



Self Emotional **Control**

*per migliorare la
qualità della tua vita*



Enciclopedia delle emozioni - Kit (Estratto)
Self Emotional Control per migliorare la qualità della tua vita

ISBN: 9791222070193

2020 © Nicola Russo

www.selfemotionalcontrol.com - info@selfemotionalcontrol.com



www.selfemotionalcontrol.com

Indice

Benvenuto	pag. 5
Introduzione	13
1 - In che modo l'utilizzo di Self Emotional Control mi può essere di aiuto?	31
2 - Cosa è Self Emotional Control?	55
3 - Come si pratica Self Emotional Control?	75
4 - Quando praticare Self Emotional Control?	100
5 - Le radici e lo sviluppo di Self Emotional Control	110
6 - Il metodo Self Emotional Control per migliorare la qualità della tua vita	120
Conclusione	141
Self Emotional Control	149



Benvenuto e complimenti per la scelta!

Hai appena acquistato lo strumento che ti permetterà di usare il sistema Self Emotional Control. Siediti pure e accomodati come meglio puoi, sei qui con questo libro in mano pronto a studiarlo perché vuoi comprendere come da oggi in poi potrai liberarti dei tuoi disagi e di quelle abitudini che non vuoi più avere. Vivere la tua vita al meglio del tuo potenziale e di conseguenza provare un vero senso di soddisfazione derivante dalla buona qualità delle tue scelte.

Inizia con una buona apertura mentale

Leggi il libro prima in modo veloce, senza soffermarti molto sui dettagli, questo ti permetterà di avere una visione generica dell'argomento, poi rileggilo daccapo, ma questa volta, man mano che scorri le righe, soffermati e rifletti su quello che hai appena letto. Scrivi degli appunti sotto forma di opinioni personali sul concetto espresso e metti per iscritto quello che da oggi in poi vuoi iniziare a fare utilizzando ciò che hai appena scoperto essere il pensiero che vuoi sposare.

Un breve cenno su come imparare

Alcune cose che potrai decidere di mettere in pratica, potrebbero sembrare un po' strane da fare, per farle al meglio non cercare di concentrarti solo sul memorizzarle a livello mentale ma, inizia a vedere come grazie alla pratica diventi sempre più esperto e veloce nell'ottenere i risultati che desideri.

Ti faccio un esempio: potrai comprare un manuale che ti insegna passo dopo passo come saper nuotare con destrezza ma, riuscirai a capire veramente come si nuota, se non ti butti in acqua e inizi a mettere in pratica ciò che hai imparato? Man mano che vedrai come i suggerimenti che hai letto ti permetteranno di mantenerti a galla e iniziare a muoverti gradualmente, allora sarai ancora più convinto della validità di quello che hai appena imparato. La pratica ti porta ad un livello ancora più profondo di comprensione, questo perché hai provato sulla tua pelle come il tutto funziona.

Attraverso l'esercizio di ciò che scoprirai, sarai in grado di osservare su di te i risultati emotivi e comportamentali che hai sempre desiderato avere. La tua mente e il tuo senso del giudizio ti permetteranno di sviluppare quel tipo di abilità che ti farà ottenere i risultati che vuoi nella vita. Pensa che, una volta fatte tue queste strategie di comunicazione con te stesso, potrai portartele ovunque tu voglia. Sarai sempre in grado di usarle indipendentemente da qualsiasi circostanza ti trovi.

Riscontrerai che spesso ti troverai ad usare questo sistema di auto pulizia senza neanche accorgertene, perché diventerà una componente spontanea e indispensabile nella tua vita. Capire come personalmente vediamo e interpretiamo il nostro pensiero è uno dei primi passi da intraprendere per liberarci da vecchie credenze ed emozioni deprimenti che gestiscono la nostra vita.

Sarà piacevole e naturale farlo, come lo è farti la doccia o lavarti i denti: mentre lo fai, ne senti subito il beneficio e se ti capita di non poterlo fare quando ne senti il bisogno, non vedrai l'ora di correre via e andare a soddisfare la tua necessità!

La ripetizione è la madre della memoria

Sin dai tempi antichi, si credeva fosse fondamentale ripetere a fare qualcosa per imparare a farla sempre meglio.

I maestri dicevano agli studenti di fare qualcosa più e più volte, anche se essi non ne comprendevano l'importanza, fino al giorno in cui l'insegnamento diventava loro chiaro, e allora tutto iniziava a funzionare sempre meglio. Le sfumature, che fino a quel momento potevano sembrare inutili, diventavano dei dettagli che avvicinavano sempre più alla perfezione. Questo è stato il processo che ha prodotto un'innumerabile quantità di "maestri" che sono diventati fonte inesauribile di risorse.

La ruota è stata inventata una sola volta

Ma tra la prima ruota inventata e le ruote di ultima generazione tecnologiche c'è un'enorme differenza, sia nel design che nella funzionalità e comodità.

Riscontrerai che man mano che farai la pulizia emotiva su di te, sarai in grado di farla in modo sempre più efficace e veloce.

Saprai dove far leva maggiormente e come trattare la tua mente e la tua sfera emotiva.

Influire direttamente sui sintomi, senza fare anni di terapia basata sul "perché" si ha un determinato disagio, ha permesso a tanta gente di avere i risultati sperati in un periodo di tempo di gran lunga inferiore.

***“ Grazie alla pratica
| diventi sempre più esperto e veloce
| nell'ottenere i risultati che desideri. ”***

Questi risultati non si sono manifestati solo nel momento in cui c'è stato l'intervento, ma sono durati nel tempo, una volta trasformata un'emozione in modo conscio, questa rimane trasformata, e la sofferenza che causava è completamente sparita, senza mai più tornare.

La sua semplicità e logica la rende facilmente praticabile. Non c'è posto o orario in cui non si possa fare, sia in un luogo isolato che in mezzo alla gente.

Non è un sistema rivoluzionario che cambia il modo di essere di una persona, è gentile e delicato, come se lavorasse dietro le quinte.

Stessa cosa che accade quando senti il bisogno di grattarti in una parte del corpo: se non lo fai tu al modo tuo e nel punto giusto, non senti il sollievo che tanto desideri, vero?

Il metodo S.E.C. segue lo stesso principio, prima lo impari a livello teorico con lo studio, le prime volte potresti farlo con l'aiuto di un professionista, poi, man mano che lo pratichi, diventi più efficace nel capire come arrivare ad ottenere i risultati che desideri. Riscontrerai che inizierai a fare delle cose che non eri in grado di attuare in precedenza: stai migliorando la tua "ruota"!

Questo è tutto quello che volevo dirti prima di iniziare. Mettiamoci a lavoro.

La vita è troppo corta e abbiamo una gran quantità di "DRAGHI" da scannare! Spero di incontrarti molto presto in uno dei seminari che organizzo, sarà piacevole avere uno scambio di esperienze positive derivanti dal mettere in pratica questo sistema di controllo emotivo.

P.S. Un'ultima parola sull'importanza di fare pratica. Un turista si trova a New York e sta cercando la famosa sala dei concerti Carnegie Hall. Girovagando tra le strade si rende conto che deve chiedere ad un passante: "Scusi, sa come posso arrivare a Carnegie Hall?", chiede ad un vecchio hippie che sta in piedi in un angolo,

questi, dopo aver fatto schioccare le dita e fatto cenno con la testa risponde: “Bisogna fare pratica, amico mio, bisogna fare pratica!”.

Questo è il segreto. Fai pratica amico mio, fai pratica!

*“ Sarà piacevole e naturale farlo,
come lo è farti la doccia o lavarti i denti,
mentre lo fai senti subito
il beneficio delle tue azioni. ”*



www.selfemotionalcontrol.com

Introduzione

Self Emotional Control (S.E.C. o Autocontrollo emotivo)

Tutto questo mio lavoro, che ho il piacere di condividere con te, ha lo scopo di mostrarti in modo semplice e pratico come finalmente puoi cambiare e portare ad un livello di qualità superiore la tua vita e quella di persone a cui tieni.

Esso ti permetterà di diventare la persona che desideri essere e raggiungere i risultati che vuoi ottenere da te stesso e dalle circostanze che compongono la tua realtà. Senz'altro, man mano che leggerai queste informazioni innovative, ti verranno in mente tante domande a cui vorresti avere risposte chiare e pratiche.

Ciò che ti incoraggio a fare è di continuare a studiare la materia visitando anche il mio sito ***www.selfemotionalcontrol.com*** nel quale potrai trovare informazioni aggiornate e sempre più profonde.

È semplicemente ragionevole avere delle resistenze e perplessità su qualcosa di nuovo che si sta imparando, nascono spontanee delle domande tipo:

“Ma in che modo questo può essermi di aiuto? Quanto è vero quello che sto leggendo o vedendo attraverso

i video pubblicati? Posso avere realmente fiducia che utilizzando questo metodo risolverò dei miei disagi o sofferenze personali?"

Non mi aspetto che tu abbia cieca fiducia in ciò che tratto in questo libro. L'unica cosa che ti suggerisco è quella di non avvicinarti all'argomento con dei pregiudizi. Prima informati dovutamente sulla materia e poi valuta, sulla base delle tue esperienze personali, cosa potrai fare su te stesso. Due cose sono assolutamente certe:

- 1) **Non ha nessun altro costo aggiuntivo.** Sì, non devi necessariamente comprare nulla e non devi spendere soldi per vedere in modo tangibile i risultati positivi su di te, puoi cambiare la natura delle tue emozioni, la tua attitudine mentale e di conseguenza la scelta delle tue azioni semplicemente mettendo in pratica quello che imparerai da questo corso.
- 2) **Non ha nessun effetto collaterale.** Qualsiasi cosa descritta in questo corso, una volta messa in pratica, è completamente innocua. Non potrai farti del male col metodo Self Emotional Control.

Scoprirai come in definitiva tutto il controllo delle tue azioni è nelle tue stesse mani. Se gli altri ti influenzano a tal punto da farti fare una determinata cosa, sei tu che lo hai permesso, sei tu che hai deciso di farla, anche se segui la loro direttiva. Il modo in cui rispondiamo agli stimoli esterni è determinato da ciò che abbiamo accumulato dentro di noi e non dal comportamento altrui.

In altre parole, sono i nostri riferimenti interni che determinano la qualità della nostra reazione agli stimoli esterni. Quando facciamo nostro questo concetto, allora riusciamo a cambiare in meglio quello che abbiamo dentro di noi così da essere NOI a influire sulle circostanze e gli stimoli e non più viceversa.

Non ci lamenteremo più degli altri o li incolperemo delle nostre “sfortune”, ma diventeremo quel tipo di persone che sanno cosa vogliono e che in più sanno chiaramente come ottenerlo!

*“ Il metodo Self Emotional Control
è completamente innocuo,
non potrai farti del male. ”*

Non staremo più seduti sul sedile del passeggero, bensì sul sedile dell'autista che con destrezza e determinazione dirige i propri movimenti verso la meta che merita. Quando iniziamo ad essere consapevoli del modo in cui rappresentiamo gli eventi che ci accadono, sarà più facile per noi influire in modo conscio e ragionato su come decidiamo di comportarci.

Sempre dal sito, potrai informarti sui luoghi e le date dei seminari che organizzo in diverse parti d'Italia e anche all'estero. Frequentandoli imparerai meglio come usare questa tecnica di auto guarigione e se lo desideri imparerai i segreti per avviare il tuo business.

Potrai prenotare un tuo colloquio individuale attraverso cui riuscirai a rimuovere dalla tua esistenza tutte quelle emozioni che ti causano sofferenza e dolore. Riuscirai a capire nei minimi dettagli come funziona la mente e come diventa esperta e specializzata nel creare i problemi che affliggono la tua vita.

Puoi fare ricerche su Youtube cliccando “**Self Emotional Control**” e vedere video che testimoniano come tante persone hanno beneficiato di questa formazione e riuscire a vincere tanti disagi mentali e fisici. Questo è un sistema di auto guarigione messo a punto in tempi relativamente recenti, per cui ancora poco conosciuto, non mi sorprende se non ne hai ancora sentito parlare. Essendo un continuo ricercatore di tutto ciò che può migliorare la qualità della vita, nonché docente di lingua inglese, ho messo insieme questo metodo di Self Emotional Control studiando e frequentando corsi tenuti da formatori esperti nel cambiamento esistenziale, che a livello conscio e senza usare mezzi mistici o che affondano le radici in pratiche spiritiche, riescono ad aiutare in modo pratico tutti coloro che vogliono liberarsi da ciò che li fa soffrire da un punto di vista emotivo e fisico. Dentro di noi accadono una gran quantità di reazioni agli stimoli esterni che si manifestano soprattutto in modo inconscio e incontrollato da parte nostra.

Grazie a questo sistema di autocontrollo, anche tu potrai diventare per sempre il pilota della tua mente, sarai capace di controllare ciò che accade in essa e modificare

in modo consapevole il tipo di emozioni che desideri influenzino la tua vita, il tuo intero comportamento e, finalmente, la qualità delle tue scelte, azioni e logicamente il tuo stesso futuro.

Scoprirai che in effetti noi abbiamo i nostri problemi non per colpa degli altri, ma perché **siamo noi a crearli nella nostra mente e poi permettiamo ad essi di influire sulle nostre emozioni e infine di pilotare il nostro comportamento.**

Tutti coloro che fanno proprio questo modo di pensare, diventano testimoni di cambiamenti in meglio nella propria vita e i risultati che ottengono superano di gran lunga le loro aspettative.

Un altro aspetto molto entusiasmante, di questo sistema di Self Emotional Control, è che i risultati arrivano molto, molto in fretta, non bisogna aspettare così a lungo.

*“ Sarà più facile per noi influire
in modo conscio e ragionato
su come decidiamo di comportarci. ”*

Studia attentamente questo corso didattico e fai gli esercizi indicati e senza ombra di dubbio sarai anche tu tra la lunghissima lista di persone che stanno meglio sotto tutti i punti di vista nella propria vita.

Lo scopo di questo libro è quello di aiutarti a capire come puoi da oggi in poi fare una pulizia emotiva su te stesso al fine di eliminare dalla tua vita disagi e sofferenze che ti fanno essere la persona che non vuoi più essere, e di conseguenza avere la forza e la determinazione di fare le cose che ti fanno star bene e che sono soprattutto salutari per la tua mente e il tuo corpo. Questo corso non sostituisce i corsi di formazione che una persona dovrebbe fare se vuole sviluppare le abilità necessarie per iniziare la propria professione in questo settore.

Questo libro è composto di 6 parti che danno una panoramica dettagliata su cosa puoi fare su te stesso per diventare la persona che hai sempre desiderato essere. Sì, una persona felice, padrona al 100% delle proprie emozioni e azioni, che alla fine ottiene sempre quello che veramente desidera. Avrai la possibilità di avere risposte chiare in cui sono racchiusi i concetti fondamentali alle domande ovvie che una persona si pone mentre sta studiando l'argomento in questione.

Ho strutturato il libro in modo da essere diviso in tre sezioni:

Sezione A: è l'introduzione alle 6 parti principali che sono state trattate e spiegate in questo libro.

Sezione B: è la completa e totale spiegazione delle 6 domande, poste e risposte nel libro.

Sezione C: in questa sezione finale riassumo brevemente i punti chiave passo dopo passo. Alla fine potrai fare alcuni esercizi che ti aiuteranno a prendere le migliori decisioni per il tuo futuro.

I PARTE:

***In che modo l'utilizzo di Self Emotional Control (S.E.C.)
mi può essere di aiuto?***

Ciò che stai per imparare è definito un sistema self help, significa che sarai in grado di controllare la qualità di tutte le tue emozioni legate alle esperienze che hai archiviato nella tua memoria.

*“ Sarai capace di modificare
in modo consapevole
il tipo di emozioni che desideri
influenzino la tua vita. ”*

Self Emotional Control ha aiutato, e tutt'ora sta aiutando, tutti coloro che lo praticano, a scegliere in modo consapevole il significato e le lezioni che attribuiscono a quello che hanno vissuto sin dalla tenera età, non solo sulle cose accadute tempo fa, ma anche su quello che accade giornalmente nella vita, questo vuol dire che potrai consapevolmente filtrare e modificare il significato che la tua mente attribuisce alle esperienze che vivi giorno per giorno.

II PARTE: Cosa è Self Emotional Control (S.E.C.)?

Self Emotional Control è un sistema che ti permette di interrompere i messaggi negativi che la sede della tua mente, il cervello, invia al resto della tua mente, il corpo, esso ti permette anche di inviare dei nuovi messaggi alla tua sfera emotiva attraverso delle azioni consce e ben mirate.

Il nostro corpo risponde, ai comandi della nostra mente in modo controllato con delle azioni specifiche, ad esempio camminare, leggere, scrivere, lavorare ecc., Esso risponde anche in modo inconscio e spontaneo, ciò accade quando facciamo delle cose senza pensarci su, in modo particolare quando a causa di emozioni interne, alcuni organi del corpo rispondono in modo involontario o incontrollato, per esempio, quando diventiamo rossi nel viso, quando sentiamo un sussulto al cuore, quando sentiamo che la circolazione del sangue ha un'impennata e via dicendo. Dietro al sistema di Self Emotional Control, c'è tutto un sistema di valutazione mentale ed emotiva che scegliamo di adottare grazie ad interventi consapevoli e ben mirati.

III PARTE: Come si pratica S.E.C.?

Scegli nella tua mente quello che non vuoi più debba influire negativamente nella tua vita: ricordi brutti,

emozioni indesiderate, dolori fisici. Tutto ciò di cui ti vuoi disfare. Rivivi intensamente il disagio, e mentre fai questo, picchietta sui punti in cui circola la maggior parte della comunicazione emotiva tra cervello, la sede centrale della tua mente, e il corpo, che è la parte periferica restante della tua mente.

*“ Hanno aiutato
un innumerevole quantità di persone
a vincere tanti disagi mentali e fisici. ”*

Si tratta di pensare e provare di nuovo le emozioni e i disagi che vuoi eliminare dalla tua vita, e col toccare lievemente alcuni punti specifici sul viso, sulle mani e sul corpo riesci a cambiare e modificare in meglio la qualità della tua vita. Fare questo su eventi passati e recenti ti permette di tenere sempre pulite le tue emozioni da ciò che ti fa soffrire sia mentalmente che fisicamente.

IV PARTE: Quando praticare S.E.C.?

Questo sistema di Self Emotional Control puoi usarlo subito, sin da quando lo hai appena scoperto, senza nessuna paura, perché non ha alcuna controindicazione. Puoi toglierti di dosso tutte le sofferenze passate

come anche tutte quelle che, potenzialmente, possono nascere a causa delle esperienze che viviamo giorno dopo giorno. Non dovendo portare con noi delle speciali attrezzature o strumenti di applicazione, possiamo farlo in qualunque posto ci troviamo.

Non c'è bisogno di farlo necessariamente mentre siamo da soli per non farci vedere dagli altri mentre stiamo facendo una "cosa strana". Poiché possiamo farlo anche mentalmente, è possibile praticarlo tranquillamente in presenza di altre persone, basta farlo nel modo corretto, non perché potremmo averne un danno, ma semplicemente perché non avrebbe alcuna efficacia. In altre parole, possiamo praticarlo in qualsiasi posto e in qualsiasi momento sentiamo la necessità di farlo.

Il segreto sta nel farlo ripetutamente, solo così i risultati saranno tangibili e duraturi.

V PARTE: Le radici e lo sviluppo di S.E.C.

Il sistema Self Emotional Control affonda le sue radici in tecniche di studio e condizionamento del proprio pensiero e delle proprie emozioni:

- Programmazione Neurolinguistica. I suoi fondatori Richard Bandler e John Grinder, la definiscono un ausilio valido per aiutare le persone a trasformare in meglio la propria vita. Sostengono che tutti noi siamo auto-programmabili, ossia che abbiamo la capacità di

impostare programmi mentali creati da noi stessi, sia consciamente che inconsciamente.

*“ Eliminare dalla tua vita disagi e sofferenze
che ti fanno essere
la persona che non vuoi più essere. ”*

- Dalla scienza derivata dal tipo di riflessioni che noi facciamo quando pensiamo al nostro passato basiamo ciò che immaginiamo può accadere nel nostro futuro.
- Tutte le sensazioni o emozioni che sono associate a momenti già vissuti o che potremmo vivere nel futuro. La persona non si sottopone in modo incontrollato alla volontà di qualcun altro. Ma è solo un sistema che ci porta a rivivere ricordi a cui abbiamo collegato delle emozioni piacevoli o dolorose.
- Punti meridiani usati dai cinesi nella tecnica dell'agopuntura. Questi sono dislocati su punti specifici del nostro corpo, contengono l'energia vitale che segue il sangue, raggiungendo il resto del corpo.
- Emotional Freedom Technique sviluppato da Gary Craig un ingegnere americano e Thought Field Therapy (TFT) a sua volta creata dal dottor Roger Callahan.

Esse permettono attraverso l'auto-stimolazione sui meridiani del corpo, toccando lievemente o massaggiando,

di avviare un processo di auto guarigione da disagi fisici ed emotivi. Il significato che attribuiamo, in modo consapevole o inconsapevole, alle nostre esperienze diventa la motivazione per cui decidiamo di fare una cosa rispetto ad un'altra.

Logicamente, dove la ricerca è libera si sviluppano anche tante correnti di pensiero o tecniche di auto controllo che conducono su per giù allo stesso risultato e in tempi più o meno brevi. Le paure hanno lo scopo di proteggerci da sofferenze inutili e prevenire situazioni pericolose che si sono già avverate nella nostra vita.

Quando riusciamo a vincerle col sistema S.E.C., riusciamo ugualmente a ricordare quello che è accaduto, ma senza più agire in modo poco saggio.

YouTube è una ricca fonte di testimonianze di come coloro che praticano Self Emotional Control stanno meglio sotto tutti gli aspetti della loro vita.

*“ Vuol dire che potrai consapevolmente
filtrare e modificare il significato
che la tua mente attribuisce
alle esperienze che vivi giorno per giorno. ”*

Leggendo libri e frequentando seminari formativi sull'argomento potrai specializzarti su come usare questo sistema per riuscire finalmente a diventare quello che vuoi essere.

VI PARTE: Il metodo Self Emotional Control per migliorare la qualità della tua vita

Questo sistema ti permetterà finalmente d'imparare a modificare la qualità dei tuoi pensieri e delle tue emozioni. Saprai come comunicare meglio con te stesso così da scegliere in modo consapevole ciò che vuoi sia la forza motivante delle tue azioni.

Con questo sistema non avrai la vita eterna, ma potrai condurre una vita di gran lunga più felice e libera da carichi pesanti che ti portano a soffrire nella mente e nel corpo. Troppo bello per essere vero? Informati sull'argomento con una saggia apertura di mente e poi decidi se applicarlo nella tua vita.

Non lasciare che la diffidenza prenda il sopravvento su tutto quello che stai scoprendo di nuovo.

In situazioni uguali o simili due o più persone possono reagire in modo diverso, per esempio alcune dandosi alla continua ricerca di come alleviare le sofferenze con l'uso di sostanze dannose, altre possono decidere di usare quelle esperienze per non fare delle scelte che in futuro risulteranno essere fonte di ulteriori sofferenze.

***“ Puoi toglierti di dosso
tutte le sofferenze passate
come anche tutte quelle
che potenzialmente possono nascere. ”***

Non sono le sostanze nocive, che noi scegliamo di usare, la causa scatenante delle azioni che intraprendiamo. Esse non hanno nessun potere su di noi senza il nostro permesso. La mente dell'uomo, purtroppo, tende ad usare quello che ha vissuto nel passato per rovinare quello che di bello può fare nel presente e nel futuro.

Adesso abbiamo gli strumenti adatti affinché questo non sia più il nostro caso, possiamo fare questo ripulendo le sofferenze che ci portiamo con noi da molto tempo, come anche quelle che potrebbero nascere quotidianamente.

Grazie a quello che imparerai in questo corso puoi disfarti definitivamente di tutto ciò che ti fa star male e concentrare meglio la tua mente sulle cose che ti recano gioia e che ti fanno crescere in meglio. Le nostre memorie sono la rappresentazione di accaduti che non esistono più, siamo noi a riportarli all'esistenza attraverso la scelta delle emozioni che desideriamo avere e le azioni che decidiamo di intraprendere.

*“ La persona non si sottopone
in modo incontrollato
alla volontà di qualcun altro. ”*

Capire come funziona questo meccanismo mentale innato ci porta ad essere più padroni della vita che conduciamo e coscienti di chi siamo veramente.

Diventare le persone che vogliamo consapevolmente diventare, adesso è alla portata di tutti, non saremo più concentrati su come reagire al comportamento altrui nei nostri confronti, ma saremo concentrati a fare scelte ed azioni che influiranno coscientemente sulla qualità della nostra vita e di quella altrui.

Per lunghe ere siamo stati allo scuro di come funziona veramente la nostra mente e di come possiamo evitarci tanti guai e dolori.

Leggi e rileggi i seguenti sei punti principali e scoprirai quanto tu stesso sarai in grado di smettere di accumulare sofferenze dopo sofferenze nella tua vita e di iniziare a scegliere, con tutti i tuoi sensi desti al massimo, quei pensieri e quelle emozioni che ti regalano sempre più momenti degni di essere vissuti.



www.selfemotionalcontrol.com

Self Emotional Control ***per migliorare la qualità della tua vita***

Senza accorgercene, da sempre noi abbiamo memorizzato, nella nostra mente subconscia, sia le esperienze vissute che il significato che abbiamo attribuito loro. Questi significati determinano il modo in cui noi reagiamo agli eventi della vita. Grazie al metodo Self Emotional Control potrai modificare in meglio il significato dei tuoi ricordi, anche quelli che pensi di aver dimenticato. Sarai tu stesso a fare questo lavoro sulla tua mente subconscia per aprirti nuovi orizzonti.

Grazie al contenuto di questo libro sarai in grado di:

- Incominciare a fare passi da gigante per eliminare il senso di confusione tipico di chi è depresso per traumi subiti.
- Modificare in modo conscio i ricordi che ti fanno stare ancora male.
- Comprendere come e dove trovare le radici delle tue sofferenze così da modificare il modo in cui affronti la tua realtà.
- Acquisire le prove scientifiche che dimostrano la validità di sistemi di auto/aiuto che già esistono nella nostra mente.
- Sbarazzarti definitivamente di tutti i dubbi, le incertezze e le paure che ti ostacolano nell'affrontare al meglio le tue circostanze.
- Saper valorizzare l'importanza di adottare delle buone abitudini per affrontare le difficoltà.
- Fare uso di tecniche facili da usare per operare sulla vera fonte dei tuoi dolori.
- Saper utilizzare le tue risorse interne per modificare il modo in cui reagisci a situazioni difficili rispettando i tuoi valori.
- Attingere da una vasta gamma di emozioni e frasi da ripetere a te stesso per situazioni difficili da gestire.



Acquista il libro completo su
www.selfemotionalcontrol.com



The Emotion Encyclopedia



www.selfemotionalcontrol.com