

PRESENTAZIONE DEL LIBRO

Ed è subito calma

Il metodo Ipnomind® per riequilibrare il proprio stato energetico, emotivo e relazionale

di **Enrica des Dorides**

SABATO 29 NOVEMBRE

ore 15.30

Libreria Esoterica

Galleria Unione 1, Milano

21giorni

Il tempo necessario per diventare padrone di te stesso

Scritto con un linguaggio ipnotico, immediato, facile e comprensibile a tutti, il libro insegna passo a passo il **metodo Ipnomind®**: una tecnica che potenzia la capacità intuitiva per **assumere il controllo della mente e riportarsi al sicuro al centro di se stessi** riequilibrando in modo rapido il proprio stato mentale, fisico, emotivo e relazionale.

La sintesi del metodo è racchiusa in una formula innovativa per l'autoipnosi (**formula della calma**) che permette di rallentare la mente e raggiungere una dimensione di profonda tranquillità interiore e benessere.

La prima parte del libro è esplicativa e introduce una serie di tematiche che vanno dalle tecniche suggestive (ipnotiche) alla divisione degli emisferi cerebrali, alla descrizione accurata delle emozioni più importanti. Quindi, l'autrice, avvalendosi di schemi molto elementari, suggerisce una serie di esercizi per individuare il proprio funzionamento mentale, il livello di ansia e la capacità di controllo delle emozioni e dei pensieri. Per finire nell'ultima parte con i testi del rilassamento, meditazioni guidate e la ricetta antipanico per disinnescare sul nascere la reazione di allarme.

- Una pratica già sperimentata in ambito formativo e terapeutico per risolvere: **problemi di autostima, ansia, panico, depressione, disturbi alimentari, disturbi psicosomatici, insonnia, difficoltà relazionali e affettive, problematiche lavorative e relazionali**, con l'ausilio di esercizi guidati per l'autoipnosi.
- Una terapia "portatile", sempre a disposizione nei momenti di bisogno.
- **15 minuti al giorno di training per recuperare salute e benessere.**

CONFERENZE

GIOVEDÌ 4 DICEMBRE 2014

dalle ore 19.00 alle 21.00

Conferenza dal libro Ed è subito calma

LA BUSSOLA PER LA NAVIGAZIONE INTERIORE

Vieni a conoscere il **metodo IPNOMIND®**. Scoprirai come funziona la tua mente e diventerai consapevole del tuo funzionamento emotivo e relazionale per correggere la rotta verso il benessere. Conferenza di tipo esperienziale.

.....

GIOVEDÌ 11 DICEMBRE 2014

dalle ore 19.00 alle 21.00

Conferenza dal libro Ed è subito calma

LA FORMULA DELLA CALMA

Con il **metodo IPNOMIND®** scoprirai come raggiungere in pochi minuti in una dimensione di profonda tranquillità interiore. Conferenza di tipo esperienziale con esercizi guidati di autoipnosi per imparare a fidarti del tuo intuito e riportarti al sicuro al centro di te stesso.

.....

VENERDÌ 19 DICEMBRE 2014

dalle ore 19.00 alle 21.00

Conferenza dal libro Ed è subito calma

PADRONE DI TE STESSO IN 21 GIORNI con il metodo IPNOMIND®

Scopri i programmi di allenamento per il riequilibrio dei quattro livelli energetici – fisico, mentale, emotivo, intuitivo – e la correzione di rotta delle tendenze della mente. Conferenza di tipo esperienziale con dimostrazioni ed esercizi.



Enrica des Dorides

è psicologa e psicoterapeuta, esperta in ipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, EMDR e tecniche di benessere. Lavora come consulente, formatrice e psicoterapeuta in ambito privato. Ha maturato esperienza nei consultori familiari, in reparti ospedalieri e nell'area delle risorse umane. Conduce gruppi di crescita personale. Svolge attività di divulgazione psicologica attraverso conferenze e incontri. Collabora con riviste di settore e testate radiofoniche.

www.ipnosibergamomilano.it