

Ricarica le energie come dopo aver dormito per ore.

Concediti ogni volta che lo desideri 17 minuti di recupero psico-fisico piacevole e distensivo, al termine dei quali ti risveglierai attivo e rinvigorito. Dopo l'utilizzo della versione 17 minuti, potrai passare al Power NAP - 5 minuti e al NAP Yourself



TRAINING IPNAGOGICO: POWER NAP - LA SIESTA CHE TI RICARICA

Il Training Ipnagogico per ricaricare le energie come dopo aver dormito per ore





Il Training Ipnagogico

POWER NAP - LA SIESTA CHE TI RICARICA

Power Nap è un Training studiato per migliorare la qualità del tuo sonno e insegnarti a gestire a piacimento addormentamento, riposo e risveglio. Nato per scongiurare i colpi di sonno alla guida e permettere un recupero rapido ai professionisti sanitari nei turni di notte o agli universitari, Power Nap è ora a tua disposizione per migliorare il tuo riposo e insegnarti come gestirne a piacere le diverse fasi.

Questo Training Ipnagogico ti accompagnerà nelle varie fasi distensive caratteristiche di un buon recupero, permettendoti una piena ripresa energetica, fisica e mentale in un tempo limitato e ben definito. Dopo 17 minuti di ascolto ti risveglierai ricco di energie, lucido e concentrato, ben sveglio e riposato.

L'ascolto progressivo degli audio ti porterà in pochi giorni a padroneggiare con maggiore consapevolezza e competenza le diverse fasi del sonno:

- TRAINING GRATUITO: Power Nap 17' - gratis e subito disponibile, un riposo completo in 17 minuti
- 5' NAP - versione avanzata, per recuperare in soli 5 minuti (lo trovi in download nel nostro store)
- NAP YOURSELF - versione avanzata, per riposare quanto vuoi, quando vuoi (lo trovi in download nel nostro store)

Partendo dalla versione 17 minuti questo training ripropone con la massima efficienza ed efficacia le varie fasi distensive caratteristiche di un buon riposo, permettendo la piena ripresa energetica, fisica e mentale in un tempo limitato e ben definito: dopo 17 minuti di ascolto ti risveglierai ricco di energie, lucido e concentrato, ben sveglio e riposato.

Durante la giornata può capitarti di sentire il bisogno di concederti una pausa, svolgendo un'attività diversa o semplicemente chiudendo gli occhi e distendendoti per un po'.

Gli studi più recenti, che avvalorano la validità della pratica di riposare a metà giornata, indicano un intervallo tra un quarto d'ora e venticinque minuti per rigenerare le energie senza disturbare la regolarità dei ritmi sonno-veglia. Purtroppo non tutti e non sempre possono godere di tanto tempo, non è detto che ci si addormenti senza difficoltà e soprattutto che dopo aver dormito ci si svegli più riposati di prima. Questo Training Ipnagogico ti permetterà di ottimizzare il tempo che dedicherai al tuo riposo, impegnandoti per soli 17 minuti in un ciclo completo di distensione e risveglio, al termine del quale potrai apprezzare il cambiamento.

Sistemati quindi comodamente, chiudi gli occhi e ascolta le mie parole: la mia voce ti guiderà per insegnarti come allenarti a rigenerare le tue energie psicofisiche in pochi minuti.

Quando avrai sperimentato con Power Nap gli effetti di un riposo di qualità, potrai passare ai livelli successivi:

- **Power NAP - 5 minuti**
- **NAP Yourself**



Il Training Ipnagogico

POWER NAP - LA SIESTA CHE TI RICARICA

POWER NAP - 17 minuti (lo trovi in download gratuito sul nostro sito)

Concediti ogni volta che lo desideri 17 minuti di recupero psicofisico piacevole e distensivo, al termine dei quali ti risveglierai attivo e rinvigorito.

- Estrema facilità di utilizzo: è sufficiente ascoltare e seguire le indicazioni;
- Accurata progettazione per percorrere insieme tutte le fasi del percorso per un pieno recupero psicofisico;
- Decisa riduzione dei tempi e delle variabili implicate in un riposo di qualità;
- Sottofondo sinestetico, per un'esperienza di ascolto completa accompagnata da suggestioni musicali altamente evocative;
- Battimenti binaurali (nella Versione Binaurale) per incrementare l'effetto motivazionale del Training e aumentare l'intensità dell'induzione;
- Possibilità di disporre a piacere del Training ogni volta che lo desideri;
- Miglioramento progressivo delle tue abilità immaginative: se vorrai potrai passare poi facilmente a 5' Nap (per ridurre il tempo necessario al recupero a soli 5 minuti) e a Nap Yourself (per diventare autonomo nel gestire il sonno sia diurno sia notturno).

POWER NAP - 5 minuti (lo trovi in download nel nostro store)

Dopo aver già verificato attraverso la tua immaginazione la possibilità di riposarti profondamente in un tempo breve, è possibile abbreviarlo ulteriormente, dilatando la percezione spaziale cronologica e lavorando insieme alla tua mente per potenziare l'effetto dei due Training Power NAP e Power NAP - 5 minuti.

Potrai utilizzare questo audio ogni volta che vorrai recuperare pienamente lucidità ed energie in pochissimo tempo:

- in auto nel corso di viaggi lunghi contro i colpi di sonno;
- nelle pause durante turni di lavoro pesanti;
- per superare turni lavorativi in orario notturno;
- per recuperare energie e lucidità prima di una prova o un evento;
- per concederti una pausa rigenerante prima di una serata;
- per riposare negli intervalli di tregua in corso di travaglio o coliche;
- per regalarti 5 minuti di tregua e rigenerare le forze.

Nap Yourself (lo trovi in download nel nostro store)

Dopo aver sperimentato la versione lunga e quella più breve di Power Nap e aver preso dimestichezza con questo particolare tipo di induzione, è possibile potenziarne l'effetto e ridurre drasticamente i tempi.

Riuscirai in breve a tornare sveglio e attivo dedicandoti una frazione di una pausa lavorativa, approfittare di una manciata di secondi di sosta in auto per prevenire o contrastare i colpi di sonno, o potrai addirittura usarlo in piedi in coda al supermercato.

Ogni volta che ti troverai in un ambiente sicuro e potrai isolarti anche solo per qualche secondo, potrai utilizzare la tua abilità per rinfrescare e rigenerare le energie fisiche e mentali.

Sarà sufficiente ascoltare il Training e seguire le sue indicazioni: ti insegnerà come utilizzare a comando le tue abilità distensive, riuscendo a focalizzare la tua attenzione sugli elementi fisici e mentali alla base di un buon riposo, a rievocarli a piacimento e a sfruttarli per un recupero rapido ed efficace, ogni volta che vorrai.



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, portando 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

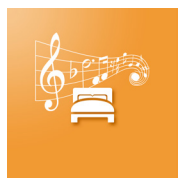
I Training Ipnagogici sono disponibili in due modalità: una permette di tornare a riposare dopo l'ascolto, mentre l'altra consente di riprendere le proprie attività con energie rinnovate. Ognuna di esse prevede tre varianti: la Binaurale è la più completa per efficacia e rapidità di risultati, la versione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

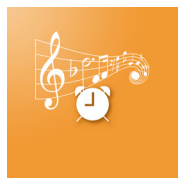
Al termine, facilita il riposo.



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: POWER NAP - LA SIESTA CHE TI RICARICA

Il Training Ipnagogico per ricaricare le energie come dopo aver dormito per ore

