

AUTO-COACHING

con **PSICOLOGIA ENERGETICA**
e **AUTOIPNOSI**

***Tecniche per il benessere,
basate su potenzialità che abbiamo tutti,
facili da fruire ed apprendere.***



Due splendidi strumenti da usarsi separatamente o in integrazione.

Utili a chiunque, per motivi personali o professionali, desideri utilizzare meglio le proprie risorse di crescita, benessere e salute.

La nostra vita è decisa solo parzialmente da volontà e mente razionale, mentre lo è in gran misura da quella parte di noi spesso sinteticamente chiamata "inconscio", decisivo nel determinare emozioni, creatività, qualità della nostra vita e salute psico-fisica.

In molti casi, *con rapidità e facilità* è invece possibile abilitare capacità, già in nostro possesso, per temprarsi e migliorare l'equilibrio personale.



• Con l'*autoipnosi* noi possiamo agevolmente, in piena sicurezza e *consapevolmente*, collaborare con questa straordinaria parte di noi.

• La *psicologia energetica* è costituito da procedure gentili, piacevoli e facili da usare, che portano rapido sollievo in un'ampia gamma di situazioni migliorabili o risolvibili in autonomia.

Dall'età scolare in poi per

- stimolare capacità di difesa e autoguarigione dell'organismo;
- gestire insicurezza, ansia, stress negativi, paure, panico;
- migliorare umore ed energia;
- rilassarsi e ricaricarsi rapidamente;
- aumentare concentrazione e padronanza nello sport, arte, apprendimento;
- affinare l'autocontrollo dello stile di vita nelle cure, diete, regimi alimentari o terapeutici, convalescenze e riabilitazioni;
- migliorare la gestione del dolore cronico;
- la preparazione pre- e post-chirurgica generale e odontoiatrica;
- agevolare la prepararsi al parto e di grande ausilio in gravidanza.

Particolarmente utili

- ad operatori del benessere, medici, psicologi, riabilitatori, social workers, counselor, comunicatori ed insegnanti, per aumentare autoefficacia ed energia, e "resettarsi" dallo stress lavorativo e del rapporto con l'utenza.



Già molto note e usate all'estero, *Autoipnosi* e *Psicologia energetica* sono facili da usare ed apprendere.



Per informazioni:

Gioacchino Moccia

Psicologo-psicoterapeuta, ipnologo clinico, mediatore familiare.
Già *magistrato onorario* presso il Tribunale per i Minorenni.

in Napoli (Vomero) e Caserta



338.590.43.27



gioacchino.moccia@alice.it

www.psicologogioacchinomoccia.com