

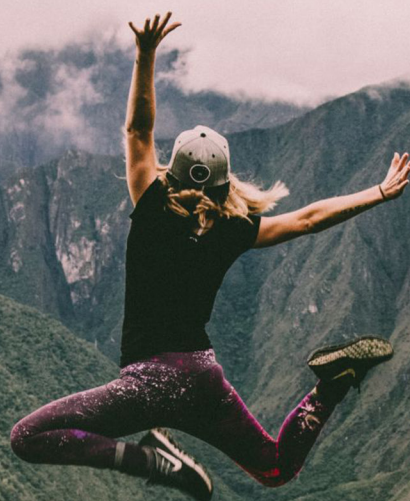
Gestisci l'iperattività

Questo Training Ipnagogico accompagna verso una maggiore consapevolezza e propriocezione, portando a un migliore controllo della propria attività energetica e affinando le capacità di gestirla a piacimento.



TRAINING IPNAGOGICO: GESTISCI L'IPERATTIVITÀ

Per gestire gli eccessi di energia e migliorare attenzione e concentrazione.





Il Training Ipnagogico

GESTISCI L'IPERATTIVITÀ

Questo training ti potrà essere di grande aiuto nel gestire meglio le tue energie, riuscire a restare fermo quando occorre e a mantenere un maggiore equilibrio quando sarà necessario. Non ha la pretesa né lo scopo di risolvere l'ADHD, ma ti permetterà di padroneggiare meglio le tue energie.

Vivere con un disordine da deficit attentivo e di iperattività può non avere alcuna conseguenza o rendere la vita complicata e difficile. Oggi l'attenzione alla scolarizzazione e al raggiungimento dei risultati minimi previsti dai programmi scolastici da parte di tutti ha permesso di aumentare e migliorare gli strumenti per individuare e gestire diversi disordini dell'apprendimento. L'ADHD sembra essere una condizione molto diffusa ultimamente, e persino il fatto che il teorizzatore del disturbo abbia rivelato di aver inventato questa classificazione per convenienza e senza alcuna base reale non ha ostacolato l'avanzata dell'etichetta per designare chi fatica a mantenere un comportamento composto e conforme. Forse perché si pone maggiore attenzione ai comportamenti e si dispone di un maggior numero di strumenti di osservazione, o magari è diventato più difficile ottenere un buon livello di attenzione in classe e molti più ragazzi assumono comportamenti scorretti e irrispettosi. Forse la prolungata esposizione a videogiochi, televisione e schermi di PC, con la loro alternanza rapida di immagini e sollecitazioni, predispone alcuni soggetti particolarmente sensibili alla riduzione delle inibizioni e comporta un controllo propriocettivo più approssimativo. O può essere semplicemente un'etichetta facile o un modo veloce per gestire persone con livelli energetici particolarmente elevati: una certificazione a volte può alleggerire il carico del singolo, della famiglia o della classe.

Che si tratti di una vera sindrome o meno, è indubbio che molte persone faticino a soddisfare certe richieste o a concentrarsi su un certo argomento. Il loro modo di percepire gli stimoli ambientali e sociali o di soddisfare le richieste proposte è diverso rispetto a quello messo in atto dalla maggioranza delle persone.

Ecco perché alcuni studiosi sostengono che l'esperienza di ADHD sia paragonabile ad essere un cacciatore in un mondo di contadini. Le priorità e le abilità sono completamente differenti, ma non necessariamente migliori o peggiori. I cacciatori sono quasi totalmente concentrati sui movimenti, costantemente in tensione per monitorare il loro ambiente e pronti ad esibire incredibili esplosioni di energia. I loro talenti e capacità sono preziosi e utilissimi, quando incanalati correttamente e utilizzati nella situazione giusta.

Certo è che, in un mondo in cui la maggioranza della popolazione è contadina o raccoglitrice, più riflessiva, paziente e sedentaria, la vitalità del cacciatore sia difficile da integrare.

I ragazzi iperattivi, affetti da quello che è stato arbitrariamente definito disordine da deficit attentivo e iperattività (ADHD o DDA in italiano), faticano a conformarsi a norme e regole che caratterizzano la vita di classe, perché il loro livello di maturazione non gli permette di selezionare solo alcuni stimoli tra tutti quelli offerti in ogni istante dal docente ma anche dai compagni, dalla classe, dall'ambiente, dai ricordi, dalla cancelleria, dal vicino di banco, dai libri, solo per citarne alcuni. Il pensiero può in alcuni casi seguire diverse logiche e diversi concetti, e come il cervello sposta continuamente il suo interesse anche il corpo presenta le stesse necessità. Un livello energetico superiore a quello di molti altri bambini richiede infatti di essere canalizzato in qualche modo, e la via più immediata e naturale è il movimento nella costante ricerca di un adattamento migliore. Le dinamiche motorie coinvolgono braccia e gambe ma anche il tronco, il bacino e la testa, perché vista e udito restano attivati nel tentativo di decifrare tutti gli stimoli che derivano dall'ambiente.



Il Training Ipnagogico

GESTISCI L'IPERATTIVITÀ

Se hai questo tipo di comportamento la tua attenzione è catturata da uno stimolo dopo l'altro, e potrebbe sembrarti che tutto abbia uguale importanza. Ma se tutto è uguale, presto ciò che ti appare come molto importante allo stesso modo diventa poco interessante, nella stessa maniera. La scuola, come ogni altra occasione di passività relativa, diventa allora noiosa e le ore interminabili. Come se non bastasse compagni e insegnanti spesso patiscono questa tua condizione, perché i tuoi movimenti incessanti, il disturbare in classe con parole o gesti o il bisogno continuo di interagire con te stesso, con gli oggetti o con gli altri, possono essere anche molto fastidiosi per loro. A volte potrebbe persino accadere che pensino che vuoi attaccare briga o comunque provocare una reazione, mentre tutto ciò che vorresti forse sarebbe sperimentare la serenità di affrontare uno stimolo alla volta, con calma e riflessività.

Questi comportamenti possono presentare note anche molto marcate di impulsività, e ci si può mettere nei pasticci solo per non essere riusciti a soffermarsi sulle conseguenze dei propri comportamenti. Le azioni possono precedere il pensiero, salvo poi pentirsi delle scelte affrettate o correre rischi ingiustificati o addirittura inutili: mettersi in condizioni di rischio o di pericolo diventa una consuetudine, perché manca un pensiero predittivo che porterebbe una persona assennata a una maggior prudenza, facendo un bilancio rischi/benefici e pensando alle conseguenze. D'altra parte è anche vero che, se qualcosa attira la tua attenzione o suscita il tuo interesse, puoi dedicarti per ore. Quindi è possibile per te riuscire a focalizzare la tua attenzione su una specifica attività: non è vero che non puoi concentrarti e rimanere attento.

La sindrome da deficit attentivo e da iperattività va quindi compresa e padroneggiata, più che curata o eliminata. Le qualità di cui dispongono le persone con ADHD possono essere una risorsa preziosa, piuttosto che uno ostacolo: diversi imprenditori di grande successo, artisti, scienziati, sportivi o imprenditori hanno raggiunto grandi risultati proprio grazie al loro dinamismo, alla velocità di reazione e nel prendere decisioni o alla capacità di affrontare dei rischi calcolati.

E' importante comprendere come a volte possa tornare molto utile poter disporre di un surplus di energie da utilizzare, ma bisogna saperla controllare, gestire, metterla al proprio servizio.

Altre volte sarà invece necessario lasciare in disparte questa esuberanza e al contrario dovrai distenderti, rallentare, concedere tempo o sperimentare la realtà con maggiore calma e attenzione. E' come disporre di un superpotere, di cui bisogna imparare a gestire la potenza e le caratteristiche: tanto è utile poter usare una quantità di energia molto maggiore rispetto alla maggior parte delle persone quanto diventa un'abilità inutile se non dannosa quando questa forza esplosiva entra in gioco indipendentemente dal controllo personale o la si applica ad ambiti inadeguati.



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 soffermare 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 utili 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

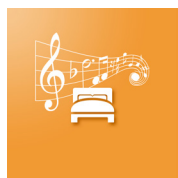
I Training Ipnagogici sono disponibili in due modalità: una permette di tornare a riposare dopo l'ascolto, mentre l'altra consente di riprendere le proprie attività con energie rinnovate. Ognuna di esse prevede tre varianti: la Binaurale è la più completa per efficacia e rapidità di risultati, la versione 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.

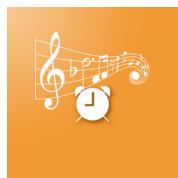
Al termine, facilita il riposo.



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

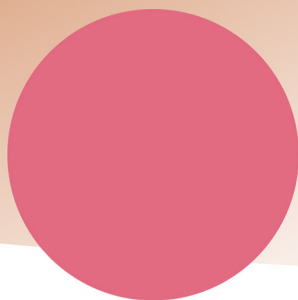
Una versione più snella, ma non per qualità e risultati: l'ascolto della sola voce permette di seguire induzione e suggestioni in una cornice semplice ed essenziale, senza sottofondo sinestetico e onde binaurali.

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: GESTISCI L'IPERATTIVITÀ
Per gestire gli eccessi di energia e migliorare attenzione e concentrazione.

