

TRAINING AUTOGENO

SEGRETO 6 - ADDOME



**MICHELANGELO DI STEFANO
MEDICO PSICOTERAPEUTA**

COSA È QUESTO EBOOK

In questo ebook imparerai il sesto esercizio del Training Autogeno. Si tratta di un esercizio potentissimo, che provocherà effetti incredibili da parte tua. In sostanza si tratta di agire sulla circolazione addominale e generare una profonda sensazione di calore nella tua pancia.

Gli effetti sono psicologici, in quanto il calore è di per sé calmante, ma anche fisici, perché se soffri di disturbi dello stomaco o dell'intestino ne trarrai un beneficio palpabile e concreto, a prescindere dall'aspetto psichico.

Ricordati che il Training Autogeno agisce soprattutto sul corpo e attraverso quest'ultimo produce risultati sulla psiche.



Come per un trauma fisico -una ferita, una botta, uno schiaffo - senti dolore dove vieni colpito, ma senti anche l'umiliazione, il dispiacere il dolore psicologico, che può essere anche più difficile poi da superare.

I bambini che hanno subito violenze fisiche hanno una psicologia particolare e ho toccato con mano quanto il Training Autogeno possa essere utile ed efficace. Agisce infatti sulla sofferenza fisica, ma poi la conseguenza è la riduzione del dolore psicologico.

Grazie al Training Autogeno ridurrai dunque l'ansia rapidamente e potrai vederti in qualche modo dal di fuori, con un'obiettività diversa. In questo modo affrontare i tuoi problemi sarà più agevole.

Hai sempre ansia nei disturbi psicologici. In ogni caso lavorare su di essa ti farà bene:

- lavorerai meglio
- avrai più energia
- le tue relazioni miglioreranno
- la tua vita sarà migliore

Se impari a praticare il rilassamento profondo che si ottiene con il Training Autogeno, otterrai una vita migliore.

Con questo esercizio imparerai a prendere il controllo della circolazione dell'addome, dove si trova il plesso solare, strettamente connesso al sistema nervoso autonomo e al tuo Zombie.

Spesso le sensazioni spiacevoli legate al panico e all'ansia comprendono peso, dolore, formicolio o vuoto allo stomaco; oppure ancora nausea, disgusto, oltre a disturbi intestinali.

Quando sei al culmine dell'ansia, quando hai un attacco di panico, quando sei profondamente triste e ti senti senza speranza, sai cosa succede essenzialmente?



Il tuo organismo prende il comando delle operazioni e guida la tua vita.

Lo scopo è positivo:

- farti evitare i pericoli
- tenerti lontano dalle cose brutte
- farti stare bene, alla fine

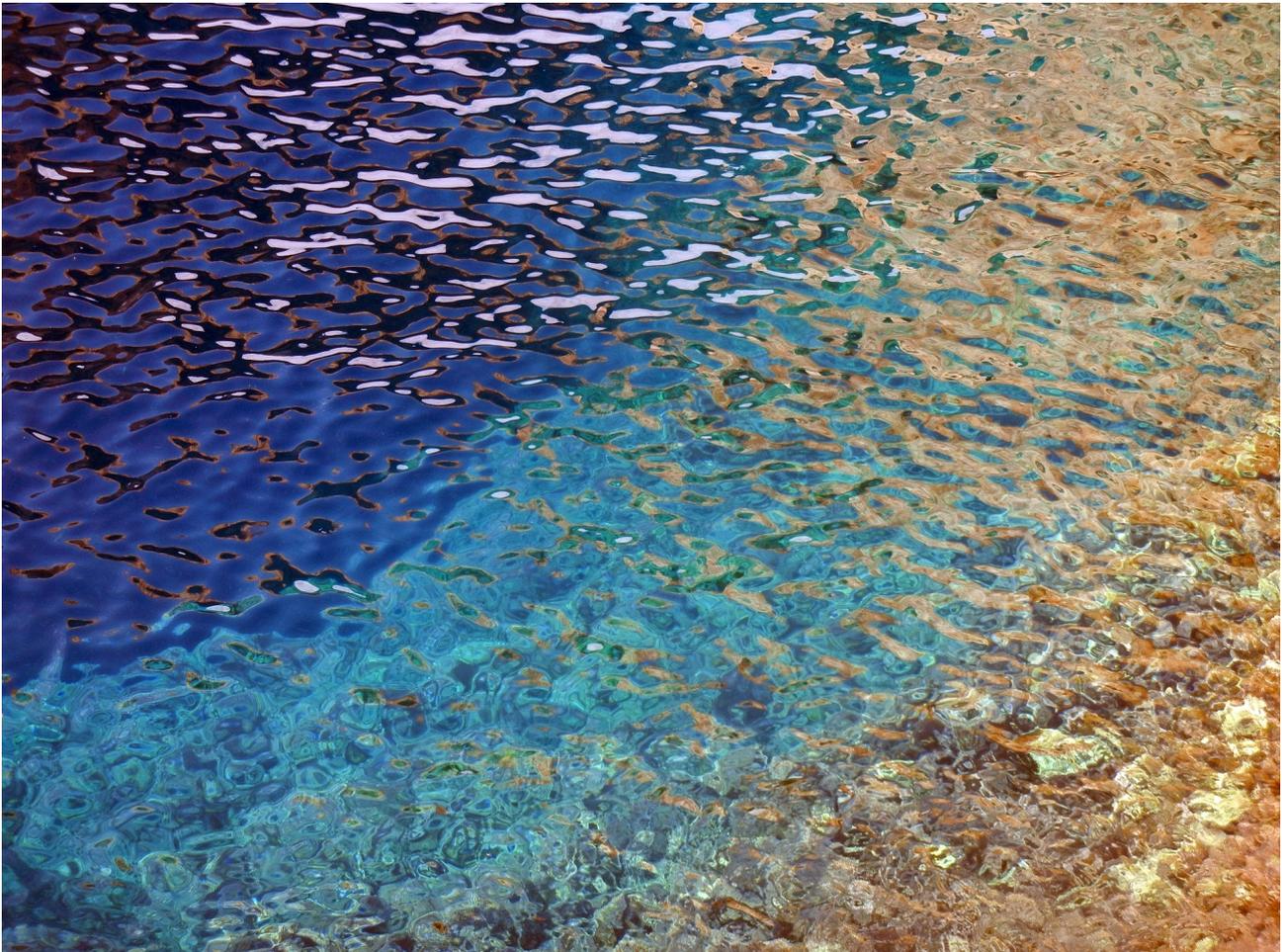
In questo tentativo di ottenere benessere, talvolta la tua mente e il tuo corpo sbagliano e ti fanno stare malissimo. L'obiettivo è buono, ma il risultato è pessimo.

Cosa succederebbe invece se fossi tu a tenere il timone della tua esistenza?

Ecco, otterrai il controllo del tuo corpo e potrai vivere meglio, con maggiore serenità ed energia.

L'ansia, il panico, la tristezza sono soprattutto sensazioni fisiche, ad esempio:

- respiro affannoso
- peso o dolore al torace
- peso, formicolio, vuoto o dolore all'addome
- disturbi intestinali
- tachicardia



Il risultato è che il tuo pensiero si offusca, perché pensi soltanto a quello che ti fa stare male, al pericolo da evitare, all'oggetto della tua angoscia.

Se prendi il comando delle operazioni, sarai TU a guidare la tua vita.

Sarai forte e potente, come un generale che guida le sue truppe. Per avere il comando, serva che i tuoi soldati ti obbediscano. I tuoi soldati, in questo caso, sono formati dai tuoi organi e devi essere tu a condurre le operazioni.

Il percorso sarà proprio imparare con facilità a tenere sotto controllo:

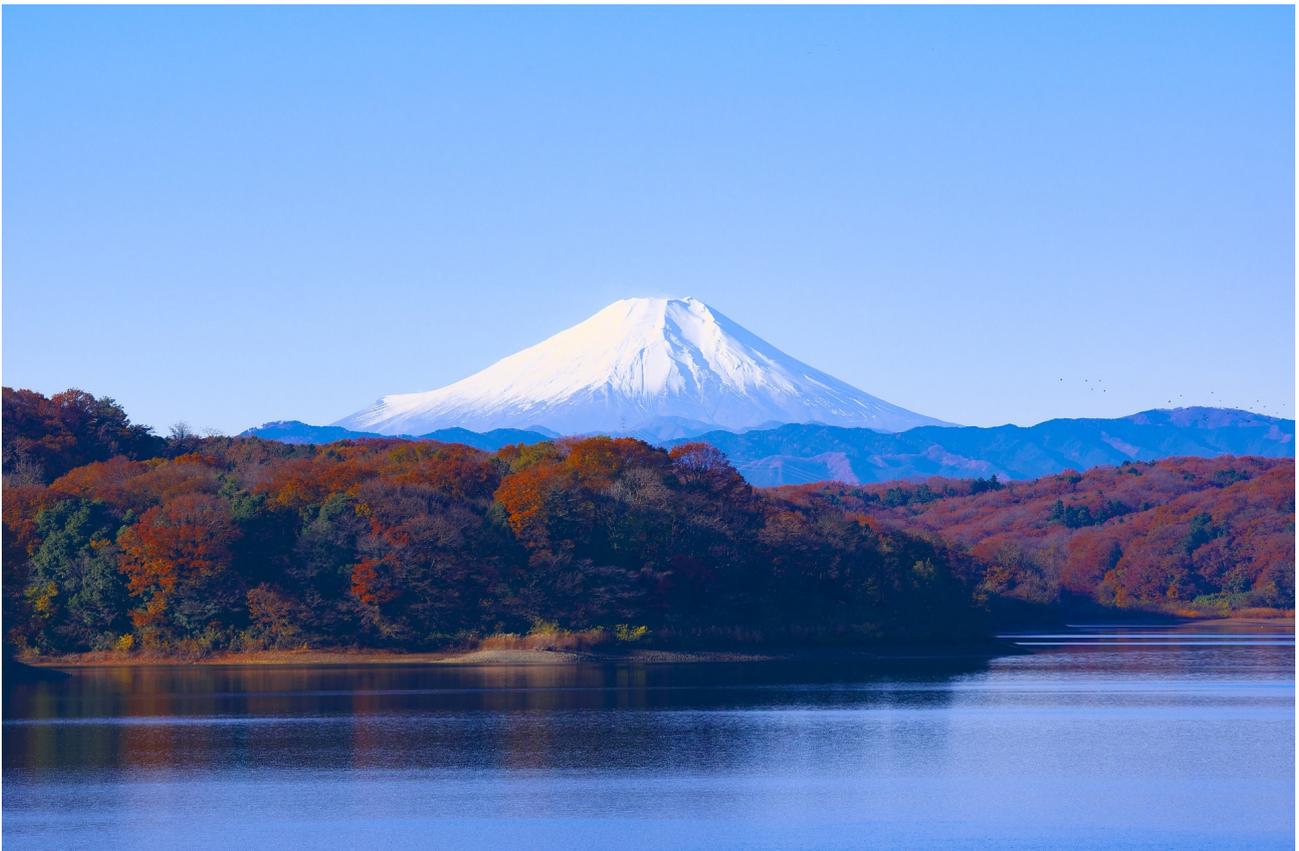
1. il respiro
2. lo stomaco e l'intestino
3. il battito cardiaco

L'ultimo passo servirà a "staccare" il tuo cervello dal resto del corpo, per rendere

la tua mente fresca, limpida e chiara

anziché preda delle emozioni negative, dell'ansia e della paura.

Ti si apriranno le porte della quiete, la tempesta dentro di te si calmerà. Comincerai a vedere chiaro dentro te stesso e potrai avere davvero padronanza della tua vita.



A prescindere da quello che succede intorno a te. Non puoi eliminare le esperienze brutte. Semplicemente, esistono.

Il male e il dolore fanno parte integrante del tuo cammino. La questione vitale è che tu viva il male e il bene, uscendone sempre nella tua integrità e con la tua forza.

Non posso prometterti che non soffrirai. Questo lo promettono gli stregoni, i maghi. Cioè, i ciarlatani.

Un filtro, una formula magica e il dolore se ne andrà.

Migliorare la tua vita richiede un paziente e serio lavoro su di te. Non è difficile e neppure faticoso.

Non eliminerai la tue esperienze di sofferenza, quelle passate e tantomeno quelle che devono venire. Affronterai tutto con più forza e serenità.

Sarai tu a comandare e, come vedrai con le formule superiori, darai dei veri e propri ordini al tuo organismo.

Diventerai il generale del tuo esercito, il capo di stato maggiore della tua esistenza. Sarà un'esperienza emozionante, vedrai.

La cosa importante è essere pazienti e precisi. Segui bene le istruzioni e seguile tutti i giorni. Anche un bambino può farlo.



Ho insegnato il Training Autogeno a tante bambine e bambini. Se sei genitore, anzi, insegnaglielo. A partire dai 9-10 anni, non c'è nessun problema. Ma

anche prima, non c'è nessuna controindicazione. Naturalmente senti prima il pediatra.

Puoi usare delle favole o dei giochi. Anche in età infantile vivi situazioni stressanti e dolorose. Con il Training Autogeno darai loro uno strumento fantastico, superiore molto spesso a qualsiasi terapia.

Introduzione

Hai già imparato 5 esercizi, che già ti hanno sicuramente condotto ad uno stato di rilassamento formidabile. Però, perché fermarsi, se puoi avere di più?

Se puoi andare alla sala timone della tua vita e controllare il tuo corpo, le tue reazioni, non diversamente da come cammini, mangi, vai in bicicletta, guidi la macchina.

Anche bambine e bambini possono farlo. Vanno meglio a scuola, praticano sport, sono più sereni, stanno meglio con i genitori e con gli altri e la loro vita in generale, va meglio, grazie semplicemente al Training Autogeno. Per loro è un gioco, ma ne hanno tratto un grande giovamento e naturalmente la famiglia insieme a loro.

Ricordati di aver appreso bene i 5 esercizi calma, pesantezza, respiro, cuore e calore, prima di iniziare quello dell'addome. In generale, non iniziare un esercizio se prima non hai imparato il precedente.

Non importa quanto tempo ti occorre. Ogni persona ha i suoi tempi. La cosa importante è realizzare bene l'esercizio completo ed avere il controllo della tua mente e del tuo corpo.

Potrebbero essere necessarie alcune settimane, anche più di quelle previste dal programma. La pratica è la chiave che apre questa porta.

Dedicando anche solo 3 o 4 minuti della tua giornata al Training Autogeno, i risultati potrebbero essere straordinari. Se hai maggiori possibilità di tempo, fanne uso. Più lo pratichi e meglio imparerai.

Una cosa però è sicura:

se non lo fai tutti i giorni, non riuscirai!

Quindi le regole sono 3 - lo sapevi, vero? Te l'ho detto 😊, ma ripetere non guasta

1. la pratica
2. la pratica
3. LA PRATICA!

Tutto chiaro? 😊

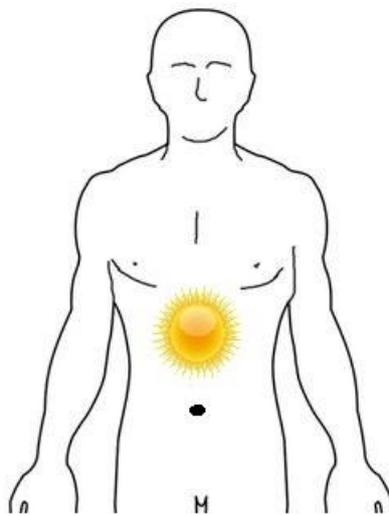
Una volta imparato il metodo, sarà diverso. Come andare in bicicletta o guidare la macchina, sarà una tua seconda pelle e potrai anche tralasciare per qualche giorno. Basterà poco per riprendere allenamento e rilassarti profondamente.

ADDOME

È un esercizio potente. Con l'esercizio del calore è possibile che tu abbia sentito generalizzarsi la sensazione di caldo a gran parte del corpo.

Con questo esercizio ti focalizzerai sulla pancia. Perché si produce un rialzo di temperatura?

Come il rilassamento dei muscoli delle braccia produce la pesantezza, il rilassamento dei muscoli dei vasi provoca l'aumento della circolazione del sangue, che porta il calore. Il sangue fluisce meglio e con più forza. Il sangue porta con sé il caldo e se il flusso è migliore, la temperatura è più elevata.



Nella pancia si trova una sorta di "gomitolo", un intreccio di nervi che si ramificano tra stomaco, intestino e il plesso solare. Un vero e proprio secondo cervello, che si occupa soprattutto delle reazioni corporee istintive e staccate dalla volontà, secondo la visione attuale della scienza.

Tu non devi pensare per respirare, far battere il cuore, digerire il cibo. Una volta che hai inghiottito qualcosa, non devi usare la tua volontà per portare il cibo allo stomaco e di qui all'intestino.

Il tuo organismo provvede da solo a queste cose. Però è vero che il tuo stato psichico ed emozionale ha un effetto su tutte queste funzioni. Il respiro e il cuore possono accelerare, Puoi avere disturbi digestivi, intestinali. Le emozioni si traducono sempre in sensazioni fisiche, positive e negativa.

Con il Training Autogeno imparerai ad indurre sensazioni positive, non perché provi un'emozione positiva, ma perché vuoi provocare un'emozione positiva.

Dunque, se hai ad esempio un attacco di panico, sarà il tuo Zombie a provocare la tachicardia, la sensazione di soffocamento e tutto quello che provi

in quella brutta esperienza. Lo Zombie agisce anche tramite il plesso solare, oltre che molte altre vie ed apparati nervosi.

Se senti un nodo alla gola o un peso allo stomaco, è sempre lui il responsabile.

Imparare a controllarlo è un passo obbligato verso il salvataggio della tua mente.

La struttura sulla quale lavorerai in questo esercizio è proprio il plesso solare. Si chiama plesso solare, perché appare proprio come un sole, come lo disegnano i bambini, con i raggi che partono dal suo nucleo.

Prima di procedere all'esercizio devi localizzarlo. Appoggia il palmo aperto della mano sulla pancia, metti la punta del mignolo sull'ombelico. Sotto al palmo si trova il plesso solare.

È un esercizio di calore, cioè di dilatazione de vasi sanguigni e consiste nel creare una sensazione di caldo diffusa a tutta la pancia fino a raggiungere una generalizzata distensione.

A dilatarsi saranno i vasi che portano il sangue allo stomaco, all'intestino, alla milza, ai muscoli della pancia; avrai una sensazione di intenso benessere. Considera che questo fenomeno di dilatazione avviene in modo del tutto naturale dopo che hai mangiato; lo stomaco e l'intestino hanno bisogno del massimo afflusso di sangue per digerire il cibo che hai mangiato. Dopo un pasto stai bene, giusto? A meno che non hai mangiato troppo... 😊

La sensazione è un po' diversa da quella dell'esercizio del calore. Arriverai a sentire una pulsazione come se un cuore, un secondo cuore, battesse nella pancia, uno scioglimento emotivo. Proverai sensazioni profonde di liberazione e di benessere.

In generale, la profondità del rilassamento aumenta notevolmente durante l'esercizio del plesso solare. Allenandoti costantemente, stomaco, fegato, intestino e così via andranno alla grande e tu ti sentirai molto meglio.

Sono percorsi da continui segnali nervosi che, come hai visto prima, possono provocare disturbi e difficoltà, ma, se funzionano bene, contribuiscono alla tua salute e al tuo benessere in modo decisivo.

Dalla digestione e dall'alimentazione dipende in grandissima misura il tuo stato di salute.

Questo esercizio ti darà ottimi risultati. Stomaco e intestino, infatti, sono molto spesso bersaglio dello stress e la gastrite o la colite sono conseguenze di eventi stressanti, ripetuti nel tempo.

Roberto, un ragazzo giovane che aveva appena iniziato a lavorare, mentre si recava appunto in ufficio, doveva fermarsi per dei disturbi intestinali praticamente ogni mattina. Faceva tardi e, dato che andava con i mezzi pubblici, la cosa gli creava maggiore imbarazzo e problemi.

Gli insegnai il training autogeno. Giunto all'esercizio del plesso solare, la situazione, che era già migliorata, si risolse come d'incanto. In poche settimane aveva eliminato un problema che lo affliggeva da 2 anni e per il quale aveva preso tante inutili medicine.



In generale, la pancia è un centro considerato sede delle emozioni, anche nella cultura popolare. Pensa a frasi comuni come:

- quella persona mi sta sullo stomaco
- questo evento non lo digerisco
- non mi va né su né giù
- lo stomaco mi si chiude

Risulta evidente la connessione tra le emozioni e l'apparato digerente.

Il discorso si può estendere anche all'apparato genitale.

Rilassare l'utero nei dolori mestruali o durante il parto può essere risolutivo o comunque di grande aiuto. Anche l'apparato riproduttivo riceve impulsi nervosi dal plesso solare.

Le difficoltà sessuali sono al 99% di origine psicologica, sia nella donna, sia nell'uomo.

Le formule consigliate sono:

Addome caldo

Addome irradia calore

Plesso solare caldo

Plesso solare irradia calore

Pancia calda

Pancia irradia calore



Devi ripetere queste formule dopo l'esercizio del cuore. Concluderai sempre con la Calma e la Ripresa.

Se il training autogeno a questo punto ti sembra troppo lungo, puoi ridurre a 3 volte la ripetizione dei precedenti, tanto certamente ormai sarai così allenato che raggiungerai comunque il rilassamento profondo (commutazione autogena).

Ripeti a lungo le formule dell'addome, è molto importante ed efficace, vale la pena di spendere del tempo.

Non devi scoraggiarti se per molto tempo non percepisci il calore nella pancia. A volte ciò accade in maniera apparentemente improvvisa dopo che a lungo l'esercizio non riusciva.

Come per gli esercizi precedenti, procedi ripetendo mentalmente la formula durante l'inspirazione e rimani in silenzio mentale durante l'espiazione.

Non forzare il respiro, adeguati al tuo ritmo naturale.

A questo punto dell'allenamento, la sequenza è:

- **Calma serena piacevolmente rilassata**
- **Mani (braccia) pesanti**
- **Piedi (gambe) pesanti**
- **Mano destra calda**
- **Mano sinistra calda**
- **Piede destro caldo**
- **Piede sinistro caldo**
- **Respiro lento e regolare**
- **Cuore calmo e regolare**
- **Addome irradia calore**
- **Fronte fresca**
- **Completamente calma e rilassata**
- **Ripresa**

Potresti provare ad immaginare, quando espiri, che l'aria che proviene dai tuoi polmoni, scaldata dal corpo, in parte vada a finire nella pancia, portando con sé il calore.

In una mail, Roberta mi ha scritto:

dopo una settimana senza successo, usando la formula "il mio addome è caldo", ho cambiato la formula come suggerito da lei in "il mio addome irradia calore". è stato rapidamente un vero successo, anche se all'inizio ero scettica. Non pensavo davvero che le parole immaginate potessero avere una potenza simile.

Dopo pochi giorni di allenamento con la seconda formula ho vissuto un'esperienza completamente nuova, inattesa e direi sconvolgente. Era come se ci fosse in me un'altra persona, un altro IO, che

irradiava calore, infondeva calma. Sentivo pulsare un'anima dentro di me e mi sentivo come sdoppiata in due.

La mia mente era letteralmente separata dal corpo e si librava sopra di lui, sentendo il suo calore, come quello del sole o di un camino acceso.



Questo sdoppiamento, questa sensazione di essere due persone in una, è certamente la conseguenza più importante e più efficace del Training Autogeno.

Tu provi l'ansia e non riesci a staccarti dalle sensazioni negative, dalle angosce e dalle paure connesse. Questo t'impedisce di ragionare e di esprimere compiutamente quello che senti a chiunque, ma soprattutto a me, come tuo terapeuta.

Mentre parli, la tua voce viene rotta dal respiro affannato, il battito del cuore ti provoca come dei singhiozzi. Invece di ricordare e di raccontare, tu vivi l'ansia e ti rende impossibile razionalizzare.

Questo succede anche al di fuori delle sedute, ad esempio a chi ha vissuto un trauma. Sente dentro il suo corpo tutto quello che ha percepito allora: non è solo un ricordare l'esperienza dolorosa, è riviverla in tutte le sue sfaccettature, come se ti trovassi di nuovo in quel momento.

L'essenza dell'attacco di panico, dell'ansia, della depressione è proprio questa: il passato è presente e torna dentro di te, come se tu fossi là, ora.

IL TRAUMA

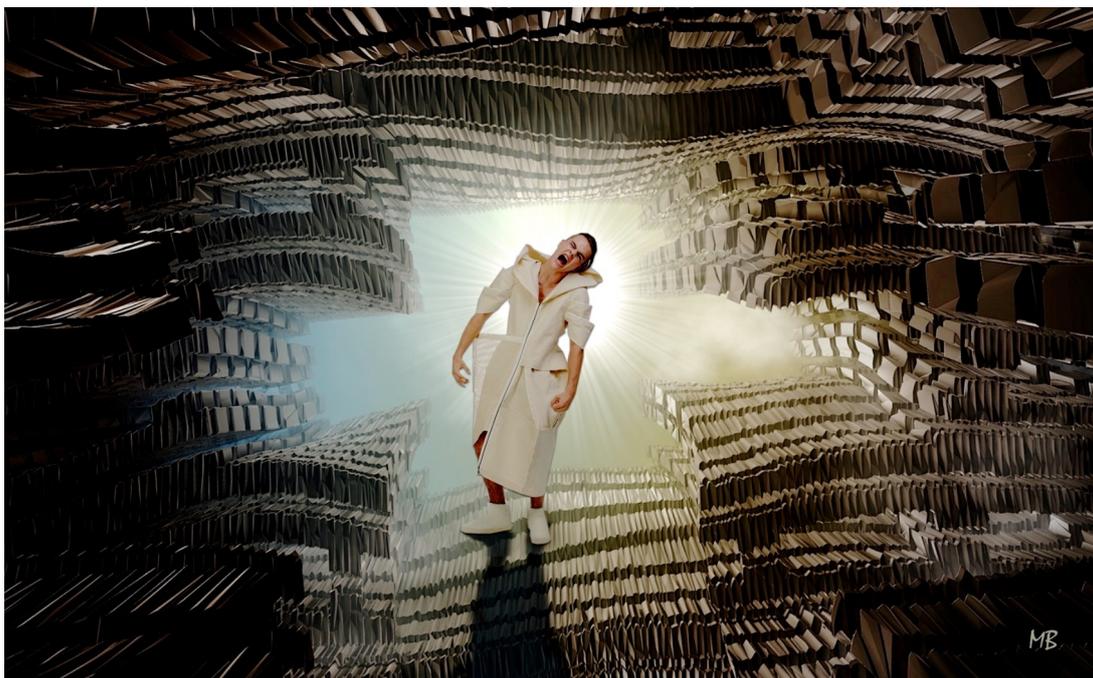
I traumi sono alla base della stragrande maggioranza dei disturbi psicologici. Già agli albori degli studi psicoanalitici si parlava del trauma come causa delle nevrosi e delle psicosi - questi i termini che usavano Freud e tutti gli altri studiosi - poi si andò per altre strade.

Potrei dire che ora il trauma è tornato ad essere considerato causa certamente degli attacchi di panico, ma anche di moltissime altre problematiche, quali ansia, depressione, disturbi alimentari, dipendenze e così via.

Ho verificato, nella mia pratica clinica, che quasi sempre c'è un episodio o ci sono degli episodi ben precisi all'origine dei problemi. Può essere un singolo episodio o una serie di avvenimenti che, concatenati tra loro, ti convincono di essere in pericolo.

Alla fine, scatta sempre la difesa del tuo organismo, della tua persona, della tua salute o della tua vita. Ad agire è un meccanismo di protezione, di per sé salutare e importante, ma che può avere effetti sconvolgenti e negativi, se la tua mente "riconosce" il pericolo dove in realtà esso non c'è.

Tuo padre ti rimproverava spesso? Urlava? Ti trattava male? Le stesse reazioni di paura e di ansia tu potresti mostrarle di fronte ad un tuo superiore che ti fa un'osservazione sul lavoro. Magari il suo scopo è buono, vuole correggere un tuo errore nel tuo interesse, ma tu ti comporti con le stesse reazioni di spavento e di angoscia dell'infanzia.



Ancora più vero se consideri la differenziazione in Traumi (T maiuscola) e traumi (t minuscola).

Esistono infatti varie forme di esperienze traumatiche che ti possono colpire nel corso della vita:

- "piccoli traumi" sono quelle esperienze negative nelle quali il pericolo non è così evidente a prima vista. Un'umiliazione da te subita o continue umiliazioni - non sei capace a fare nulla... - oppure atteggiamenti bruschi e senza dimostrazioni di affetto con i tuoi genitori o altre persone importanti durante l'infanzia - disinteresse, poca o nulla dimostrazione di affetto - sono solo esempi, l'elenco è potenzialmente infinito.
- "grandi Traumi", ovvero tutti quegli eventi che portano alla morte o che minacciano la tua salute o quella delle persone care. Disastri naturali, stupri, incidenti, malattie gravi e così via

Sembrano due categorie di fatti completamente diversi e ai quali si dovrebbe reagire diversamente. Come paragonare uno stupro o un incidente potenzialmente mortale a tua mamma che ti ripete sempre che non piacerai a nessuno? O un tumore e tuo padre che ti picchia?

Eppure le reazioni non sono diverse; quello che accade nella psiche delle persone non è affatto dissimile e i risultati possono essere disturbi molto vicini tra loro.

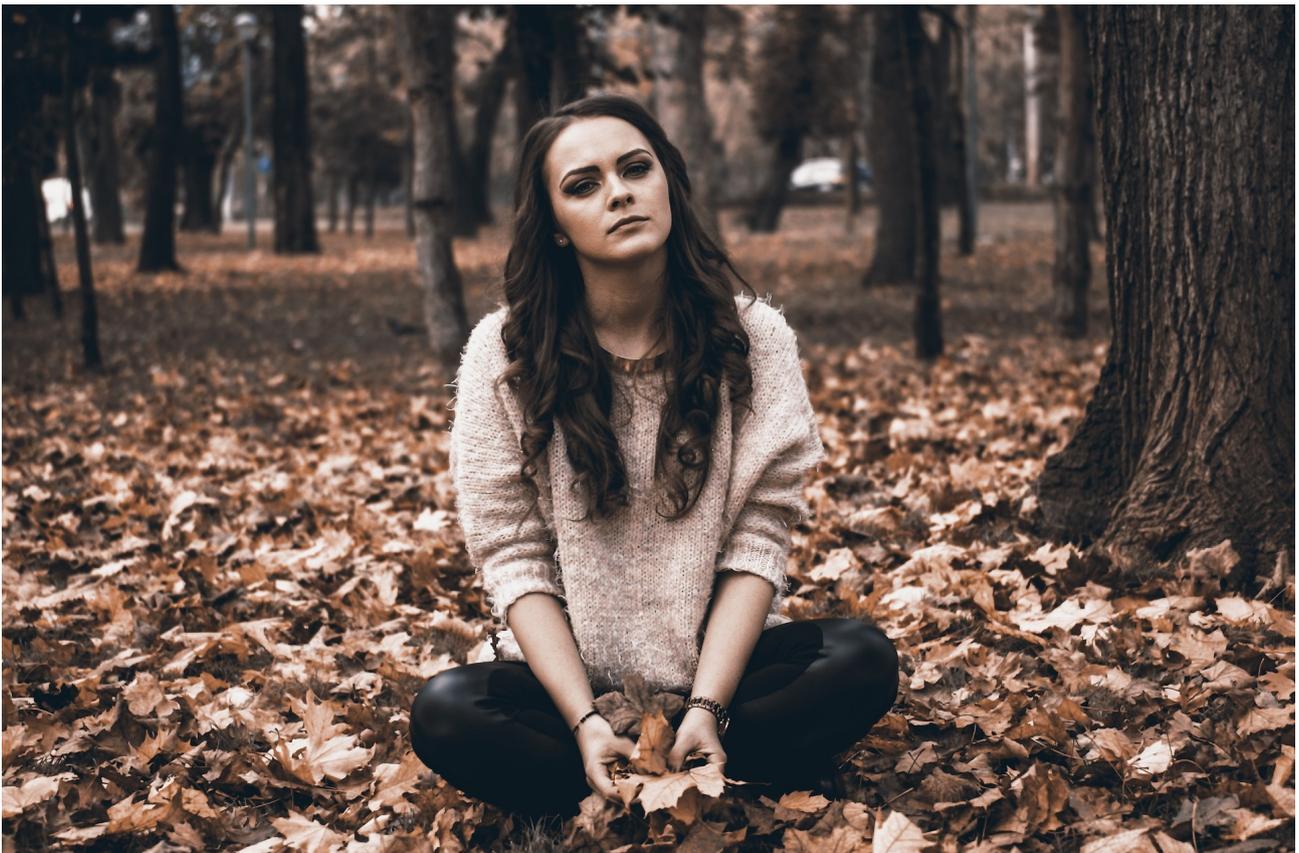


Non tutti reagiscono allo stesso modo. Le risposte subito dopo un trauma - sia esso con la t minuscola o maiuscola - sono diversissime:

- si può vedere un completo recupero e il ritorno ad una vita normale in un poco tempo
- disturbi d'ansia o di altro genere per periodi di tempo variabile
- reazioni molto gravi, che ti impediscono di vivere una vita serena, come prima. Questo perché rivivi continuamente le esperienze traumatiche, come se fossi là, in quel momento

Ho avuto pazienti che di fronte alla mamma o al papà anziani e invalidi parlavano con la stessa rabbia di quando nell'infanzia si ribellavano alle loro violenze; addirittura la loro voce cambiava in un tono infantile. La bambina del passato riviveva dentro di loro.

Chi ha vissuto traumi importanti nel corso della vita presenta segni anche fisici, mostrando, come, ad esempio, un volume ridotto di alcune parti del cervello. Queste scoperte, fatte grazie all'utilizzo ad esempio della risonanza magnetica, gettano luce sulla stretta connessione mente-corpo.



Connessione che è alla base del Training Autogeno, ma anche dell'EMDR, della Mindfulness e della psicoterapia sensomotoria (Sensorimotor), cioè le tecniche che io ho abbracciato in un modello nuovo da molti anni, nella psicoterapia.

Ho capito che se non rimuovo determinati blocchi fisici, non riuscirò mai a portarti ad una vita migliore e ad un controllo delle emozioni che ti rovinano l'esistenza.

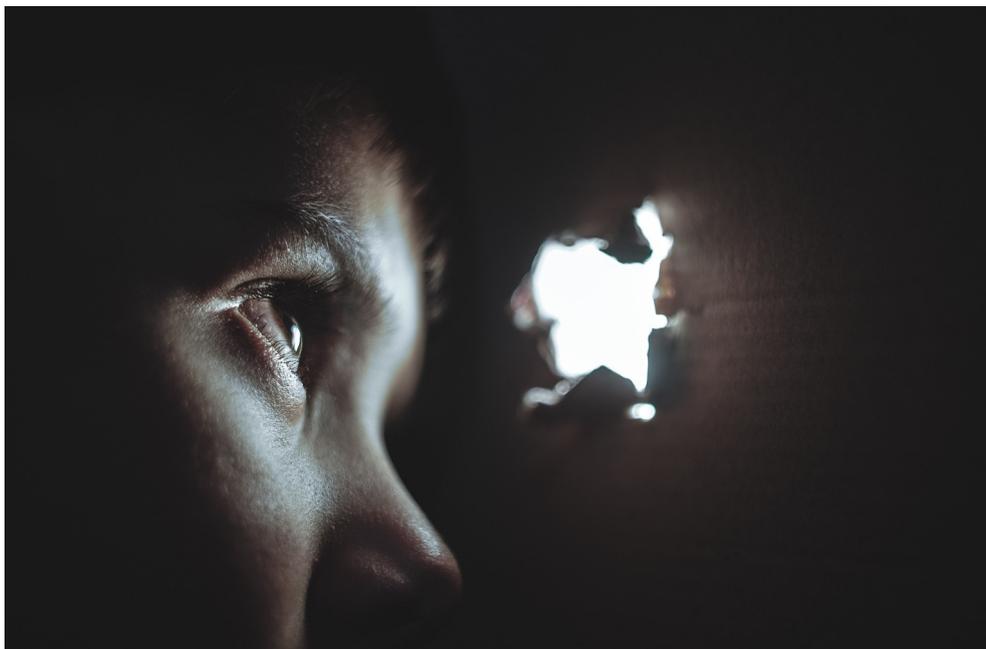
Tutto quello che ha un impatto emotivo molto forte colpisce anche il tuo corpo. È chiaro che elaborare i traumi ha un effetto sulla tua vita. Il tuo organismo reagirà in modo completamente diverso, anche solo dopo aver imparato e messo in pratica con costanza il Training Autogeno.

La maggioranza delle persone supera un trauma senza enormi difficoltà e in un tempo ragionevole. Questo dimostra che hai un meccanismo naturale di guarigione di queste ferite emotive - trauma viene dal greco, dove significa proprio ferita - un sistema simile a quello che ti fa rimarginare proprio una ferita.

Si tratta dunque di attivare questo meccanismo, che potremmo chiamare immunità psicologica. Integri le esperienze negative con altre positive, presenti nella tua mente e alla fine ti dici: posso vivere lo stesso o addirittura ho imparato da questa esperienza.

E però continui a soffrire, anche a distanza di tempo, perfino di anni, il passato continua a vivere nel tuo presente e condiziona la tua esistenza. Riprovi le stesse sensazioni angosciose di allora, non appena la tua mente "riconosce" una situazione simile a quella del trauma. Potrebbe essere sostanzialmente molto diversa e il collegamento fatto dal tuo cervello può essere incomprensibile razionalmente.

Ecco perché sento dire: "ho paura, ma non so di cosa" oppure "sono tanto triste, ma non so perché". Il passato ti fa vivere male. E il peggio è che le persone attorno a te non capiscono e ti dicono: "dai, basta uno sforzo", "non è nulla". Invece non è affatto NULLA: è il tuo passato che è nel tuo presente.



Alcune persone continuano a soffrire per un evento traumatico anche a distanza di moltissimo tempo dall'evento stesso. Spesso riportano di provare le stesse sensazioni angosciose e di non riuscire per questo motivo a condurre una vita soddisfacente dal punto di vista lavorativo e relazionale. In questi casi, quindi, *il passato è presente*.

Di cosa hai bisogno quando hai vissuto un trauma?

1. Avere qualcuno con cui parlare di ciò che provi.
2. Hai bisogno di aiuto da parte di una persona di cui ti fidi per superare il momento.
3. Cercare di proseguire la routine quotidiana, come tornare al lavoro o a guidare l'automobile, dopo un grave incidente, anche se può costarti molto fisicamente ed emotivamente.
4. Devi sapere che le reazioni e le emozioni possono essere forti, è del tutto normale.
5. Devi prenderti il tempo necessario per recuperare.
6. Se non riesci a recuperare in un tempo ragionevole - direi 2 mesi - e le tecniche di auto aiuto non sono sufficienti - il Training Autogeno è una delle più potenti - devi ricorrere all'aiuto di uno specialista.

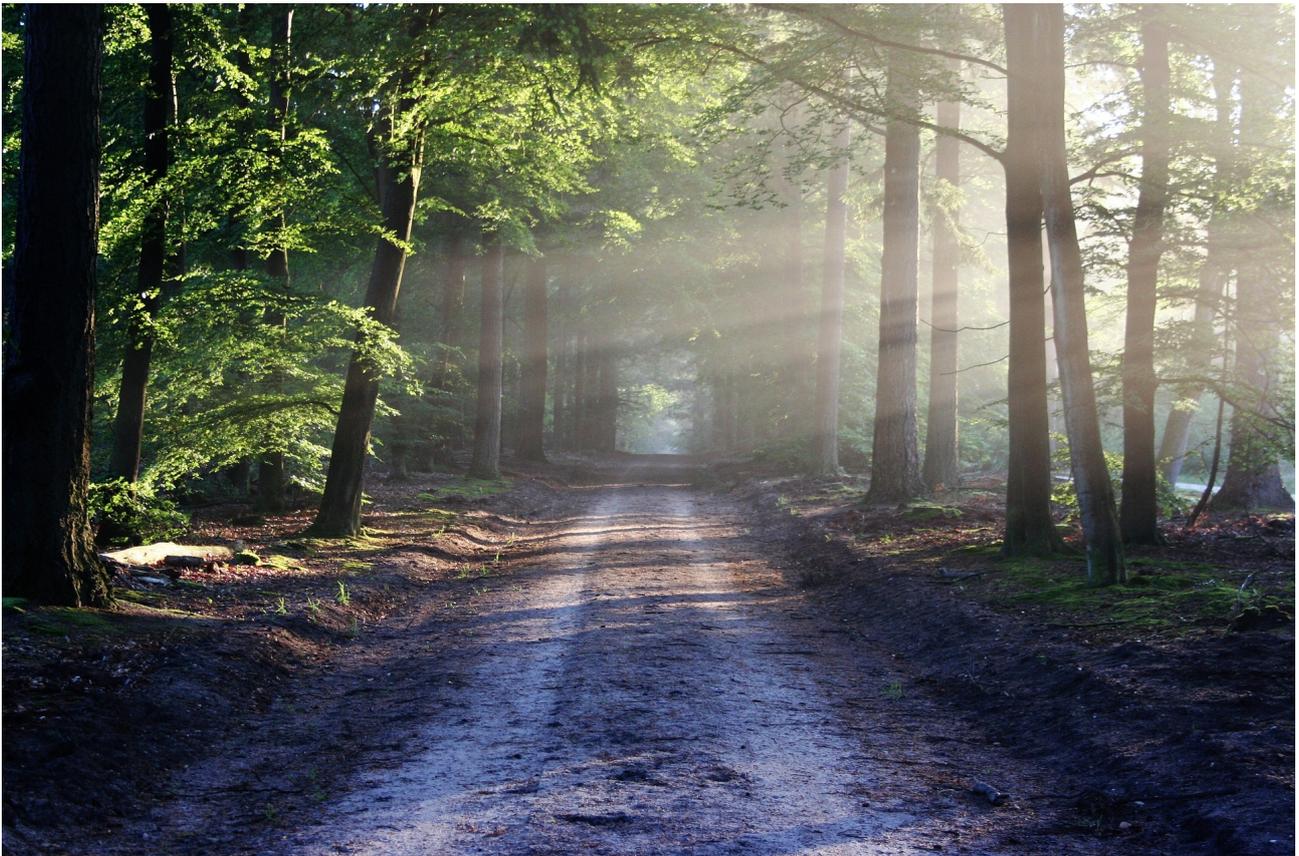


CONCLUSIONE

Con questo esercizio hai fatto notevoli passi avanti nell'apprendimento di una potente tecnica di rilassamento e di un vero e proprio metodo di autoterapia psicologica: il Training Autogeno.

Hai imparato che puoi controllare il tuo corpo e la tua mente e non sei più in balia dei capricci del tuo zombie. Stai acquistando la piena padronanza di te. Devi proseguire per ottenere i massimi risultati e imparare gli esercizi completi, cosa che farai nelle prossime settimane. Sei ormai ad un passo dal completamento di questo percorso. Sii costante, non avere fretta, ma pazienza e vedrai dei risultati spettacolari.

Una volta che avrai imparato il Training Autogeno, ti basterà evocare la calma e gli esercizi e ti troverai in uno stato di serenità assoluta. Voglio lasciar da parte adesso gli effetti benefici del Training Autogeno e la possibilità di miglioramenti del benessere psicologico anche solo con questo mezzo, in piena autonomia.



Di fronte ad una crisi d'ansia, ad un momento di grave difficoltà psicologica, allo scatenamento delle tue emozioni negative, stai mettendo nella tua ideale cassetta degli attrezzi un potentissimo mezzo di autocontrollo. Potrai superare facilmente le crisi peggiori.

Ma la cosa migliore è prevenire queste crisi e far sì che non si producano più o almeno che tu le abbia il meno spesso possibile. Per fare questo devi:

1. proseguire e completare lo studio del Training Autogeno
2. praticarlo tutti i giorni, più volte al giorno
3. all'inizio, usa l'audioguida, ti sarà di grande aiuto
4. in questa prima fase, fai esercizio in un ambiente tranquillo e silenzioso
In una fase successiva, non ci sarà nessun problema. Se pensi che il Training Autogeno si usa in sala parto!

Perché, te lo ripeto, non si tratta qui di imparare una lezione di storia o una poesia. Devi imparare a fare qualcosa. Il Training Autogeno deve diventare parte di te.

Qualsiasi difficoltà tu possa incontrare, non esitare a rivolgerti a me. Scrivimi una mail a info@dottdistefano.it e avrai una soluzione ai tuoi dubbi, alle tue perplessità. Inoltre potrai darmi suggerimenti, proposte o semplicemente scambiare le tue idee sulle questioni che il Training Autogeno ha sollevato dentro di te e che vuoi condividere



L'intero contenuto di questo ebook deve essere considerato di carattere esclusivamente divulgativo. Il dottor Michelangelo Di Stefano e Formazione Personale non sono responsabili di eventuali conseguenze derivanti da un utilizzo dei suoi contenuti diverso da quello meramente informativo e divulgativo.

Non è possibile garantire che le informazioni riportate su questo ebook siano esenti da errori se l'ebook fosse stato ricevuto da terze parti, anziché dai siti web autorizzati alla diffusione.

Il dottor Michelangelo Di Stefano, nonostante il coscienzioso e scrupoloso metodo scientifico di divulgazione adottato, non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi atto decisionale intrapreso dal lettore leggendo l'ebook. Le notizie, nozioni, novità e consigli riportati **NON SOSTITUISCONO ASSOLUTAMENTE UNA TERAPIA**. In nessun caso quindi le informazioni presenti in questo sito sono da intendersi come sostitutive delle cure del medico.

Il dottor Michelangelo Di Stefano non si assume responsabilità per danni di qualsivoglia natura che il lettore potrebbe causare a sé o a terze persone derivanti dall'uso improprio o illegale delle informazioni riportate in questo ebook; dagli eventuali errori od imprecisioni relative al suo contenuto o ad errate interpretazioni, per azioni di qualsivoglia natura che il lettore può intraprendere autonomamente e disgiuntamente dalle indicazioni del medico curante.