

Scaricare EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF/ePUB/Mobi Robert James [Gratuito]



Oltre al testo questo ebook contiene

- . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: circa 100 minuti)
- . Contiene le immagini in pdf per vedere i dettagli delle posizioni e per individuare con esattezza la zona del tapping
- . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone
- . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer

In questo ebook hai a disposizione un vero e proprio programma completo per usare l'EFT per lo studio e la concentrazione.

Il programma si compone di tre sessioni singole e di due sessioni complete.

Le sessioni singole comprendono le seguenti tecniche:

A. Tapping per la fiducia nella propria capacità di studiare e apprendere

Consiste nel ripetere un'affermazione mentre picchietti con le dita ogni punto del corpo che ti verrà indicato, con gli occhi chiusi oppure aperti. Utilizza periodicamente questa tecnica per migliorare sempre di più la tua fiducia in te stesso/te stessa nella capacità di studiare e apprendere e rilasciare ogni tensione subconscia.

B. Tapping per superare la paura di un esame/interrogazione/prova scritta

Questa tecnica è molto utile da eseguire periodicamente e regolarmente per superare le tue paure di esami, interrogazioni o prove scritte. Ti permette infatti di lasciar andare ogni stress e allo stesso tempo di vivere l'esperienza del miglior risultato a livello mentale ed emozionale. In questa tecnica non utilizzerai le affermazioni, ma la visualizzazione.

C. Tapping per favorire e aumentare la concentrazione

Questa è una tecnica molto utile da eseguire periodicamente e abitualmente per rafforzare e incrementare la tua capacità di concentrazione durante lo studio. Come la prima tecnica, anche questa utilizza le affermazioni.

Le sessioni di tapping complete sono invece:

A. Sessione di tapping completa prima di studiare

Utilizza questa sessione di tapping prima di ogni sessione di studio. Essa integra la tecnica A e C delle sessioni singole in una sessione più veloce; inoltre aggiungi alcune strategie e "scorciatoie" per ottimizzare ancora meglio il tuo sistema conscio-subconscio e predisporlo allo studio.

B. Sessione di tapping completa prima di un esame/interrogazione/prova scritta

Utilizza questa sessione di tapping subito prima (la mattina stessa, o anche pochi minuti prima)

dell'esame/interrogazione/prova scritta. Per eseguirla è necessario che tu abbia già eseguito la sessione singola, perché riattiverai la visualizzazione che hai già fatto in quella tecnica. Inoltre aggiungerai alcune strategie e "scorciatoie" per ottimizzare ancora meglio il tuo sistema conscio-subconscio.

Riassumendo, ecco come svolgere il programma:

1. Esegui le tre tecniche delle sessioni singole periodicamente e abitualmente, in modo da rafforzare progressivamente il tuo sistema conscio-subconscio con l'EFT
2. Esegui le due tecniche delle sessioni complete subito prima di studiare o affrontare un esame/interrogazione/prova scritta: contribuiscono a centrare e predisporre il tuo sistema in quello specifico momento.

L'autore

Robert James è NLP Master Practitioner e lavora da molti anni come coach e professionista per privati e aziende. Ricercatore assiduo dei migliori sistemi per la crescita personale e lo sviluppo delle potenzialità umane, utilizza in modo integrato diverse discipline apprese nella sua lunga esperienza e le applica principalmente per migliorare la qualità del lavoro e della vita personale. Per Area51 Publishing ha pubblicato *Le regole essenziali della leadership* (ebook e libro cartaceo), *Come ascoltare gli altri e farseli amici* (ebook) e cura inoltre le serie di tecniche guidate in audio sulla PNL e l'EFT.

Título : EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione
Autor : Robert James
:
:
:
:
:
Size : 1.36MB

[Scaricare EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF/ePUB/Mobi Robert James \[Gratuito\]](#)

Scaricare EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF/ePUB/Mobi Robert James [Gratuito]

[Scaricare EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF/ePUB/Mobi Robert James \[Gratuito\]](#)

EFT. TAPPING PER LO STUDIO E LA CONCENTRAZIONE PDF - Are you looking for eBook EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF? You will be glad to know that right now EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF is available on our online library. With our online resources, you can find EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF may not make exciting reading, but EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF. To get started finding EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of EFT. TAPPING PER LO STUDIO E LA CONCENTRAZIONE PDF, click this link to download or read online:

[Scaricare EFT. Tapping per lo studio e la concentrazione PDF/ePUB/Mobi Robert James \[Gratuito\]](#)

Celui qui lit ce livre lit aussi:

[PDF] Due cuori in affitto



<http://media.beebok.info/it-1453669302/due-cuori-in-affitto.html>

La commedia romantica più attesa dell'anno Autrice del bestseller Matrimonio di convenienza Summer ha ventisette anni ed è californiana. Blake ne ha quasi trentatré ed è un vero newyorkese. Lei aspira a diventare una sceneggiatrice di successo, ma per ora è...

[PDF] Sono una brava ragazza



<http://media.beebok.info/it-1454322258/sono-una-brava-ragazza.html>

Attraction Series Oggi sono più vicina di quanto lo sia mai stata al mio obiettivo: diventare una giornalista d'inchiesta. Basta con i soliti trafiletti sul meteo o sull'importanza di lavarsi le mani, questa è la mia grande occasione per dimostrare che non sono più...

[PDF] La nostra seconda possibilità



<http://media.beebok.info/it-1450215733/la-nostra-seconda-possibilita.html>

Sage Mayson sa di aver fatto un grosso errore. Da quando ha rovinato tutto con Kimberly Cullen, non riesce più a togliersela dalla testa. Avrebbe dovuto seguire il suo istinto, invece l'ha allontanata. E adesso non gli resta che desiderarla da lontano. Kimberly, infatti, vuole proteggere il...

[PDF] Non so perché ti amo



<http://media.beebok.info/it-1454322453/non-so-perche-ti-amo.html>

«Mariana Zapata sa creare una magia in ogni romanzo.» Dall'autrice del bestseller L'infinito tra me e te Jasmine Santos ha trascorso quasi tutta la vita sul ghiaccio: è una campionessa di pattinaggio in coppia. Ma, ora che il suo partner l'ha scaricata, non ha...

[PDF] Linea di sangue



<http://media.beebok.info/it-1456200214/linea-di-sangue.html>

«Angela Marsons è la regina del giallo.» Antonio D'Orrico Dall'autrice del bestseller Urla nel silenzio Quando la polizia ritrova il cadavere di un'assistente sociale uccisa da un'unica letale coltellata, tutto fa pensare a una rapina andata male. Ma la...

[PDF] Infamous. Senza Vergogna



<http://media.beebok.info/it-1462827707/infamous-senza-vergogna.html>

Il prequel di VICIOUS. Senza Pietà La vita di Melody Greene cambia completamente, quando a soli ventisei anni, la sua carriera di ballerina termina bruscamente per un infortunio. Ora, di ritorno nell'opulenta cittadina californiana di Todos Santos, è costretta a trovarsi in...

[PDF] Mi ami davvero



<http://media.beebok.info/it-1460429621/mi-ami-davvero.html>

Ho imparato a uccidere. E adesso la violenza scorre nelle mie vene. Ho pensato di poter nascondere con i tatuaggi il mostro che vedo quando mi guardo allo specchio, ma mi sbagliavo. Non riesco a impedire che esca allo scoperto. Il mio soprannome è Mercy, ma non ho pietà per nessuno....

[PDF] L'ultima notte



<http://media.beebok.info/it-1444492376/l-ultima-notte.html>

Se vuoi superare il limite? Devi vivere senza freni Dall'autrice della serie bestseller The Storm Quando ha deciso di seguire la sua passione e diventare un meccanico di auto da corsa, Andressa "Andi" Amaro si è imposta una sola regola: mai innamorarsi di un...

[PDF] Resti perfetti



<http://media.beebok.info/it-1451369180/resti-perfetti.html>

Perfetto per gli amanti di Angela Marsons e Robert Bryndza Il primo sconvolgente caso dell'ispettore Luc Callanach Tra le remote montagne delle Highlands, il corpo di Elaine Buxton sta bruciando. Tutto quello che rimarrà per identificare la donna, un brillante avvocato scozzese, sono i...

[PDF] Una notte per tutta la vita



<http://media.beebok.info/it-1446815444/una-notte-per-tutta-la-vita.html>

Dillon Keck sa bene che il matrimonio a Las Vegas con Ashlyn Mayson è solo il frutto di una delirante nottata alcolica. Di sicuro a suggerire le nozze è stata l'euforia del momento, piuttosto che un ragionamento logico. Eppure la cosa sta cominciando a piacergli. Per...
