

Apprendere
L'AUTOIPNOSI
e
la PSICOLOGIA ENERGETICA

*Tecniche per il benessere
basate su pontenzialità che abbiamo tutti*

Si tratta di due strumenti splendidi e naturali impiegabili sia separatamente che in integrazione. Ad esclusione di rari casi particolari essi sono utili a chiunque, per motivi personali o professionali voglia utilizzare meglio se stesso e le proprie risorse a fini di crescita, benessere, salute, creatività.

Quando una certa sensazione ci fa prendere una decisione che si rivela corretta anche se non sappiamo il perché ci sembri giusta; abbiamo un'intuizione o arriviamo ad una soluzione improvvisa; guidiamo l'automobile con prudenza e rispettando la segnaletica pur se impegnati a pensare ad altro perché guida una sorta di "pilota automatico"; il nostro organismo guarisce una ferita sapendo perfettamente il momento in cui arrestare il sanguinamento e iniziare la cicatrizzazione; riusciamo a dimagrire e dopo un po' riprendiamo il peso o lo aumentiamo ancora di più, o allorché liberatoci dal fumo iniziamo ad ingrassare; non riusciamo a gestire o risolvere un conflitto; in una miriade di altre situazioni comportamentali, emozionali, mentali e relazionali, piacevoli o meno che siano...

È centrale l'opera di quella parte di noi che spesso chiamiamo inconscio.

Purtroppo tutti noi procediamo nella vita senza alcun "manuale di istruzioni" inerente il rapporto con quella parte di noi così importante che è la nostra interiorità ed emozionalità; spesso, e purtroppo inutilmente, ne abbiamo persino molta paura. Tutto ciò si rivela un doloroso spreco che limita grandemente la qualità della nostra vita. In effetti non è né difficile né occorre molto tempo per iniziare a migliorare questa situazione, e tutti gli strumenti sono già in nostro possesso.

• Con l'*autoipnosi* noi possiamo *consapevolmente*, facilmente e in piena sicurezza entrare in relazione collaborativa con questa parte di noi che regola tutto il nostro organismo ed è centrale nel benessere e nella qualità della nostra vita.

• La *psicologia energetica* è un insieme di metodiche e tecniche estremamente dolci, piacevoli e semplici, che aiutano a gestire il benessere e l'equilibrio emotivo attraverso la modifica rapida di emozioni, sensazioni e pensieri negativi connessi a svariati disagi e problemi emotivi, psicosomatici o fisici. Il tutto, spesso, anche senza che sia necessario per l'operatore conoscere il contenuto del problema.

**Adatti dall'età scolare
fino alla terza e quarta età per:**

- stimolare le naturali capacità di difesa, riequilibrio ed autoguarigione dell'organismo;
- gestire l'insicurezza e l'ansia, il *distress* (stress negativo), le paure e le fobie, gli attacchi di panico; miglioramento dell'umore e dell'energia;
- imparare facilmente a rilassarsi rapidamente e profondamente, e a ricaricarsi.
- ricalibrare l'immagine di sé ed aumentare intuizione e autocomprensione;
- acquisire metodiche per aumentare concentrazione, padronanza di sé, "volontà" e autofiducia (anche nello sport, nell'arte, nella creatività, nell'apprendimento), e strumenti per sostenere il miglioramento personale;
- aumentare *naturalità* e padronanza nel controllo di sé per sostenere determinati stili di vita (nelle cure, diete, regimi alimentari o terapeutici, nella riabilitazione, ecc.);
- la gestione del dolore cronico;
- la preparazione pre- e post-chirurgica generale e odontoiatrica;
- i professionisti della relazione di aiuto (operatori olistici e del benessere, body workers, medici, terapeuti, counselors, social workers, coach, ecc.), comunicatori ed insegnanti.


L'*autoipnosi* e la *psicologia energetica* oltre che essere usate per ricevere aiuto in un gran numero di situazioni sono anche facilmente e rapidamente apprendibili per poterle poi impiegare in autonomia.


Per informazioni:

Gioacchino Moccia

Psicologo-psicoterapeuta, ipnotista clinico e mediatore familiare, in qualità di *clinico, didatta e ricercatore*, si è sempre interessato ai mondi della coppia, della famiglia, dell'individuo e del gruppo.

in Napoli (Vomero) e Caserta

 338.590.43.27

 gioacchino.moccia@alice.it

(sito web operativo da fine dicembre 2014)