

CONTROLLA IL DOLORE

L'ascolto di questo Training Ipnagogico ridurrà le sensazioni dolorose, e la ripetizione ne aumenterà l'effetto. Inoltre, il Training ti insegnerà diverse tecniche: in brevissimo tempo imparerai a ridurre in autonomia, velocemente e in ogni situazione, i livelli di percezione del dolore. L'allenamento potrà portarti a sopportare gli esiti di un trauma, una seduta dal dentista, i dolori del parto o dolori cronici causati da patologie specifiche.



TRAINING IPNAGOGICO: CONTROLLA IL DOLORE

Per imparare a gestire sensazioni dolorose acute e croniche.





Il Training Ipnagogico

CONTROLLA IL DOLORE

La percezione del dolore rappresenta una fondamentale risorsa dell'organismo per preservare il benessere fisiologico.

Un dolore improvviso quando ci si taglia o ci si brucia allontana immediatamente dalla fonte del pericolo, e muovere un arto ferito può rallentare o addirittura ostacolare la guarigione. Quando si effettuano sforzi troppo intensi i muscoli possono risentirne, e il male ricorda di mantenersi a riposo fino a guarigione avvenuta.

Ma quando si prende coscienza della situazione, si corre ai ripari e non si rischia di fare danno, il dolore può diventare una sensazione superflua.

L'interpretazione della sensazione proveniente dalla periferia avviene grazie all'attività cerebrale, per questo è possibile agire sui meccanismi psicologici coinvolti attraverso diverse tecniche.

Diversi meccanismi influenzano la ricezione della sofferenza: depressione, ansia, fame, alta emotività possono aprire le porte al dolore. Al contrario, una grande emergenza o un atteggiamento positivo, di speranza, rilassamento e sensazione di avere il controllo permettono di chiudere quelle stesse porte, o per lo meno di ridurre significativamente il lume. Questo ci permette di ricreare a richiesta una condizione mentale particolare, nella quale il dolore viene dissociato dalla sua componente di sofferenza.

Ascoltando questo Training Ipnagogico potrai sperimentarne da subito l'efficacia: il dolore risulterà attutito, cambierà la percezione che ne hai e potrai godere di uno o più periodi di tregua. La ripetizione dell'ascolto aumenterà gli effetti, abbassando ogni volta il livello di dolore percepito. Inoltre prenderai sempre maggiore confidenza con le tecniche descritte, riuscendo in breve tempo a padroneggiarne gli effetti e a ridurre velocemente e in ogni situazione i livelli di percezione del dolore.

N.B.: Ognuno di noi è diverso, ma anche ogni dolore lo è: assicurati che la diminuzione della percezione dolorosa non ti possa danneggiare in alcun modo. Se soffri di qualche disturbo o patologia o se stai prendendo dei farmaci, per ogni dubbio consulta il tuo medico curante prima di scaricare il tuo audio.

Questo Training Ipnagogico è sufficiente a lenire la maggior parte delle sensazioni dolorose, ma potresti aver bisogno di migliorare le tue abilità nella gestione del dolore con urgenza. Sin dalla prima induzione è possibile sperimentare una remissione completa o comunque importante del dolore, ma per potenziarne gli effetti o rendere le tecniche efficaci per finalità specifiche (ad esempio gravidanza, chirurgia, dolore da arto fantasma, dolori conseguenti a malattie degenerative o oncologiche) possono essere consigliabili un affiancamento medico e alcune sedute in presenza, eventualmente con l'elaborazione di un Training Personalizzato.



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

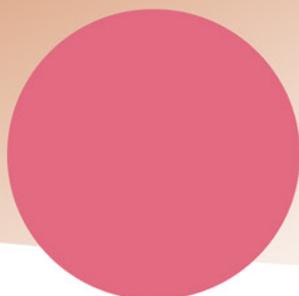
Una versione più snella, ma non per qualità e risultati: l'ascolto della sola voce permette di seguire induzione e suggestioni in una cornice semplice ed essenziale, senza sottofondo sinestetico e onde binaurali.

Al termine, lascia svegli e dinamici.

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

Troverai molte informazioni utili, la sezione FAQ e approfondimenti.

Oppure scrivici:
info@hypnaworld.com



ihy | hypnagogica

TRAINING IPNAGOGICO: CONTROLLA IL DOLORE
Per imparare a gestire sensazioni dolorose acute e croniche.

