

TRAINING AUTOGENO

SEGRETO 3 - CALORE



**MICHELANGELO DI STEFANO
MEDICO PSICOTERAPEUTA**

COSA È QUESTO EBOOK

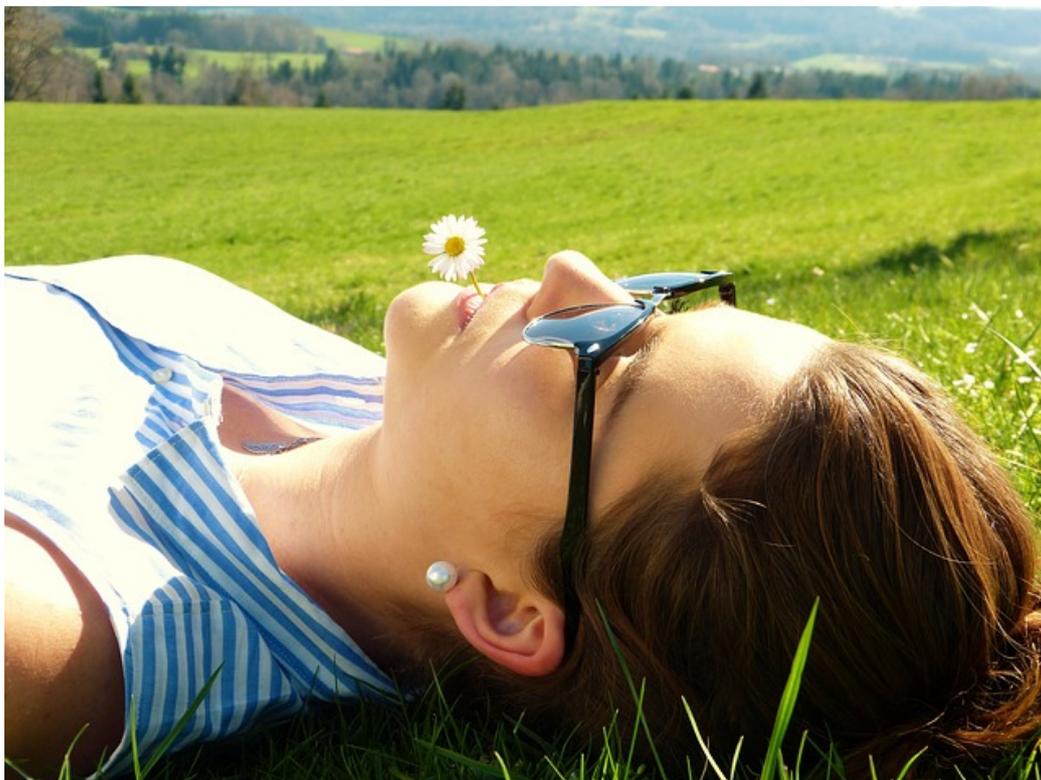
In questo ebook imparerai il terzo esercizio del Training Autogeno.

Grazie al Training Autogeno ridurrai l'ansia da subito.

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 comincerai a prendere il controllo pieno di organi e funzioni principali:

- **respirazione**
- **battito cardiaco**
- **sistema digestivo - stomaco e intestino**
- **pensiero**

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
- 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. La tua

mente inconscia, il tuo Zombie, ti manda messaggi tramite segni concreti dentro il tuo organismo: nel petto, nella pancia, in gola e dovunque nel tuo corpo. Sei abituato a mentalizzarli, a definirli come emozioni, ma sono strettamente fisici.



Sarai forte e potente, come un comandante che guida la sua nave. Per avere il controllo, serve che i tuoi marinai ti obbediscano. I tuoi marinai, in questo caso, sono formati dai tuoi organi e devi essere tu a condurre le operazioni.

Hai cominciato rilassando i muscoli delle braccia, delle gambe e, alla fine, di tutto il tuo corpo.

Il percorso proseguirà imparando con facilità a tenere sotto controllo:

1. la temperatura
2. il respiro
3. lo stomaco e l'intestino
4. 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

T'insegnerò nelle prossime pagine tecniche molto potenti di rilassamento e di controllo del tuo corpo. In breve tempo sarai più forte del tuo inconscio, del tuo Zombie che cerca di comandare, di dirti cosa fare e cosa non fare.

Voglio che tu abbia il timone della tua vita. Devi seguire i passi nel loro ordine preciso. Non iniziare un esercizio se prima non hai imparato il precedente.

Non importa quanto tempo ti ci vorrà. Non siamo uguali, ogni persona segue la sua via. Può essere più corta o più lunga.

La cosa importante è arrivare in fondo ed avere il comando della tua esistenza.

Serve allenamento per ottenere il risultato che ti serve. Forse ti serviranno alcune settimane. La costanza è la chiave che apre questa porta.

Dedicando anche solo 3 o 4 minuti della tua giornata al Training Autogeno, puoi avere risultati straordinari. Se hai più tempo, usalo. Più lo fai e meglio riuscirai.

Una cosa però è certa:

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.

CALORE

L'esercizio del calore è il terzo esercizio fondamentale.

Con questo esercizio impari a realizzare gradualmente la dilatazione dei vasi sanguigni alle braccia e alle gambe. Se arriva più sangue, arriva il calore.

Come vedi, stai imparando davvero a controllare il tuo corpo. Il tuo Zombie comunica con la tua mente attraverso le sensazioni fisiche.

Tutte le emozioni - gioia, paura, tristezza, rabbia, gratitudine, e così via - si manifestano con sensazioni fisiche. In qualche punto del corpo, il tuo cervello emozionale ti fa provare qualcosa di concreto.

Se imparerai a controllare il tuo corpo, avrai fatto un enorme passo avanti, te lo assicuro.

L'esercizio del calore è fondamentale non perché i successivi siano meno importanti, ma perché con i primi tre quasi sempre raggiungi lo **stato autogeno**. Quella condizione di profonda calma e distacco dalla stressante vita di tutti i giorni, dall'obbligo a fare, a produrre, a realizzare ad agire.

Sarà come galleggiare nell'aria. Come fare il morto in acqua. Rilassante, vero?



Con l'esercizio della pesantezza distendi e rilassi i muscoli dei movimenti volontari. Con l'esercizio del calore, la distensione si allarga alla **muscolatura involontaria**. Si tratta di un'esperienza formidabile. Solo il tuo Zombie è in grado di agire su questi muscoli, di solito. Avrai un potere sino ad ora per te sconosciuto.

Di fatto provochi una dilatazione dei vasi sanguigni. Il sangue fluisce verso le mani e i piedi di più e meglio. Le sentirai più calde, più vive. I cambiamenti sono reali e verificati: la temperatura esterna sale in media di 1 grado e fino a 3 gradi con l'allenamento, mentre diminuisce quella interna.

Il calore ha risvolti psicologici assai positivi. Si dice "il sangue che scorre nelle vene" o "un flusso vitale percorre tutto il corpo". Chi soffre di un qualche disturbo alla circolazione avrà un beneficio immediato e tangibile.

Queste sensazioni sono percepite come benefiche e stimolanti e non c'è da meravigliarsene: da sempre si associa al calore la vita e la gioia.

Pensa alle frasi comuni, come:

"temperamento caldo"

"caldo abbraccio" o al contrario

"persona fredda"

"cuore freddo"

Con l'esercizio del calore il Training Autogeno aumenta velocemente il suo effetto calmante e rilassante.

Come nell'esercizio precedente: usa le formule che indicano il calore, incominciando, anche ora, dalla mano destra (o sinistra per i mancini).

Dunque:

Mano destra calda

Mano sinistra calda

Piede destro caldo

Piede sinistro caldo

Inserisci all'inizio la prima formula, per poi concludere con l'ultima formula della calma. Quando avrai sentito il calore alla prima mano, passa all'altra, riducendo le ripetizioni della prima formula e così via.

Non importa se ci metterai qualche giorno in più, quello che conta

davvero è raggiungere il risultato finale, la calma, la serenità, la tranquillità. Non avere fretta, ma devi essere costante. Tutti i giorni, se puoi 3 volte al giorno.

Come già è stato per la pesantezza, devi aspettarti che il fenomeno si estenda a tutto il corpo.



Appena avverti bene il calore alla mano destra si passa alla sinistra e così via, rispettando i tempi e i ritmi personali. Ognuno ha il suo modo e la sua tempistica per giungere al rilassamento completo. Non forzare mai le cose. rispetta il tuo organismo e le sue richieste.

Una volta acquisito ed imparato bene, non sarà più necessario ripetere le formule 6-7 volte, ma potrebbe bastare 3 volte. Dipende dal fatto che tu senta effettivamente gli effetti su di te. Ascolta il tuo corpo. Questo vale anche per gli esercizi successivi.

Dato che avrai certamente acquisito un buon rilasciamento della muscolatura delle braccia e delle gambe con il precedente esercizio, ti suggerisco di abbreviare le formule, unificando mani destra e sinistra prima, piede destro e sinistro poi: **mani pesanti, gambe pesanti**. Questo rende più agile l'esercizio, ma non devi considerarlo obbligatorio.

Lo schema dell'intero percorso è, a questo punto:

- ⌚ **Calma serena piacevolmente rilassata**
- ⌚ **Mani pesanti**
- ⌚ **Piedi pesanti**
- ⌚ **Mano destra calda**
- ⌚ **Mano sinistra calda**
- ⌚ **Piede destro caldo**
- ⌚ **Piede sinistro caldo**
- ⌚ **Completamente calma e rilassata**
- ⌚ **Ripresa**

Al solito, ripeti le formule quando prendi aria; rimani invece in silenzio mentale quando la mandi fuori. Ogni formula deve essere ripetuta 6/7 volte.

Di solito il calore si manifesta all'inizio a mani e piedi. Concentrati su quelli. Può capitare che tu abbia difficoltà a sentire il caldo.

A provocarlo sono i capillari che si aprono e il sangue che fluisce nel corpo. Ci sono persone che hanno di natura mani e piedi freddi. In questo caso potrebbe essere difficile all'inizio.



Scalda i piedi e le mani frizionando con acqua tiepida prima di iniziare l'esercizio. Oppure stai qualche minuto sotto una bella coperta calda, meglio ancora un piumino; puoi usare anche la vecchia classica borsa dell'acqua calda.

Il calore ha un effetto psicologico formidabile: induce di per sé una calma, molto simile all'addormentamento, anche perché spesso è preceduto da una sensazione di formicolio.

L'insieme di questi due "segnali" ricorda le carezze. Chi non ricorda le carezze che ha ricevuto, specialmente da piccolo? Come non collegare il calore allo stare in braccio alla mamma, alla nonna o al papà e alla sensazione di tranquillità e di sicurezza collegata?

QUANTO DURA IN TOTALE IL TRAINING AUTOGENO?

Per la durata non esistono regole. Dipende da tanti elementi: il tempo che hai a disposizione, il desiderio di rimanere nella condizione di tranquillità in cui ti conduce, la condizione psicologica e così via.

Il tempo lo stabilisci solo tu. Il Training Autogeno può impegnare pochi minuti come molti, dipende solo da te. Se stai bene e ne hai la possibilità, perché non rimanere in quella profonda condizione di calma e di serenità che puoi indurre?

Comunque, anche solo pochi minuti, ripetuti 3 volte al giorno, trasformeranno la tua vita. Ti sentirai meglio e la tranquillità pervaderà la tua vita, anche al di fuori dei momenti in cui fai gli esercizi.

Questo è il motivo per il quale uso quasi sempre il Training Autogeno, di fronte ad una persona devastata dall'ansia e dallo stress. Dopo poco tempo riuscirai a ragionare sui tuoi problemi e le tue sensazioni fisiche fastidiose legate all'angoscia saranno ridotte. Questo rende possibile affrontare i tuoi problemi.

Qualche volta il training Autogeno da solo ottiene risultati incredibili, già sufficienti a dire: "sto meglio, ce la faccio".

Il fatto è che tu possiedi al tuo interno una mente e un corpo, un cervello razionale e un cervello emotivo - guai se non li avessi, la tua vita sarebbe noiosa e anche le tue capacità di ragionare e lavorare mentalmente sarebbero ridotte.



Esiste poi un sistema nervoso completamente autonomo e capace di agire anche al di fuori del tuo controllo: lo Zombie.



Lo Zombie si occupa delle attività automatiche, in ogni senso: quando guidi l'automobile, vai in bicicletta, sali le scale, cammini, corri, è lui che lo fa per te, attivando i muscoli giusti e pronto a metterti in allerta se occorre. Non è quindi di per sé negativo, anzi!

Pensa ad un tratto percorso in automobile - ma se non guidi, a piedi è la stessa cosa - insieme ad un'amica, chiacchierando di qualcosa che prendeva tutta la tua attenzione. Naturalmente la guida sarà stata perfetta, ma di quel tratto di strada ricordi solo le parole scambiate con la persona al tuo fianco.

Bene, lo Zombie si occupa anche di automatismi emotivi. Di fronte a stimoli che riconosce spaventosi o preoccupanti, ad esempio, fa montare l'ansia dentro di te e ti provoca tutta una serie di stimoli fisici, che possono arrivare ad attacchi di paura o di panico. Tutto questo è fuori del tuo controllo razionale ed è perfettamente inutile dirsi: non devo avere paura, non devo stare in ansia.

Si tratta di un sistema automatico, costruito per difenderci dai pericoli. Purtroppo scatta anche di fronte a situazioni che pericolose non sono.

L'effetto del Training Autogeno sullo Zombie è quello di ridurre queste reazioni ansiose, ridurle in intensità e in frequenza. Si tratta come di un allenamento per lo Zombie a stare tranquillo. Di solito non è tutto, ma è un buon inizio. Diventerà possibile affrontare le cause profonde della tua ansia e dei tuoi problemi.

COMMUTAZIONE AUTOGENA

A questo punto del tuo lavoro, dovresti arrivare a provare una profonda sensazione di distensione. Specie se riesci bene nell'esercizio del calore, sarà come galleggiare nel vuoto. I pensieri si allontanano, la realtà concreta si fa più sfumata, sostituita dalle scariche autogene o da veri e propri sogni.

Oppure puoi arrivare ad una vera e propria assenza di pensieri, una sospensione delle attività razionali.

I pensieri riguardano il passato e il futuro: sono ricordi o idee su quello che dovresti o vorresti fare fra poco, domani o chissà quando. La tua mente è in continuo fermento: elabora quello che ha visto e prepara le azioni successive. In questo non c'è nulla di strano, sei fatto così.

Arrestare questo flusso ininterrotto è più riposante del sonno. Ti permette di concentrarti sul momento presente, su cosa stai vivendo: sul tuo respiro, sul tuo corpo, sul tuo cuore. Fermi la tua attività mentale.



Questo stato di rilassamento profondo, di calma, se ripetuto regolarmente, giorno dopo giorno, più volte al giorno, avrà effetti positivi su di te.

Se sei ansioso o depresso, interromperà le correnti negative di pensiero che sono alla base dell'ansia e della depressione. Se hai un'altro tipo di problema psicologico, ti permetterà di smettere di pensare a quello e scoprirai di essere capace di indurre il benessere mentale - e naturalmente anche fisico - nel tuo organismo. Se pensi di non avere nessun problema di questo tipo, potrai potenziare le tue capacità nel lavoro o nello studio, grazie al rilassamento.

La commutazione autogena è una condizione di rilassamento psicofisico. Per raggiungerla devi praticare un esercizio costante.

Imparare il Training Autogeno non è imparare qualcosa come una lezione di storia o di geografia o qualsiasi altro argomento teorico che riguarda il tuo lavoro.

Significa imparare a saper fare. Anzi a NON fare.

Ti farò un esempio: quando ti hanno regalato la prima bicicletta - diciamo che la cosa è vera per la quasi totalità delle persone - non è che hai cominciato a studiare su un libro come fare. Ti sei seduto sulla bici e hai cominciato a pedalare, magari con l'aiuto del papà o della mamma. E hai imparato.



Vale per molte cose, come nuotare, leggere, scrivere. Certo, poi c'è la grammatica, la sintassi eccetera; ma all'inizio si tratta soprattutto di fare, di agire.

Per non parlare di come nell'infanzia tutti imparano a camminare e a parlare. Viene del tutto naturale.

Il Training Autogeno è certamente meno naturale, perché si tratta di imparare

a non fare. Ma la modalità di apprendimento è la stessa. Hi questo manuale, hai le audioguide, ma alla fine devi praticarlo, se lo vuoi imparare. La cosa migliore è caricare i file sul telefonino e mettersi le cuffiette. Sdraiarsi su un letto - la posizione sdraiata è la migliore a mio parere - e seguire le mie istruzioni registrate.

L'obiettivo finale è quello di NON usare l'audioguida: dovrai visualizzare le formule nella tua mente senza alcun aiuto o suggerimento: una volta imparata la tecnica, ascoltare la guida sarebbe solo d'impaccio. Ma all'inizio è sicuramente la cosa più facile e pratica.

Anche nei corsi per operatori, quelli che ho seguito insieme ad altri colleghi, il nostro insegnante abbassava le luci ed era lui a ripetere per noi le formule. Certamente il modo più corretto per apprendere il Training Autogeno.

Ma soprattutto fallo! Fallo più volte nella giornata, fallo tutti i giorni. Ti renderai conto autonomamente che la tua vita cambierà, che i tuoi pensieri cambieranno e questo ti darà una grande motivazione. Mentre ripeterlo tante volte sarà la maniera migliore per fissarla nella mente e farla diventare una parte di te.

Alla fine, ti basterà pensare al Training Autogeno e raggiungere la commutazione autogena, trovarti in uno stato di calma celestiale, sarà un gioco da bambini. Ma ci arriverai per gradi.

In quanto tempo, è difficile dirlo a priori. Di solito 1 settimana per ogni esercizio è più che sufficiente, ma è meglio impiegarci di più e sentire di avere appreso e realizzato bene ognuno degli esercizi prima di passare al successivo. La fretta non è, come sempre o quasi, una buona consigliera

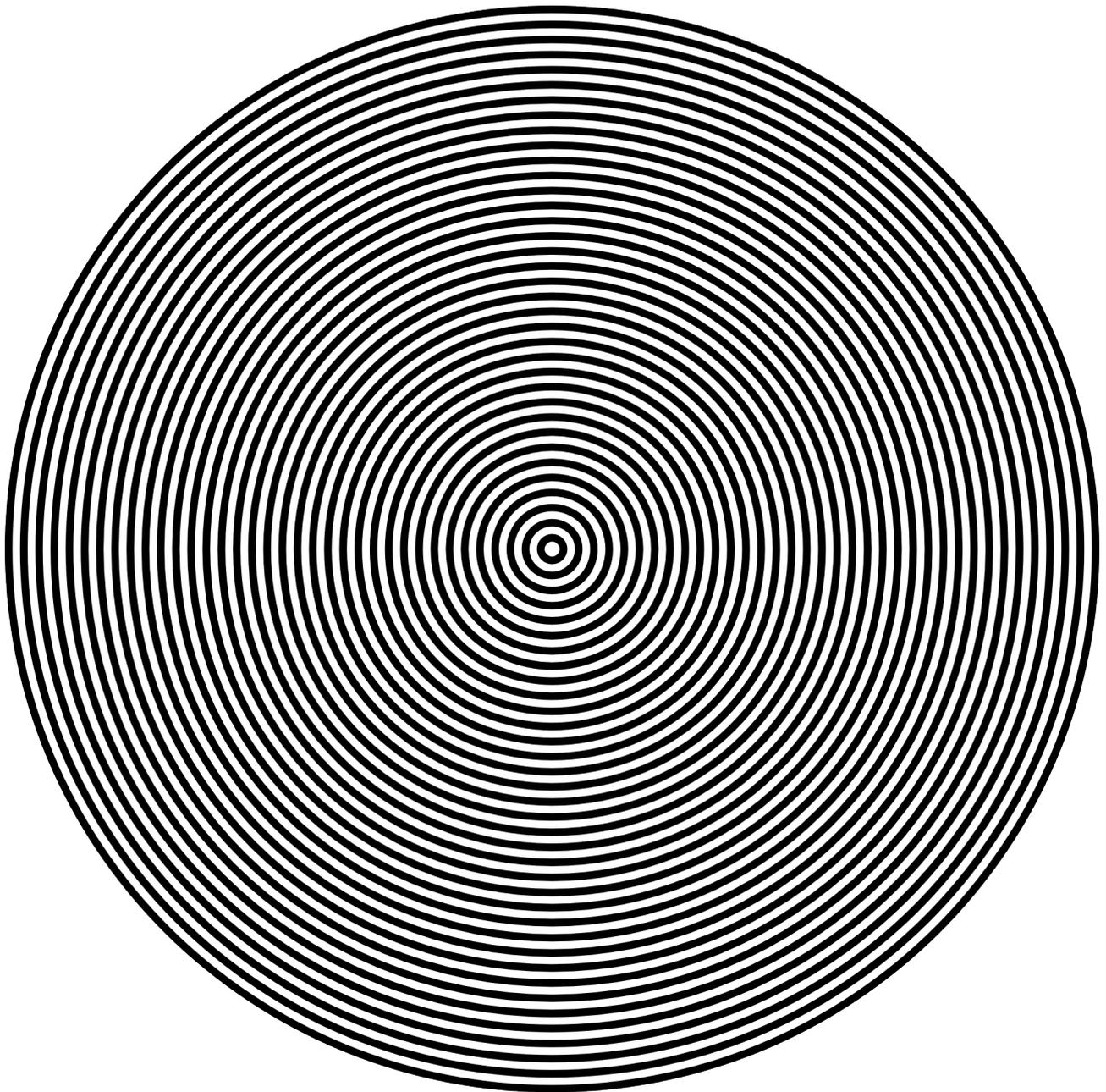


IL TRAINING AUTOGENO È IPNOSI?

Il Training Autogeno è stato sviluppato proprio dagli studi sull'ipnosi e sull'autoipnosi. La domanda è quindi certamente pertinente.

Si tratta sicuramente di una forma di autoipnosi, ma è bene capirsi sul significato della parola ipnosi. Molti associano questa parola a quei fenomeni un po' da baraccone che si vedono anche in televisione. Purtroppo devo dire di aver assistito anche ad alcuni psicoterapeuti - o presunti tali - che mostravano di usare delle tecniche simili nella pratica clinica.

L'ipnosi non è un sonno nel quale rimani del tutto incosciente ed in balia del tuo ipnotizzatore, che può farti fare ciò che desidera.



Nell'ipnosi sei perfettamente cosciente e "sveglio" e nessuno potrà mai farti fare ciò che non vuoi. È vero che sono noti casi di truffatori e ladri con metodi "ipnotici", ma si tratta più che altro di tecniche di sviamento dell'attenzione e poco hanno a che vedere con l'ipnosi.

Lo stato ipnotico è una condizione naturale del tuo organismo. In questo stato di coscienza ti concentri profondamente e fai attenzione solo ad una cosa, tralasciando tutto il resto.

Per capirci: immagina di ascoltare una lezione o fare una conversazione su un argomento che ti interessa molto, per lo studio o per il lavoro. Tutto il resto sarà per te rumore di fondo.

O ancora: guidi magari per un lungo tratto di strada e ascolti la radio o parli

con chi ti sta a fianco. Qualcosa attira la tua attenzione, ad esempio devi svoltare o si presenta un potenziale pericolo e ti rendi conto che non ricordi neppure gli ultimi 15 o 20 minuti del percorso.

Ecco, in entrambi i casi, si tratta di ipnosi, o meglio di autoipnosi. L'ipnosi può essere sempre indotta con tecniche apposite ma non prevede mai che tu perda il controllo delle tue azioni e cada in sonno profondo. Anche se capita che alla fine di una seduta di ipnosi tu non ricordi quello che è successo. Ma sei sempre perfettamente cosciente.



Chi stava guidando, in quei minuti che non ricordi? Come funziona questo stato naturale di coscienza?

Il tuo Zombie si occupa di tutte le attività "automatiche", come guidare la macchina, andare in bicicletta, bere qualcosa mentre conversi con qualcuno e così via. Appena è necessario, richiama la tua attenzione e il tuo cervello razionale riprende il controllo della situazione.

Questa cosa si verifica anche nell'emotività e tornerò sul concetto. Ti faccio solo un esempio. Una paziente, Ombretta, nella prima seduta mi raccontò che era perfettamente cosciente che i suoi problemi emozionali erano causati dal rapporto con il padre, autoritario e severissimo, oltre che incapace di mostrare

affetto visibile.

Aveva deciso di andarsene di casa e viveva una vita sostanzialmente serena, ma non appena tornava per qualche motivo alla casa paterna - ad esempio per il Natale - ricominciavano le stesse problematiche di ansia che l'affliggevano. E le accadeva anche in altre situazioni nella sua vita di tutti i giorni. Lei non capiva il motivo.

Il fatto è che il suo Zombie riconosceva la casa materna; inoltre associava per un qualche motivo altri stimoli della vita di tutti i giorni a quelli del passato, della sua infanzia e giovinezza, scatenando le stesse, identiche reazioni del passato.

Bisogna lavorare sullo Zombie per risolvere determinati problemi e questo è reso possibile, almeno in parte, dal Training Autogeno. Occorre lasciare il passato nel passato e vivere il presente liberamente per avere un futuro sereno e migliore.



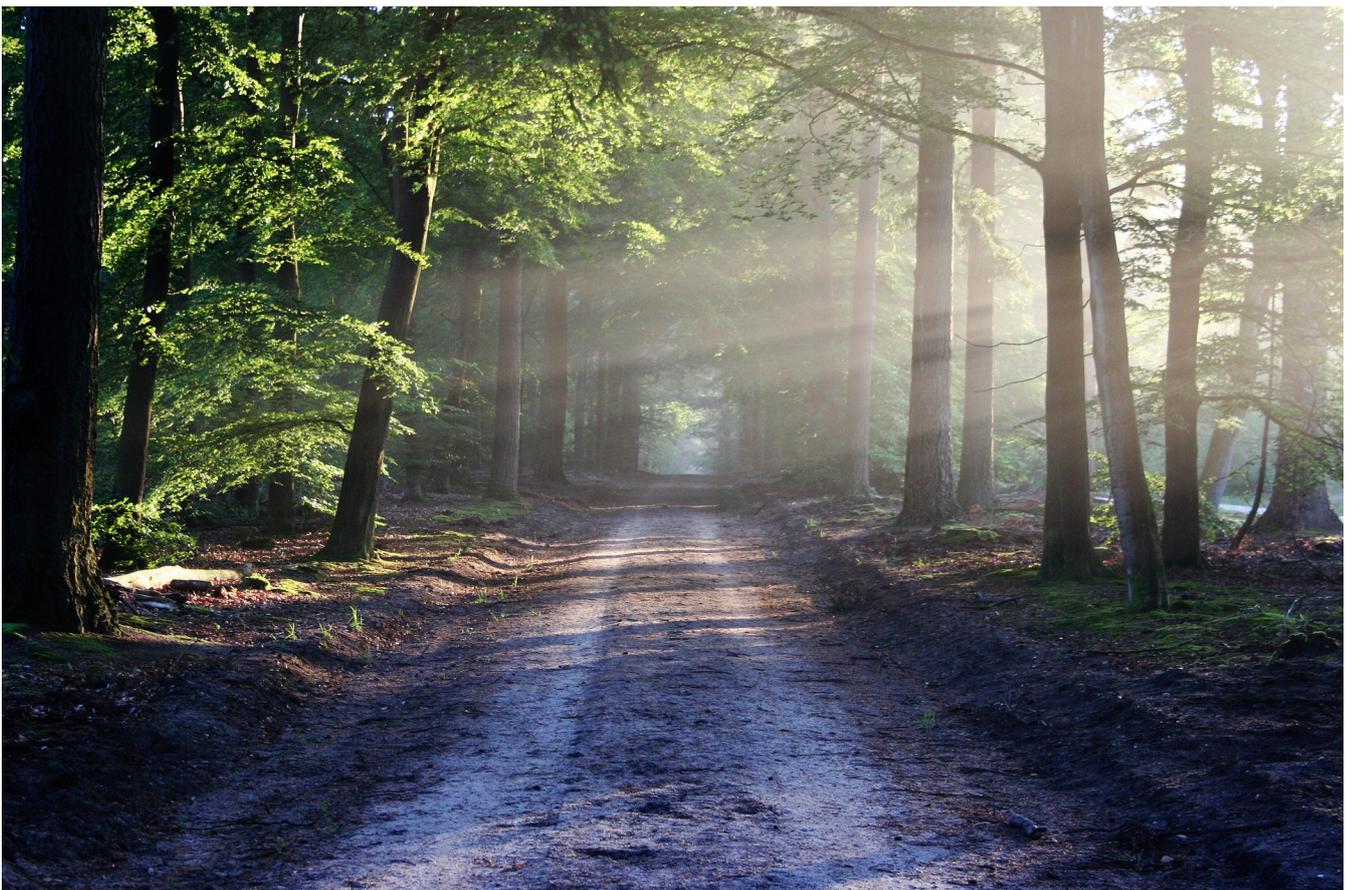
CONCLUSIONE

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.

Una volta che avrai imparato il Training Autogeno, ti basterà evocare la calma e gli esercizi e ti troverai in uno stato di serenità assoluto. 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 sp. 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.