



L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte inconscia (o subconscia) e comunicare direttamente con questa nostra parte profonda. Con l'autoipnosi parli direttamente all'inconscio, con il linguaggio dell'inconscio.

Con questo libro hai dieci tecniche essenziali focalizzate su degli obiettivi e sviluppate in un programma pratico e progressivo. Il libro è suddiviso in due parti: la prima parte (le prime cinque tecniche) mira a risolvere specifiche paure e blocchi subconsci; la seconda parte mira ad attivare e sviluppare particolari potenzialità.

Ogni tecnica è arricchita da contenuti multimediali digitali; di ogni tecnica hai infatti la guida in audio passo per passo (per un totale di oltre tredici ore di audio guidati), che puoi ascoltare in streaming con i relativi link e QR code, o da qualsiasi tuo dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia grazie al download in formato mp3 dei singoli file.

#### DATI BIBLIOGRAFICI

Autore: Robert James

Editore: Ledizioni

Pubblicato in: 2019

Collana: Crescita personale

Formato: brossura, 351 p.

ISBN cartaceo: 9788867059317

Prezzo: 18.90€