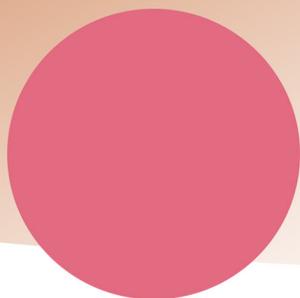


## Supera le avversità

Una risorsa per sostenere il superamento delle conseguenze emotive successive a situazioni particolarmente intense e dolorose. L'ascolto di questo Training Ipnagogico ti sosterrà nel processo di superamento delle fasi che ti accompagneranno a nuovi equilibri, abbreviando i tempi e rendendo il percorso più semplice da affrontare.



**hypnagogica**

**TRAINING IPNAGOGICO: SUPERA LE AVVERSITÀ**  
Per trovare conforto e sostegno anche nelle più gravi difficoltà della vita.





## Il Training Ipnagogico

### SUPERA LE AVVERSITÀ

#### La perdita

Il motivo che ti porta ad ascoltare questa registrazione può essere originato da cause diverse. Puoi essere stato colpito direttamente dagli effetti devastanti di una catastrofe naturale, dagli effetti di una diagnosi o di un incidente, o puoi aver perso qualcuno particolarmente vicino a te o qualcosa a cui tenevi molto. Può essere che ciò sia accaduto da poco, che stia ancora accadendo o che ormai sia lontano nel tempo, in ogni caso probabilmente stai cercando di superare la rivoluzione emotiva provocata dalla perdita che stai provando.

Puoi aver sperimentato un devastante senso di lutto, di vuoto, di tristezza causato da ciò che è successo. Alcune persone si sentono tradite, derubate oltre che degli affetti e dei beni, dal senso di sicurezza. Puoi essere incredulo nei confronti di ciò che vedi intorno a te, o sentirti come estraniato. Oppure puoi sentirti furioso per l'enormità devastante della tragedia. Forse ritieni di essere vittima di un'orribile ingiustizia, o non riesci a smettere di pensare a quelle che temi saranno le conseguenze di ciò che ti è accaduto. E probabilmente fai fatica a pensare con lucidità e calma al da farsi, e ti sembra che il dolore copra ogni pensiero.

#### Potenza e fragilità

L'uomo è capace di compiere imprese straordinarie, ma di fronte agli imprevisti o agli eventi della natura può rivelarsi fragile e precario. Nel tentativo di ritenerci al sicuro stiliamo rapporti, costruiamo abitazioni, conserviamo cibo, viviamo in gruppi, monitoriamo le condizioni climatiche, lavorative, sanitarie, coltiviamo relazioni, studiamo, cerchiamo di prevedere. Ma dentro di noi sappiamo perfettamente che la nostra illusione di mantenere il controllo non è che un debole placebo. Possiamo sostenerci con le statistiche, la prevenzione, le nostre scelte, ma quando ci si trova al cospetto degli effetti di un evento di grande intensità non possiamo che allontanarci dal pericolo, cercare di arginare la situazione e attendere il ritorno della calma.

#### La logica non è di aiuto

E possibile che tu abbia provato a pensare con razionalità all'accaduto, e stia cercando di fartene una ragione. Tu sai che moltissime persone nelle più diverse zone del mondo e nelle epoche storiche più lontane si sono trovate ad affrontare la stessa situazione che ora sei costretto a vivere. Legami interrotti, incidenti, cambiamenti improvvisi, malattie, eventi catastrofici hanno sconvolto l'esistenza di tantissime persone che ora sono vive e vegete e hanno superato un dolore molto simile a quello che ora ti trovi a dover affrontare.

Giusto o ingiusto, previsto o inaspettato, le conseguenze emotive sono sempre devastanti. Ogni giorno viviamo confidando nell'immutabilità delle situazioni nostre e dei nostri cari. Diamo per scontato che il domani non sarà troppo dissimile dall'oggi. E quando questa rassicurante routine si interrompe, ogni certezza si dissolve. Il nostro mondo, per come lo conosciamo, crolla e ci ritroviamo improvvisamente inermi, soli, impotenti. Ecco che diventa necessario trasformare l'esistenza di prima, con tutto ciò che la caratterizzava, nei ricordi e nelle esperienze con cui poter andare avanti.

#### L'impatto emotivo

Ma il dolore che stai soffrendo ora per ciò che senti di aver perso ha un impatto emotivo fortissimo.

Non è importante se stai soffrendo per un genitore, un parente lontano, la perdita della casa, del lavoro della salute, di un compagno di vita o di un bene materiale.

Ciò che importa sono il rispetto e l'attenzione che merita il tuo dolore, e provvedere a superarlo.



## Il Training Ipnagogico

### SUPERA LE AVVERSITÀ

#### I bisogni fondamentali

La necessità di sentirsi al sicuro, protetti dalle persone che amiamo e da un tetto sotto cui rifugiarsi, è profondamente radicata all'istinto di sopravvivenza. E lo sconvolgimento della routine quotidiana accresce ulteriormente il senso di perdita e instabilità. È perfettamente fisiologico e naturale attraversare diverse fasi del lutto, anche per più volte. Puoi non riuscire a credere a ciò che è accaduto e avere la sensazione di assistere a un terribile film che non fa veramente parte della tua vita. In altri momenti puoi sentirti arrabbiato e frustrato per qualcosa che ti ha colpito così crudelmente. O puoi addirittura sentirti in colpa, e chiederti perché sia successo proprio a te o alle persone che ami, perché stiano soffrendo o perché ora non ci siano più. Forse credi che avresti potuto agire diversamente e cambiare in qualche modo il tuo destino o quello di qualcun altro. A volte le lacrime sembrano essere l'unica via, e la tristezza sembra strappare ogni altro pensiero ed energia. Ma riuscirai a pensare di continuare la tua vita, saprai sicuramente fare un bilancio e potrai usare al meglio le tue risorse e continuare partendo da ciò che rimane.

#### Organismo e ambiente reagiscono per ricominciare

Sentirai diverse persone che cercheranno di rassicurarti, dicendoti che il tempo guarirà ogni cosa. Alcuni non avranno provato ciò che hai dovuto sopportare tu, e venire a patti con il superamento di una perdita non è immaginabile da chi non l'ha provato. Il tempo di per sé non basta guarire, né il trascorrere dei giorni, da solo, basta a risolvere le situazioni.

Le parole di conforto che vengono rivolte in gran parte servono a chi tenta di sostenerci, che spesso si sente impotente e vorrebbe sollevarci dal dolore e dalle sofferenze ma non ha mezzi o strumenti sufficienti o adeguati per farlo. Ma se il tempo non è sufficiente a guarire e a far scomparire le sofferenze, è al contempo sicuramente vero che consente al nostro organismo di recuperare le energie, ricercare le risorse interiori per emergere dal buio. Come un taglio o una frattura si rinsaldano, lasciando un tessuto cicatriziale osseo denso e robusto, così anche le ferite emotive guariscono spontaneamente. Anche se i danni non sono visibili, sono ben presenti, in grado di modificare ogni aspetto della vita della persona. Ma il processo di guarigione inizia spontaneamente e naturalmente, senza che si debba fare nulla per attivarlo. Ognuno lo vive a modo proprio, ma seguendo dinamiche e progressioni che permetteranno di integrare ogni evento, anche il più terribile, nel proprio percorso di vita. Il lutto successivo alla perdita di per sé rappresenta il mezzo attraverso il quale il nostro organismo elabora fatti, ricordi, risorse, certezze, speranze e molto altro ancora. Grazie al tempo questo processo può proseguire per la durata necessaria a ciascuno per accettare la realtà della perdita e imparare a convivere con il suo ricordo.

I tempi di recupero sono diversi per ognuno, e può succedere che per qualche passo avanti ogni tanto si torni indietro di un po'. Ma una volta naturalmente innescato, se nutrito e sostenuto, il processo di guarigione agirà per il meglio fino a quando non si sarà raggiunto il superamento e l'accettazione degli eventi come parte della propria esperienza personale e della propria storia. Non si possono affrettare i tempi più di quanto non sia possibile accelerare il passare di una tempesta o il rientrare della marea.

#### Ora puoi fare il primo passo di un lungo cammino

Non è in nostro potere cambiare ciò che è avvenuto. La disperazione legata al trauma, alla paura, alla solitudine lascerà il passo a coraggio e speranza. La capacità di adattarsi delle persone è potente, così come lo sono solidarietà e reciprocità. Lasciare aperte le porte della propria disponibilità è sufficiente a permettere a nuova luce di entrare.

L'atteggiamento migliore per facilitare il processo di elaborazione consiste nel concedersi di vivere ogni tappa necessaria in ogni sua forma, nutrendo con amore e indulgenza la guarigione, agendo secondo natura e non ostacolandola. Non c'è un modo più giusto per riuscirci, basta lasciare che accada.



## Il Training Ipnagogico

### SUPERA LE AVVERSITÀ

#### **Come adesso puoi concederti di avere cura di te**

Questo Training Ipnagogico ti sarà di aiuto ad attraversare ed elaborare le diverse fasi di elaborazione e di integrazione utili al ripristino di una condizione di nuovo equilibrio.

Innanzitutto sosterrà il tuo bisogno, in questo momento, di prenderti tutto il tempo necessario a dedicarti a te stesso, di avere pazienza e di essere comprensivo e amorevole verso di te. È giusto che tu ti senta come ti senti in questo momento, ed è altrettanto giusto che tu ti prenda il tempo necessario per affrontare l'insieme di emozioni che a volte sembrano assalirti e pervadere ogni aspetto della tua vita. Se fingere che non sia successo nulla o agire come se non fosse importante non serve a farti stare meglio, è giusto che tu incontri il tuo dolore con pazienza e comprensione, concedendoti il tempo necessario ad elaborare compiutamente la situazione e per andare avanti.

Un altro momento dell'ascolto ti aiuterà ad entrare in contatto con la parte più operativa, più pratica, della tua mente: quella che sa imparare dalle esperienze e che sa come agire con lucidità ed efficacia. Riuscirai sempre con maggiore facilità a fare chiarezza su priorità, esigenze, risorse a disposizione e avrai la spinta necessaria per agire.

E ancora, imparerai ad alimentare ottimismo e positività, riscoprendo il lato più leggero della vita. Ci si può sentire in colpa a sorridere o a ridere di nuovo, ma è invece giusto riuscire ad approfittare delle nuove occasioni di tranquillità, gioia, divertimento. La tua vita tornerà serena con il tempo, vivrai sempre più momenti lieti da accogliere con gratitudine, e da essi potrai trarre nuove energie per superare le difficoltà. È importante venire a patti con il proprio vissuto, permettendosi di scoprire nuove opportunità e punti di partenza differenti per ricominciare ad affrontare la vita con positività e speranza.

**Concediti la possibilità di superare lo sconforto e di tornare a una vita serena e inizia ora il 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)



**.ihy|i** | hypnagogica

**TRAINING IPNAGOGICO: SUPERA LE AVVERSITÀ**  
Per trovare conforto e sostegno anche nelle più gravi difficoltà della vita.

