

Dormire Come Sconfiggere Linsonnia Dormire Bene Prendere Sonno Subito Addormentarsi In Fretta Ebook Italiano Bestseller Con Anteprima Gratis Strategie Sonno Alzarsi Riposati Melatonina Vol 1

Massaggio ayurveda per l'insonnia

Ho osservato per oltre venticinque anni i collegamenti tra i sogni e la realtà degli esseri umani. Da questo lungo e meticoloso lavoro di osservazione, ho raccolto molti frutti, alcuni inaspettati. Naturalmente, ho imparato delle cose sui sogni che vanno fuori dai sentieri battuti. È così che adesso posso aiutare le persone che non dormono bene e che hanno già provato senza successo tutto ciò che è consuetudine in questi casi, a capire perché hanno questi disturbi e che cosa possono fare per ritrovare un buon sonno naturale e ristoratore. p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 12.0px 0.0px; text-align: justify; font: 12.0px Times; color: #0f0f0f; -webkit-text-stroke: #0f0f0f} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 1.0px 0.0px; font: 12.0px Times; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 1.0px 0.0px; font: 12.0px Times; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 14.0px} span.s1 {font-kerning: none} Se avete delle insonnie e che avete provato senza alcun risultato tutti i soliti consigli per dormire meglio, leggete questo libro. Vi aprirà altre prospettive sul vostro sonno e vi permetterà di non cadere nella trappola dei sonniferi. In questo libro parlerò delle cause dell'insonnia alle quali di solito non pensiamo e di come fare per ritrovare un buon sonno in modo naturale. Il nostro sonno naturale è prezioso e tutto dovrebbe essere fatto per conservarlo o per ritrovarlo. Un buon sonno cambia la nostra vita. Ci porta salute, longevità, gioia di vivere, bella pelle e forma, ma soprattutto ci apre anche la porta dei sogni, cioè la porta dell'universo magico in cui ogni notte possiamo comunicare con il nostro subconscio che ci può dare delle idee e dei suggerimenti per migliorare la nostra vita reale per evolversi. p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: center; font: 13.0px Times; color: #0f0f0f; -webkit-text-stroke: #0f0f0f} span.s1 {font: 16.0px Times; font-kerning: none} span.s2 {font-kerning: none}

Un metodo naturale per sconfiggere l'insonnia in modo semplice ed efficace! Questo libro offre soluzioni efficaci e mirate per combattere i diversi tipi di insonnia in modo naturale ma scientificamente fondato, senza ricorrere a medicinali, tisane o altri rimedi. Qui troverete tante informazioni e consigli pratici per comprendere le cause di ogni disturbo e intervenire con adeguate strategie: dalla regolazione di luce e temperatura in camera da letto alla scelta di una corretta alimentazione, dalle tecniche di rilassamento allo yoga, dall'agopuntura all'aromaterapia. Un manuale per imparare ad avere un riposo sereno, che rivoluzionerà la qualità della vostra vita anche da svegli.

"Sul libro" Fatica Cronica: Sconfiggere La Fatica Permanente E Iniziare La Giornata Con Nuova Forza (Sindrome Da Stanchezza Cronica, Stanchezza, Burnout) Molte persone soffrono di stanchezza cronica, ma questo non è un problema che va semplicemente accettato. Probabilmente conoscete la sensazione di tornare a casa da una lunga giornata di lavoro con il desiderio di sentirvi a vostro agio sul divano. Anche come ospite di una celebrazione esuberante, vi siete certamente sentiti piuttosto esausti. Dopo queste situazioni, non c'è niente di meglio che chiudere gli occhi e rilassarsi. Per quanto estenuante sia stata la giornata, c'è sempre un po' di sollievo per aver gestito tutto. Sapete cosa avete ottenuto e potete godervi la vostra meritata pausa. Ma immaginate solo se questa stanchezza dovesse persistere. Invece di essere orgogliosi di essere riusciti a vincere una sfida, si elimina la disperazione di trovare una via d'uscita dalla depressione. Se anche amici e familiari reagiscono con incomprensione, la stanchezza costante diventa una prova dura e può avere gravi conseguenze. La fatica cronica non è più un fenomeno raro. A causa del numero crescente di persone colpite, gli scienziati hanno riconosciuto la diagnosi come una malattia indipendente. Tuttavia, la limitazione ad altre denunce non è sempre chiara, in quanto esistono molti parallelismi. L'autoconoscenza è, tuttavia, uno dei passi più importanti per uscire dal circolo vizioso. Ma affrontare la stanchezza cronica non è facile nemmeno per i parenti. Sia che siate voi stessi colpiti o che accompagnaste un paziente nel suo modo di soffrire, questo e-book vi offre una panoramica dettagliata sul quadro clinico della stanchezza cronica. Riceverete anche preziosi consigli su come trattare i reclami. Scopri come combattere la stanchezza in questa guida informativa. Fate il primo passo verso un futuro migliore con maggiore vitalità e qualità della vita. Provatelo - ne vale la pena!

Dopo essere stato per due anni il libro più venduto in lingua spagnola, adesso lo trovate disponibile anche in italiano Senti che l'ansia e i continui pensieri negativi stiano influenzando la tua vita? La tua mente è diventata la tua peggiore nemica? Non ti devi più preoccupare... L'ansia può essere risolta! Le persone che soffrono di ansia e attacchi di panico vivono esperienze che sono molto difficili da tollerare e che danneggiano la propria pace interiore. Ne vengono colpiti per tutta la vita e non riescono a vivere normalmente. E ciò, in molti casi, influisce negativamente anche sul lavoro e sulle relazioni personali. Molti pensano che stanno impazzendo, che hanno perso il controllo di sé stessi, della propria mente e sono vittime di pensieri negativi ricorrenti. Io stessa ho sperimentato tutto questo in passato, ed è stato proprio questo a motivarmi a studiare l'ansia e quindi a scrivere questo libro. A quel tempo stavo molto male. Pensavo di avere qualcosa di sbagliato e vivevo situazioni come: mancanza d'aria; come se non riuscissi a respirare bene, come se avessi la sensazione di non ricevere abbastanza ossigeno vertigini costanti instabilità contrazioni muscolari battito cardiaco accelerato difficoltà a dormire e risvegli di soprassalto debolezza a braccia e gambe sentivo come se in qualsiasi momento stessi per perdere conoscenza Per tutto il tempo ho pensato che mi stesse per succedere qualcosa di brutto. Sentivo che non ero io! Le situazioni che prima potevo gestire ora mi turbavano. E mi domandavo: "Cos'è che è cambiato in me?". I dottori mi hanno fatto fare esami su tutto, mi hanno detto che stavo bene, che era solo stress, ma non riuscivo ancora a stare calma. La mia famiglia mi supportava, ma anche per loro è stato frustrante perché non sapevano come aiutarmi. Quando soffri di ansia, è molto difficile per loro capirti perché non ne soffrono. E i pensieri negativi diventano un modello negativo ricorrente, dal quale è difficile uscire. Molte persone iniziano a sperimentare l'insonnia, che crea un circolo vizioso, dal momento che... Hai bisogno di dormire per essere calmo, ma ti senti così ansioso che non riesci a dormire. Ma la cosa più terribile non era sapere cosa fare per risolverlo. Ecco perché adesso condividerò con te tutto ciò che devi fare, passo dopo passo, per uscire da questo incubo. Questo libro ti aiuterà a: Recuperare la tua pace mentale Guarire, così da poter fare tutto ciò che ti piace Poterti rilassare e godere della vita Ritornare a essere te stesso! Fare in modo che questo brutto momento finisca presto Imparare a porre fine ai tuoi pensieri ansiosi, ripetitivi e fatalisti E scoprire come trasformare questo problema in una vittoria personale Qui condividerò con te ciò che puoi fare per sentirti di nuovo il te stesso di una volta. Non agire significa solo allontanarti dalla vita che vuoi vivere. È quindi questo il momento di investire in te stesso, nella tua tranquillità e iniziare a utilizzare i consigli presenti in questo libro in modo da poter tornare a vivere in pace.

Dovrebbe essere una cosa molto semplice quella di andare a dormire. Quanto difficile dovrebbe essere fare qualcosa che è in realtà un'abilità innata? Non dovrebbe richiedere un grande sforzo. È un'abilità innata, insieme ad altre determinate funzioni corporee. Quando siamo neonati, siamo in grado di mangiare, dormire e bagnare il letto. Le nostre funzioni automatiche continuano per tutta la vita. Quindi dovresti essere in grado di chiudere gli occhi, rilassarti ed entrare nel mondo dei sogni. Ma questo non avviene per molte, molte persone. Il sonno non arriva sempre così facilmente. Ci sono circa 60 milioni di persone che soffrono di insonnia. Queste sono statistiche del Dipartimento della salute e dei servizi sociali degli Stati Uniti (quindi considerate accurate). Entrando nel dettaglio, ciò significa che l'insonnia colpisce circa il 40% di tutte le donne e il 30% di tutti gli uomini. Questa condizione sembra portare alcune persone al limite della follia, mentre combattono per dormire a sufficienza. Gli effetti possono essere devastanti per chi ne soffre e, come scrisse una volta F.Scott Fitzgerald, "La cosa peggiore al mondo è cercare di dormire e non riuscirci." Superare l'insonnia potrebbe non essere facile, ma si può fare. All'interno di questo libro, esploreremo l'argomento in profondità per mostrarti come potrai finalmente dormire bene la notte!

Programma di Dormire Bene Sognare Meglio Come Dominare i tuoi Sogni e Migliorare la Qualità del Riposo COME RIUSCIRE A DORMIRE MEGLIO Come viene considerato il sonno nella cultura occidentale. Come dominare i fattori inconsueti per rilassare mente e corpo. Conoscere i vantaggi di un sonno profondo. Come sfatare per sempre il mito delle otto ore. COME ELIMINARE L'INSONNIA AIUTANDOSI CON L'AUTOIPNOSI Come padroneggiare lo stato Alpha. Imparare le tecniche di respirazione che garantiscono un rilassamento fisico ottimale. Come allontanare i pensieri negativi che causano gli episodi di insonnia. In che modo registrare una personale sessione di autoipnosi. COME SCONFIGGERE DEFINITIVAMENTE L'INSONNIA Come riuscire a individuare le vere cause dell'insonnia. Come sfruttare l'alimentazione appropriata per garantirsi un riposo sereno. Come rendere l'acqua e l'esercizio fisico alleati preziosi. Come creare un ambiente confortevole per favorire lo stato di rilassamento. COME RIUSCIRE A SENTIRSI RIPOSATI PUR RIDUCENDO LE ORE DI SONNO Come sperimentare i benefici legati al sonno bifasico. In che modo individuare le fasi di sonno profondo. Imparare a lavorare sul proprio orologio biologico per modificare i ritmi sonno-veglia. Come regolare i livelli di melatonina e allenare il fisico al riposo. QUALI SONO I SEGRETI PER INFLUENZARE I SOGNI Comprendere la funzionalità e la genesi delle elaborazioni inconsce. Quali sono gli atteggiamenti corporei che riescono a renderci più costruttivi. Come riuscire a gestire le proprie emozioni dando maggiore risalto a quelle positive. Come migliorare la qualità dei sogni avvalendosi di stimoli visivi e uditivi esterni. COSA SONO I SOGNI LUCIDI E QUALI BENEFICI POSSONO GARANTIRE Come abbracciare una forma di scetticismo potenziante. Come godere appieno del benessere che i sogni lucidi ci garantiscono. In che modo vivere i sogni lucidi senza per questo estraniarsi dalla realtà circostante. Come sfruttare i sogni lucidi in modo costruttivo. COME PROCURARSI SOGNI LUCIDI Scoprire i segreti e le potenzialità delle fasi ipnagogica e ipnopompica. In che modo padroneggiare la tecnica della scala. Come accedere ai sogni lucidi aiutandosi con l'autoipnosi. QUALI SONO I RISULTATI CHE SI OTTENGONO GRAZIE AI SOGNI LUCIDI Come prolungare al massimo la durata dei sogni lucidi. Come scoprire se ci si trova in un sogno grazie alla procedura delle tre domande. Come utilizzare l'emisfero razionale con la tecnica del Ponte Logico. Come vivere emozioni più intense all'interno dei sogni lucidi.

Fai fatica ad addormentarti la notte? Ti agiti e ti giri quando cerchi di addormentarti? Sogni di dormire tutta la notte? Sogni di essere riposato ogni mattina? Milioni di persone hanno difficoltà ad addormentarsi la notte. Questo porta alla sonnolenza diurna, che lascia una sensazione di stanchezza, riduce la produttività e può anche nuocere alla salute. Ma c'è uno studio che ha dimostrato che la meditazione mentale può aiutare a superare questo problema. Questa tecnica consiste in un esercizio per calmare la mente che si concentra sulla respirazione e sulla consapevolezza del momento presente. Ci sono diverse cause per cui le persone non riescono a dormire la notte o soffrono di insonnia, che differisce da una persona all'altra. L'insonnia può essere dovuta a problemi emotivi come ansia, depressione e stress.

Tuttavia, ci sono altre cause, come ad esempio qualcuno che sta vivendo un'esperienza traumatica, che prende farmaci che influenzano il sonno. Questi problemi di salute interferiscono con il sonno, l'assunzione eccessiva di caffeina e l'ambiente notturno improprio, tra le altre cose. IN QUESTO LIBRO TROVERAI: Le cause dell'insonnia I primi passi per porre fine alla lotta contro l'insonnia I 7 trucchi che nessuno ti ha mai spiegato per dormire Benefici per la salute del sonno Disfunzioni del corpo La cura dell'insonnia Sonno bifasico E molto ALTRO!! Le persone con un sonno sano di solito si svegliano riposati, piene di energia e di buon umore. Sono pronte ad affrontare la giornata, a risolvere i compiti quotidiani concentrati, concentrati e senza una reazione di stress esagerata. La sera, le persone con una sana igiene del sonno si addormentano senza sforzo e passano tutte le fasi del sonno senza svegliarsi. Allora cosa aspettate? Iniziate a dormire come avete sempre sognato!!!

L'insonnia è fin troppo comune nella nostra cultura moderna e può essere devastante per la tua salute mentale e fisica. Ricco di strategie basate sulla ricerca e strumenti pratici, questo libro completamente personalizzabile mostrerà a chiunque soffra di insonnia come dormire bene la notte, notte dopo notte, per una vita migliore. Tutti hanno difficoltà a dormire di tanto in tanto, ma quando sono insonni le notti e le giornate troppo stanche diventano la norma, il tuo benessere è compromesso e la frustrazione e la preoccupazione aumentano, comprese le preoccupazioni su cosa ti impedisce di dormire il necessario e cosa si può fare al riguardo. Quindi, come fermare il ciclo di preoccupazioni implacabili e notti agitate? PERCHÉ SVILUPPIAMO L'INSOMNIA offre un programma completo e senza farmaci che può essere personalizzato su misura per chiunque soffra di insonnia. Integrando la fisiologia del sonno e approcci di comprovata efficacia dalla terapia cognitivo comportamentale per l'insonnia (CBT-I) e la terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT), questo libro fornisce una guida passo passo per sviluppare il proprio piano di trattamento in base al proprio particolare sfide con l'insonnia. Con questo libro avrai tutto il necessario per superare i pensieri implacabili, le ruminazioni e lo stress dell'insonnia. Utilizzando queste strategie basate sull'evidenza e strumenti facili da usare, potrai finalmente dormire, dormire e svegliarti riposato e pronto ad affrontare il mondo come te stesso, giorno dopo giorno.

Come allontanare i disturbi del sonno con questi semplici metodi! Quali sono le cause dei disturbi del sonno? Solo conoscendo la causa, si può eliminare il problema! Vuoi finalmente addormentarti facilmente e poter dormire bene tutta la notte? Hai già provato di tutto e finora nulla ti ha aiutato a trovare un sonno ristoratore? Vorresti finalmente dormire tutta la notte, senza svegliarti di continuo e fissare le lancette dell'orologio? La notte infinita ha finalmente una fine. Nella nostra piccola guida verrai informato sulle cause dell'insonnia, ma anche sulle terapie e sulle possibilità di apportare da solo dei cambiamenti. I nostri consigli sono testati nella pratica, il successo di questi metodi viene dimostrato da diversi studi. Abbandona le notti insonni, non rigirarti più da una parte e dall'altra nel tuo letto! Questi consigli ti aiuteranno ad addormentarti senza sforzi. Dimentica di dover contare le pecorelle! Sogna piuttosto la tua prossima vacanza in spiaggia e, soprattutto, pensa sempre positivo nella tua camera da letto! Sappi che non sei solo con i tuoi disturbi del sonno! Molte persone ne soffrono, non riescono ad addormentarsi, si svegliano spesso e la mattina dopo sono distrutti. Non dev'essere così! La nostra piccola guida sarà un aiuto per eliminare questi problemi. Impara con questa utile guida... ... cosa puoi fare per poter dormire come un bimbo ... come addormentarti più velocemente e dormire tutta la notte per svegliarti il giorno dopo riposato e carico di energia ... come tutti possono trovare nella nostra guida i giusti consigli e metodi per eliminare i disturbi del sonno ... quali cose vanno bandite dalla camera da letto e quali sono un vero e proprio fattore di disturbo per il sonno ... con quali esercizi puoi addormentarti meglio, più velocemente e dormire fino alla mattina dopo ... e molto, molto di più! Non perdere tempo e inizia oggi il tuo percorso verso l'abbandono dell'insonnia. Acquista ora questa guida ad un prezzo speciale!

Dovrebbe essere una cosa molto semplice quella di andare a dormire. Quanto difficile dovrebbe essere fare qualcosa che è in realtà un'abilità innata? Non dovrebbe richiedere un grande sforzo. È un'abilità

innata, insieme ad altre determinate funzioni corporee. Quando siamo neonati, siamo in grado di mangiare, dormire e bagnare il letto. Le nostre funzioni automatiche continuano per tutta la vita. Quindi dovresti essere in grado di chiudere gli occhi, rilassarti ed entrare nel mondo dei sogni. Ma questo non avviene per molte, molte persone. Il sonno non arriva sempre così facilmente. Ci sono circa 60 milioni di persone che soffrono di insonnia. Queste sono statistiche del Dipartimento della salute e dei servizi sociali degli Stati Uniti (quindi considerate accurate). Entrando nel dettaglio, ciò significa che l'insonnia colpisce circa il 40% di tutte le donne e il 30% di tutti gli uomini. Questa condizione sembra portare alcune persone al limite della follia, mentre combattono per dormire a sufficienza. Gli effetti possono essere devastanti per chi ne soffre e, come scrisse una volta F.Scott Fitzgerald, "La cosa peggiore al mondo è cercare di dormire e non riuscirci." Superare l'insonnia potrebbe non essere facile, ma si può fare.

All'interno di questo libro, esploreremo l'argomento in profondità per mostrarti come potrai finalmente dormire bene la notte! Buona lettura!

DORMIRE37 abitudini per sconfiggere l'insonnia e dormire alla grande! Il libro fornisce i migliori "segreti" che pochi conoscono per prendere sonno rapidamente e dormire un sonno profondo e ristoratore. L'insonnia ha numerose cause. Può essere il risultato di ansia diffusa, di stress prolungato o di un disagio psicologico, ma non sono da escludere anche cause relative all'alimentazione e allo stile di vita. Per riuscire a prevenire l'insorgere di questo fastidioso disturbo e/o a curarlo definitivamente, possiamo avvalerci di alcuni semplici suggerimenti. In questo manuale troverai 20 strategie facili da attuare che renderanno il tuo sonno riposante e profondo. Discordie con i colleghi? Litigate con il tuo o la tua partner? Difficoltà economiche? Un lavoro che non fa per te e che non ti dà nessuna soddisfazione? Sono tanti i motivi che ti inchiodano a letto senza prendere sonno... Si calcola che circa una persona su tre in Occidente soffra di disturbi ricorrenti legati al sonno. E se alle pre-occupazioni (ben diverse dalle "occupazioni"!) aggiungiamo le pessime abitudini di cui la maggior parte di noi è schiava, addio sonno! "Addio sonno" significa "addio benessere psico-fisico". Come risolvere il problema? Come superare stress e ansie per assicurarsi un sonno ristoratore che ci renda attivi e brillanti il giorno seguente? Come tornare a essere produttivi come 10 anni fa? Lo scopo principale di questo libro è di farti dormire di più e meglio di notte per essere più sveglio e rilassato di giorno. Ti capita di non riuscire a prendere sonno? Ti capita di svegliarti nel cuore della notte e non prendere più sonno? L'insonnia è uno dei disturbi più diffuso a livello mondiale, soprattutto nel mondo industrializzato. Chi è insonne si sente spesso costretto a ricorrere a medicinali che risolvono il problema a breve termine, ma rovinano l'esistenza nel lungo termine. Ne vale la pena? Nella maggior parte dei casi, direi proprio di no! Questo libro è rivolto a chiunque soffra di insonnia e voglia ricevere istruzioni e "dritte" in maniera sintetica e funzionale per addormentarsi e dormire bene! Ma... Ma quali ne sono le cause di un disturbo del sonno? Ma come può essere alleviato e risolto il problema dell'insonnia? Ho trovato una frase molto significativa in un libro che ho letto sull'argomento: "la tua insonnia sta cercando di dirti qualcosa: impara ad ascoltarla!" Non sai quante notti ho passato a ignorarla, anziché ascoltarla. Poi finalmente ho capito come "trattarla" e come sconfiggerla alla radice! Si può tornare a dormire come bambini stanchi e felici per svegliarsi riposati e pieni di energie? Assolutamente sì! Immagino che anche tu sia pieno dei soliti dubbi... Dormire poco (5-6 ore) o dormire molto (più di 9 ore)? Pennichella sì o pennichella no? Cosa fare se non si riesce a prendere sonno? A che ora andare a dormire? A che ora è meglio svegliarsi? Leggendo questo ebook ti accorgerai che certe domande, non dovrebbero neanche porsi... Ci sono aspetti molto più importanti. Ad esempio una corretta alimentazione, l'eventuale assunzione di particolari tisane, la riorganizzazione della giornata in base ai nostri bio-ritmi... dobbiamo ritrovare un equilibrio tra mente e corpo, una sintonia all'interno di noi stessi. Sei milioni di italiani non dormono o faticano a dormire. Non sei l'unico. Adesso dedica un po' di tempo a te stesso e alla tua salute: leggi questo ebook. Stai per scoprire una strategia collaudata su come combattere l'insonnia e sconfiggere una volta per tutte i disturbi legati al sonno. Come funziona? È più semplice di quanto pensi: si tratta di interiorizzare delle abitudini specifiche. Non ti ritroverai più immobile nel letto con la luce spenta e gli occhi aperti cercando un modo per addormentarti! Tags: dormire, prendere sonno, disordini del sonno, addormentarsi, dormire bene, sonno, turni, turnazione, lavoro notturno, lavori notturni, melatonina, camomilla, valeriana

IL BESTSELLER CHE CI INSEGNA A DORMIRE MEGLIO. UNA PERSONA SU CINQUE SOFFRE DI DISTURBI DEL SONNO E NON LO SA. DAL MAGGIORE ESPERTO IN MATERIA, FINALMENTE UN METODO EFFICACE PER CONTRASTARE L'EMERGENZA PIÙ SOTTOVALUTATA DELLA NOSTRA EPOCA. «Ogni giorno della nostra vita ci capita una cosa davvero strana. Chiudiamo gli occhi, dimentichiamo ciò che ci circonda, e ci mettiamo in viaggio verso un mondo fantastico. In questo regno immaginario possiamo volare, uscire con il nostro attore preferito, o constatare con orrore che tutti i denti ci stanno cadendo. Alla fine riprendiamo coscienza, apriamo gli occhi e continuiamo a vivere come se non fosse successo nulla di particolare.» E invece è successo molto, moltissimo: di fatto si è consumata una parte fondamentale della nostra esistenza.

Nonostante questo, pochi sembrano attribuire la giusta importanza al sonno, anzi, molti tendono a considerare il tempo speso dormendo come sottratto ad attività più importanti.

Questo pregiudizio nei confronti del dormire fa sì che la mancanza di sonno sia una delle emergenze più sottovalutate della nostra epoca. Dormire male ha effetti negativi sulla salute, sulla felicità e sulla durata della vita; viceversa dormire bene rigenera, migliora la memoria e favorisce la longevità. In questo libro rivoluzionario Wiseman fa il punto sulle più recenti scoperte scientifiche, illustrandoci un metodo innovativo per avere un riposo di qualità, che trasformerà radicalmente la nostra vita da svegli. Scopriremo come:

- sconfiggere l'insonnia
- riconoscere e contrastare il deficit di sonno
- diventare professionisti del «power nap»
- far passare gli incubi ai bambini
- decodificare e controllare i nostri sogni

«Grazie a un mix di ricerche all'avanguardia e studi su un vasto campione della popolazione, Richard Wiseman esplora la scienza del sonno e ci rivela come sfruttare al meglio le nostre ore di riposo» The Independent «Richard Wiseman è il più interessante e innovativo psicologo sperimentale oggi in circolazione» Scientific American

L'insonnia attualmente è il disturbo del sonno più diffuso che interessa in modo persistente e cronico la gran parte della popolazione. Sono infatti 13 milioni gli italiani che soffrono di insonnia, con risvolti negativi sull'umore, sulle performance lavorative, scolastiche, sulla salute in generale, sulla qualità della vita e sui rapporti interpersonali. Questo libro offre al lettore una guida pratica di auto-aiuto, invitando a sperimentare le specifiche tecniche cognitivo-comportamentali attraverso esercizi, schede di automonitoraggio e diari del sonno, allo scopo di comprendere, gestire e vincere l'insonnia! Le tecniche proposte nel libro sono state ampiamente sperimentate dall'autrice in uno dei centri di medicina del sonno del nostro Paese. I lettori potranno mettere in pratica i preziosi consigli di questo manuale per tornare finalmente a dormire.

Indice Ringraziamenti - Prefazione - Premessa - Introduzione - Come utilizzare questa guida - **PRIMA PARTE: SEZIONE ISTRUTTIVA** - Conoscere il nemico: tutto quello che è utile sapere sul sonno - Caratteristiche dell'insonnia - **SECONDA PARTE: SEZIONE PRATICA** – Premessa - Programma di trattamento - Igiene del sonno - Imparare a rilassarsi - La programmazione del sonno - Imparare a gestire il flusso dei pensieri: combattere le ruminazioni - Mantenimento dei risultati del trattamento - Bibliografia di riferimento - Chi sono

Questo ebook ti aiuterà a dormire meglio e addormentarti più in fretta: svegliarsi riposati è il primo passo verso il successo personale! Smettila di passare le notti in bianco e

svegliarti più stanco di quando sei andato a dormire! Tu meriti di dormire bene e vivere una vita degna di tale nome! Fatti un regalo: leggi questo ebook! DORMIRE 37 abitudini per sconfiggere l'insonnia e dormire alla grande! Il libro fornisce i migliori "segreti" che pochi conoscono per prendere sonno rapidamente e dormire un sonno profondo e ristoratore. L'insonnia ha numerose cause. Può essere il risultato di ansia diffusa, di stress prolungato o di un disagio psicologico, ma non sono da escludere anche cause relative all'alimentazione e allo stile di vita. Per riuscire a prevenire l'insorgere di questo fastidioso disturbo e/o a curarlo definitivamente, possiamo avvalerci di alcuni semplici suggerimenti. In questo manuale troverai 37 strategie facili da attuare che renderanno il tuo sonno riposante e profondo. Discordie con i colleghi? Litigate con il tuo o la tua partner? Difficoltà economiche? Un lavoro che non fa per te e che non ti dà nessuna soddisfazione? Sono tanti i motivi che ti inchiodano a letto senza prendere sonno... Si calcola che circa una persona su tre in Occidente soffra di disturbi ricorrenti legati al sonno. E se alle pre-occupazioni (ben diverse dalle "occupazioni!") aggiungiamo le pessime abitudini di cui la maggior parte di noi è schiava, addio sonno! "Addio sonno" significa "addio benessere psico-fisico". Come risolvere il problema? Come superare stress e ansie per assicurarsi un sonno ristoratore che ci renda attivi e brillanti il giorno seguente? Come tornare a essere produttivi come 10 anni fa? Lo scopo principale di questo libro è di farti dormire di più e meglio di notte per essere più sveglio e rilassato di giorno. Ti capita di non riuscire a prendere sonno? Ti capita di svegliarti nel cuore della notte e non prendere più sonno? L'insonnia è uno dei disturbi più diffuso a livello mondiale, soprattutto nel mondo industrializzato. Chi è insonne si sente spesso costretto a ricorrere a medicinali che risolvono il problema a breve termine, ma rovinano l'esistenza nel lungo termine. Questo libro è rivolto a chiunque soffra di insonnia e voglia ricevere istruzioni e "dritte" in maniera sintetica e funzionale per addormentarsi e dormire bene! Ma quali ne sono le cause di un disturbo del sonno? Ma come può essere alleviato e risolto il problema dell'insonnia? Ho trovato una frase molto significativa in un libro che ho letto sull'argomento: "la tua insonnia sta cercando di dirti qualcosa: impara ad ascoltarla!" Non sai quante notti ho passato a ignorarla, anziché ascoltarla. Poi finalmente ho capito come "trattarla" e come sconfiggerla! Adesso torna in cima e compra l'ebook! Tags: sconfiggere l'insonnia, addormentarsi, sonno profondo e sonno leggero, apnea notturna, smettere di russare, dormire, riposare, alzarsi stanco, sonno insonnia, dormire bene, non riesco a dormire, come prendere sonno, Sonno pesante e sonno interrotto, prendere sonno velocemente, spossatezza, stanchezza cronica, alzarsi presto e alzarsi riposati sconfiggere l'insonnia, apnea notturna, russare, dormire, insonnia, addormentarsi, prendere sonno, non dormire male dormire bene sonno leggero disturbi del sonno come addormentarsi velocemente patente di guida melatonina sonnifero watania droghe alcolismo mal di testa spossatezza stanchezza cronica sonno leggero pennica pennichella riposato riposarsi letto alzarsi presto turni turnazione bioritmo sonno veglia ansia alzarsi riposati, melatonina, Disturbi del sonno - Ebook italiano bestseller con Anteprima gratis - Problemi di insonnia, Addormentarsi, Prendere sonno, somnifera

La fibromialgia è una patologia caratterizzata da dolore cronico a carico dei muscoli, dei tendini, dei legamenti e dei tessuti periarticolari, associata spesso a disturbi del sonno e della concentrazione, affaticabilità, disturbi d'ansia e depressivi. Alla sua origine contribuiscono sia fattori biologici che psicologici e un approccio terapeutico integrato, che coinvolga diverse figure professionali (psichiatra, psicologo, reumatologo), risulta essere il più indicato per chi ne soffre. Questo libro offre le informazioni scientifiche più aggiornate riguardo alle caratteristiche, alle cause e alle possibilità di cura della fibromialgia, e accompagna il lettore passo per passo in un percorso di auto-aiuto psicologico che lo aiuterà ad affrontare più efficacemente il dolore, migliorando sensibilmente la propria qualità di vita.

Una bella notte di sonno, un pisolino pomeridiano sul divano, una pennichella di dieci minuti per riprenderci e ripartire di slancio. Dormire è il gesto più naturale del mondo, vitale per la nostra salute e il nostro benessere fisico e mentale. Ma cosa succede quando appoggiare la testa sul cuscino diventa il nostro incubo peggiore? Con Sogni d'oro cerchiamo di capire insieme come dormire al meglio e combattere le difficoltà che ce lo impediscono, dalle più blande all'insonnia vera e propria. Perché esplorando le nostre abitudini e comportamenti, l'ambiente che ci circonda e in cui riposiamo, e la nostra dieta, possiamo imparare a vivere il sonno più riposante possibile e migliorare così le nostre ore di veglia. Nato da un'esigenza personale dell'autore, celebre nutrizionista inglese che ha sofferto di insonnia per anni, questo libro ha il grande pregio di distillare in poche pagine le ricerche scientifiche più attuali, i consigli di rilassamento più efficaci e le migliori pratiche alimentari per favorire il buon riposo. Non vi resta che iniziare a sfogliarlo, e a rilassarvi: l'arte del buon riposo è nelle vostre mani

Un'indagine brillante e riccamente documentata sulle misteriose ore che occupano quasi un terzo della nostra vita. L'investigazione è tanto più avvincente in quanto il giovane ramo della scienza che se ne occupa ha scoperto che nel nostro corpo, durante il sonno, succedono molte più cose di quanto si pensasse, non meno importanti di quelle che ci accadono da svegli. La più straordinaria di queste scoperte è che una buona consapevolezza di quei meccanismi neurologici aiuta a dormire meglio. E quando si dorme bene, si vive più sani e più a lungo. Il testo è inoltre ricco di informazioni utili e pratiche su come vincere l'insonnia senza farmaci, smettere di russare, convincere i vostri figli ad andare a letto.

Superare l'insonnia Come dormire meglio con la terapia cognitivo-comportamentale Edizioni Centro Studi Erickson

Questo ebook ti aiuterà a dormire meglio e addormentarti più in fretta: svegliarsi riposati e il primo passo verso il successo personale! Smettila di passare le notti in bianco e svegliarti più stanco di quando sei andato a dormire! Tu meriti di dormire bene e vivere una vita degna di tale nome! Fatti un regalo: leggi questo ebook! Tags: insonnia, dormire bene, non riesco a dormire, come prendere sonno, sconfiggere l'insonnia, alzarsi riposati, melatonina"

L'insonnia è tra i disturbi più diffusi nel mondo occidentale industrializzato: in forma grave o lieve, cronica o occasionale, colpisce un numero crescente di persone. È una patologia fortemente

invalidante poiché ha ripercussioni importanti sulla sfera emotiva, cognitiva, personale e somatica di chi ne soffre. Secondo le attuali linee guida internazionali, tra i trattamenti di elezione e che hanno dimostrato maggiore efficacia vi è la terapia cognitivo-comportamentale, la quale aiuta a disinnescare i pensieri negativi e disadattivi che generano e mantengono il disturbo del sonno. Questo libro è un vero proprio manuale di auto-aiuto, che accompagnerà il lettore passo per passo in un percorso psicoterapeutico, attraverso un linguaggio chiaro e semplice, numerosi esempi e utili esercizi, migliorandone significativamente la qualità del sonno e di conseguenza della vita.

Vi capita di non riuscire a prendere sonno? A volte vi destate nel cuore della notte o aprite gli occhi ben prima che la sveglia suoni? non temete, non siete soli!... L'insonnia è il disturbo del sonno più diffuso nel mondo. Secondo le stime ufficiali ne soffre quasi un quarto della popolazione mondiale. Chi è insonne è spesso costretto a ricorrere ai farmaci, dopo aver magari tentato rimedi naturali di scarsa efficacia, o a rassegnarsi alle notti in bianco senza capirne la causa. Questo libro è rivolto a chiunque voglia avere un'informazione sintetica ma completa per orientarsi nel problema dell'insonnia. In cosa consiste? Come si manifesta? Quali ne sono le cause scatenanti e, soprattutto, cosa si può fare per risolverlo o alleviarlo? Attraverso curiosità, aneddoti, testimonianze di insonni e la diretta esperienza clinica dell'autrice, il lettore avrà modo di comprendere cosa turba le sue notti. E finalmente, chissà, potrà scoprire il rimedio più adatto per affrontare il suo problema! La vostra insonnia sta cercando di dirvi qualcosa. Imparate ad ascoltarla! Elena Barbàramedico psichiatra e psicoterapeuta con formazione sistemico-relazionale, si è occupata di disturbi del comportamento alimentare, psicosomatica, disturbi di personalità, psicosi e tossicodipendenze. Attualmente lavora per il Dipartimento Dipendenze della ASL 1 di Milano.

A new addition to the popular Perfect Health Library series--now available in paperback. Ayurveda, the ancient Indian science of life, is ideally suited to help with the problem of insomnia, in which the mind is known to play a considerable role. In this volume, Dr. Chopra shows readers how to fall asleep easily, feel rested upon arising, identify and eliminate the imbalances causing insomnia, and more.

I consigli e i rimedi naturali per prevenire, curare e sconfiggere l'insonnia La Collana "Curarsi con la Natura" presenta la terza delle 10 Guide: l'Insonnia. Insonnia - consigli e rimedi naturali L'insonnia ha numerose cause. Può essere il risultato di ansia, di stress o di un disagio psicologico ma non sono da escludere anche cause relative all'alimentazione e allo stile di vita. Per riuscire a prevenire l'insorgere di questo fastidioso disturbo, o per gestirne al meglio gli effetti, possiamo avvalerci di alcuni semplici suggerimenti che questa guida vi spiegherà passo passo. La Collana "Curarsi con la Natura", realizzata da funghi-medicinali.it, è composta da 10 Guide Pratiche e Complete, che costituiscono un viaggio alla scoperta delle Cure Naturali più efficaci, e al loro utilizzo per il benessere e la salute.

NUDO E CRUDO COME PASSARE DA UNA DIETA TRADIZIONALE A UNA DIETA CRUDISTA Vuoi raggiungere il peso forma senza dover sottostare a una dieta ipo-calorica? La dieta crudista permette molto più che un semplice dimagrimento. Andiamo ad analizzare il perché. Chi pensa che il significato di crudismo sia strettamente limitato a dimagrimento e salute sbaglia, benché chi lo pratici non abbia problemi di grasso né di salute. Il crudismo, fintanto che incentrato principalmente su frutta fresca, permette sì una silhouette da invidiare, ma anche un perfetto stato di salute per mente e corpo che in pochi conoscono e hanno sperimentato, per di più raggiungibile con pochi sforzi. La mia concezione di dieta crudista, che prevede la totale assenza di cibi animali (ed è spesso indicata a livello internazionale come raw-vegan), apporta numerosi benefici in termini di salute così come di appagamento gustativo. Al giorno d'oggi la cottura, specialmente nel caso di carni e farinacei, risulta la causa principale per la quale l'uomo fatica a preservare la sua salute in modo duraturo. Oggi stiamo ormai assistendo alla diffusione del raw food, o cibo crudista, persino nel nostro paese, in parte per merito di internet che consente di informarsi su qualunque argomento. Esperimenti sugli animali ed evidenti conclusioni Una cosa che amo molto fare e osservare. Osservo la natura e ragiono. Osservo gli animali selvatici e mi chiedo perché non abbiano malattie. Possiamo affermare che gli animali liberi di vagare nella natura, selvaggi e selvatici, non si ammalano mai: ma perché? Diversi studiosi tra hanno testato come gli animali reagiscono a regimi composti da cibi cotti e non. I risultati sono pazzeschi! Per quanto mi riguarda gli esiti di questi esperimenti non costituiscono un vero e proprio mistero, ma una conferma: la dieta cotta causa negli animali ad essa sottoposti evidenti peggioramenti corporei, assieme alla comparsa di malattie di solito assenti quali tumori, problemi cardiaci, disturbi gengivali, carie, ulcere, affezioni polmonari e disfunzioni renali. Se gli stessi animali fossero stati alimentati esclusivamente a crudo, per natura non avrebbero contratto questi disturbi. Purtroppo, come spesso accade, le cavie hanno sofferto e questo mi rattrista, ma almeno adesso sappiamo la verità. Ma ciò che preoccupa maggiormente infatti è che non sono solo gli animali sottoposti a tali diete a soffrirne le conseguenze, bensì le stesse verranno trasmesse anche ai loro successori, anche se di questi ultimi, fortunatamente, è stato possibile guarire pressoché completamente le problematiche fisiche attraverso una dieta cruda. Nonostante ciò, solo dopo qualche generazione è stato possibile il riacquisto di una salute totale. Tuttavia rincuora il fatto che, sebbene l'attuale generazione non avrà modo di vivere nel pieno del benessere per due secoli, con l'adozione di una dieta cruda potrà in ogni caso migliorare la vita in modo significativo. Importante è che i genitori insegnino ai propri figli, attraverso il loro stesso esempio, come alimentarsi al meglio. tags: crudismo, crudisti, crudista, dieta crudista, fruttariano, dieta fruttariana, verdura cruda, verdure crude, frutta cruda, mangiare solo frutta, dieta, diete, dimagrire, dieta ipocalorica, diventare crudista, praticare il crudismo"

• Vi ritrovate svegli nel letto a preoccuparvi di ciò che dovrete fare l'indomani? • Vi alzate stanchi come se non aveste dormito abbastanza? Se la risposta è «Sì», potreste essere uno dei circa 12 milioni di italiani che soffrono di disturbi del sonno. Wendy Green spiega il ciclo sonno-veglia, propone un approccio olistico al problema e offre una miniera di consigli pratici per combattere l'insonnia, magari ricorrendo a semplici modifiche dello stile di vita e del regime alimentare e utilizzando facili terapie complementari di automedicazione. Questo libro è una lettura piacevole, nella quale persino l'insonne più incallito troverà conforto. Scoprite quali sono le 50 cose che potete fare da subito per sconfiggere l'insonnia, per esempio: conoscere i vostri (personalissimi) fattori scatenanti; tenere un diario dell'insonnia seguire una routine serale rilassante scegliere cibi e integratori che favoriscono il sonno regolare il vostro schema del sonno in base al vostro stile di vita fare in modo che la vostra camera da letto sia adatta al riposo.

[Copyright: 6020599f8e238672425ff9b13e819b87](https://www.funghi-medicinali.it/)