

Sommario

Prefazione	VII
Introduzione	1
Le batterie fisiche	9
Quel che c'è da sapere • Introduzione alle energie fisiche	9
Come agire • Strumenti e tecniche	19
1. Suggerimento espresso	25
2. Potenziatore mirato	25
3. Potenziatore statico	27
4. Postura allineata	29
Conclusione	32
Le batterie mentali	33
Quel che c'è da sapere • Introduzione alle energie mentali	33
Come agire • Strumenti e tecniche	49
1. Esercizi di Brain Gym®	49
2. Respirazione addominale	52
3. Visualizzazione PNL	53
Conclusione	55
Le batterie emotive	57
Quel che c'è da sapere • Introduzione alle energie emotive	57
Come agire • Strumenti e tecniche	73
1. Potenziatore del linguaggio	73
2. Osservare – Riconoscere – Accettare	76
3. Visualizzazione graduale	78
4. Dialogo interiore	81
Conclusione	82
Le batterie spirituali	85
Quel che c'è da sapere • Introduzione alle energie spirituali	85
Come agire • Strumenti e tecniche	91
1. Parole di gratitudine	92
2. Bilancio energetico personale	93
3. Seduta silente	94
4. L'albero speculare	95
Suggerimenti finali	99