dipendere dal fumo e tornare ad essere padrone delle tue scelte.





Introduzione

NO SMOKING

Ricordi quando non fumavi? Sei stato per anni un non fumatore, e ora che stai leggendo queste parole probabilmente vuoi tornare ad esserlo.

Tutto ciò che dovrai fare è sederti comodamente e ascoltare. La mia voce ti guiderà in un percorso induttivo straordinariamente potente, che ti libererà dalla dipendenza e ti porterà naturalmente a cambiare atteggiamento nei confronti del fumo già dopo la prima sessione di ascolto.

Ti accorgerai di quanto diventerà sempre più indifferente per te fumare, e noterai quante sigarette hai acceso solo per avere una scusa per stare con gli altri, staccare qualche minuto da ciò che stavi facendo, prenderti una pausa per tirare il fiato. Accendere una sigaretta non ti interesserà più.

L'ascolto di questo Training non ti porterà a odiare chi fuma o a provare disgusto per sigari, pipa o sigarette, ma ti porterà senza fatica a preferire una vita senza fumo per te e per il bene dei tuoi cari. Scoprirai di essere molto più determinato di quanto pensi, ti sentirai forte fisicamente e mentalmente, e giorno dopo giorno consoliderai facilmente e con serenità le tue nuove abitudini.

Il Training Ipnapogico

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

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.

Smettere di fumare, libero dagli automatismi che giorno dopo giorno ti portano ad accendere una sigaretta dopo l'altra senza nemmeno più sapere il perché. Grazie all'ascolto di questo Training, presto potrai scoprire un nuovo modo di pensare al fumo e potrai goderti una vita libera dalla dipendenza.

La natura contraddittoria del fumare

Fumare è un paradosso. E' un comportamento contrario al buon senso, è ormai tristemente noto quanto faccia male alla salute, ha dei costi considerevoli, viene socialmente relegato fuori dai locali o in apposite stanze che a volte sembrano tristi e patetiche camere a gas. Per di più le prime sigarette sono tutt'altro che piacevoli: tosse, occhi che lacrimano, conati... hai ben presente le risate che si fanno quando un non fumatore fa i primi tiri. Eppure, una volta iniziato, sembra difficile smettere. Le false convinzioni legate al fumo alimentano costantemente l'abitudine di fumare, e il connubio tra sostanze chimiche e pressione mediatica contribuisce a farti restare nel vizio.

Le cattive amicizie del fumo

Il graffio della pietraina nell'accendere una sigaretta alla macchinetta del caffè. La brace rossa di un sigaro con gli amici, accompagnato da un bicchiere di whisky. Ingannare l'attesa facendo qualche tiro aspettando una persona, una partenza, un risultato.

Tantissime situazioni sono indissolubilmente legate al fumo nell'immaginario collettivo, e di fatto molte altre vanno a braccetto con gesti che diventano automatici e meccanici, semplicemente perché tutti fanno così, o perché si è sempre fatto così, o perché pensi che solo così potrai prenderti cinque minuti o impegnare le mani per un po'.



Il Training Ipnagogico

NO SMOKING

Cosa dice la medicina

Gli studi attuali hanno stabilito che fumare l'equivalente di un pacchetto di sigarette al giorno per un uomo e anche solo sette sigarette per una donna, aumenta del 90% il rischio di contrarre il cancro. E' una notizia che dovrebbe spaventare, ma il cervello funziona in un modo diverso: non basta sapere che fumare è pericoloso. E' necessario che il messaggio arrivi al destinatario giusto.

La soluzione in un Training Ipnagogico

Forse hai già provato a smettere di fumare, a ridurre il numero di sigarette. Ma se stai ancora fumando è bene che tu continui a leggere e scopra come liberarti per sempre dalla dipendenza. Potrai ascoltare e lasciarti piacevolmente accompagnare in un percorso che potrà portarti ad assumere un atteggiamento completamente diverso da quello di un fumatore e finalmente riuscirai a scegliere nel tuo vero interesse.

Cambiare adesso è possibile: questo Training Ipnagogico ti porterà a cambiare l'opinione che hai del fumo, e potrai finalmente gustare l'indipendenza di scegliere se fumare o no. Potrai assaporare un caffè per il gusto di farlo, prenderti una pausa senza trovare scuse, godere della compagnia degli amici senza avvelenarti.

No smoking

Questo Training Ipnagogico ti aiuterà a comprendere quanto facilmente puoi vivere affrancandoti dalle sigarette. Sarà sempre più facile per te pensare come un non fumatore, e diventerà naturale non accendere una sigaretta come era ovvio non fumare quando eri bambino.

Imparerai a riconoscere i tuoi veri bisogni e sperimenterai le sensazioni di benessere legate alla loro soddisfazione, scoprirai nuove energie e avrai finalmente accesso a risorse inaspettate. Giorno dopo giorno potrai sentirti sempre più libero e padrone della tua vita: non fumare diventerà normale, e finalmente potrai riappropriarti della tua facoltà di scegliere.

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 faticavi 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

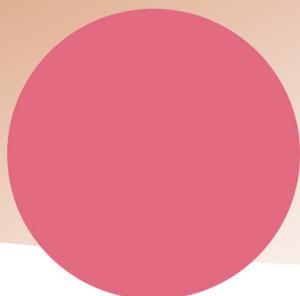
Una versione più snella, ma non per qualità e risultati: l'ascolto della sola voce permette di seguire induzione e suggestioni in una cornice semplice ed essenziale, senza sottofondo sinestetico e onde binaurali.

Al termine, lascia svegli e dinamici.

Per ulteriori informazioni o approfondimenti visita il nostro sito
www.hypnaworld.com

Troverai molte informazioni utili, la sezione FAQ e approfondimenti.

Oppure scrivici:
info@hypnaworld.com



TRAINING IPNAGOGICO: NO SMOKING

Per smettere di dipendere dal fumo e tornare ad essere padrone delle tue scelte.

