

Lunedì, 24 luglio 2017

16 Strategie ad Alta Energia

Abbiamo tante idee nella vita, tanti obiettivi e progetti. Cominciamo con tutto l'entusiasmo che abbiamo e poi... dopo un po'... finisce la benzina. Finisce la carica iniziale dell'entusiasmo e non abbiamo più energia per andare avanti. La forza di volontà è infatti costituita da due fattori principali:

un fattore qualitativo, che è rappresentato dall'intenzione di raggiungere o compiere qualcosa (la direzione). Questo ha a che fare principalmente con il porsi degli obiettivi o strutturare dei progetti da realizzare.

un fattore quantitativo, che è dato dall'energia che abbiamo e che ci permette di creare, raggiungere o realizzare ciò che desideriamo.

Questo spazio virtuale ha lo scopo e l'obiettivo di parlare di tutte le Strategie ad Alta Energia che ci permettono di raggiungere ogni obiettivo che ci poniamo. L'idea centrale è partita dall'ascolto di un prodotto dello zio Hack: I Tre Tesori Taoisti - 16 Metodi Essenziali per il BioHacking dei Tuoi Tre Tipi di Energia. Il prodotto tratta una serie di strategie per eliminare la stanchezza ed ottenere una grande vitalità ed energia. **ATTENZIONE:** Le Strategie ad Alta Energia funzionano solo se applicate. Io ho cominciato ad applicarle una alla volta ed ho iniziato ad ottenere una vitalità sempre maggiore, che mi ha permesso di ottenere maggiore concentrazione, lucidità ed energia per perseguire i miei progetti. 100Salute diventa quindi uno spazio per parlare di strategie collaudate, di esperienze ed esperimenti, con il "file rouge" dell'energia e della vitalità in modo pragmatico e non teorico. Strategie di buon senso, scientifiche e pragmatiche. Lo zio Hack, esperto di miglioramento personale a 360° che puoi trovare su www.migliorati.org o su www.hacknews.net mi ha anche permesso di poter lanciare questa offerta speciale per far conoscere il suo stile. Stanchezza: 16 Metodi Essenziali per il BioHacking dei Tuoi 3 Tipi di Energia!

Vuoi risolvere per sempre la tua stanchezza?

Durante il giorno hai sonnolenza e stanchezza continua?

Vorresti scoprire le cause della tua stanchezza cronica e come eliminarle per sempre?

Allora questa HNA fa per te!

Qua troverai i segreti per avere più energia, benessere e felicità per raggiungere gli obiettivi che hai sempre desiderato.

Infatti pensaci, non è l'energia la cosa più importante per raggiungere i propri obiettivi?

Non vorresti avere l'energia per divertirti e per essere produttivo durante tutta la giornata?

Allora prendi SUBITO questa HNA!

HNA78 Luglio 2016 - I 3 Tesori Taoisti: 16 Metodi Essenziali per il BioHacking dei Tuoi 3 Tipi di Energia! Innalza in Modo Scientifico Rapidamente e Facilmente il Tuo Livello di Energia Primaria e Di Riserva!!

E

in più, IN REGALO, un Esercizio di PNL Semplice e Potente: il CNR, Cambio Neurologia e Riancoraggio Ritualistico, per Riancorare Qualsiasi Cosa o Persona della Tua Vita in 10 Minuti! Obiettivo Principale di Questo AudioCorso

Imparare Scientificamente

Come Innalzare i Tuoi 3 Tipi di Energia Vitale e Eliminare per Sempre la Stanchezza Con Pochi e Semplici Accorgimenti per Raggiungerai un Livello di Benessere PsicoFisico sempre piÃ¹ Elevato!
Cosa Scoprirai e Imparerai Rapidamente in Questo Audiocorso

Quali sono i 3 Tipi Fondamentali di Energia che Utilizziamo nella Nostra Vita

Lâ€™Importanza della Pratica che fa Sempre la Differenza nel Lasciare Andare la Stanchezza

Le Regole Base per Aumentare la Tua Energia Vitale

Lâ€™importanza di Idratare il Tuo Corpo Correttamente e i Suoi Benefici

Lâ€™Importanza di Alimentarti in Maniera Sana e i suoi Benefici

I Trucchi per un Pasto Nutriente ed Equilibrato

Il Funzionamento del Sistema ParaSimpatico

Lâ€™Importanza del Movimento Fisico fatto Correttamente (il giusto tipo)

Lâ€™Importanza di un Riposo di QualitÃ

Lâ€™Importanza dei Rilassamenti Quotidiani

Le Regole per una SessualitÃ Felice ed Appagante

Il Corretto Utilizzo di Integratori Alimentari e Multivitaminici

Come Aumentare la Tua Energia con la Medicina Energetica

I Trucchi Segreti usati personalmente dallo Zio Hack

I Fattori che Limitano la Tua Evoluzione

Cosa Riceverai Subito

Audio 16m - Introduzione ai Tre Tesori Taoisti

Audio 70m - Metodologie Essenziali per Aumentare i Tuoi Due Tipi di Energia

Audio 6m - Introduzione ai 10 Modi per Migliorare la Tua Energia

Audio 13m - 10 Passi Quotidiani per Migliorare la Tua Energia e la Tua Vita (Le Domande che Migliorano la Tua Energia)

Audio 10m - CNR - Cambio Neurologia e Riancoraggio Ritualistico

Manuale sui Tre Tesori Taoisti

pdf con le Domande che Migliorano la Tua Energia

pdf con il Cambio Neurologia e Riancoraggio Ritualistico

Qui puoi trovare la pagina del prodotto dello zio Hack con tutti i dettagli ed i commenti. www.hacknews.net/2016/07/28/stanchezza-cause-continua-cronica/
Quasi 2 ore di audio corso con una utilissima checklist per aumentare drasticamente le tue energie e la tua vitalità in modo scientifico e pragmatico. Al costo di una cena puoi ottenere l'audiocorso, per avere molto più benzina e raggiungere i tuoi obiettivi ed allo stesso tempo fare una donazione per 100salute in modo che possa fare articoli sempre migliori e continuare la mia ricerca.

PS. L'audiocorso non è adatto ai Vegani, lo zio Hack non ne parla in modo entusiastico nell'audiocorso. PS2. Siccome non vivo online e l'invio è fatto in modo manuale, il download non è immediato. Devo avere il tempo di collegarmi

Scritto da Guido at 13:32

Lunedì, 17 luglio 2017

YOGA

Yoga significa "unione" tra il sÃ individuale e il SÃ Divino e consiste in un completo percorso iniziatico.

Il Maha Yoga (Grande Yoga) si divide in 4 percorsi principali secondo i 4 Elementi.

1. Raja Yoga (Yoga Regale), legato all'elemento Fuoco ed allo sviluppo della forza di volontÃ ed alla maestria della mente.

Si tratta dello Yoga classico e consiste essenzialmente in una disciplina mentale. E' costituito di 8 "membri" (Ashtanga), 8 parti:

Yama: astinenza

Niyama: disciplina

Asana: posture

Pranayama: energia e respirazione

Pratyahara: isolamento sensoriale

Dharana: concentrazione

Dhyana: meditazione profonda

Samadhi: fusione con il SÃ Divino

2. Jnana Yoga (o Gnani Yoga o Yoga della Conoscenza), legato all'elemento Aria ed allo sviluppo dell'intelligenza e della saggezza

Il Jnana Yoga insegna che esistono quattro metodi per conseguire la Liberazione:

Viveka - discriminazione: l'abilitÃ di differenziare tra ciÃ²

che Ã reale (o eterno) ed irreale (o temporaneo).

Vairagya - distacco dai piaceri del mondo, che ci tengono attaccati alla sofferenza

Shad-sampat - le Sei VirtÃ¹:

Sama (il controllo della mente e dei pensieri);

Dama (il controllo degli organi di senso);

Uparati (la rinuncia alle attivitÃ che non siano doveri, quindi ai piaceri);

Titiksha (fermezza interiore di fronte alle avversitÃ ed alle diversitÃ, distacco);

Shradda (fede nell'insegnamento del Vedanta);

Samadhana (concentrazione perfetta);

Mumukshva (ardente attesa e intenso desiderio di liberazione dallo spazio-tempo).

3. Bhakti Yoga (o Yoga della Devozione), legato all'elemento Acqua ed allo sviluppo dell'amore e della devozione

Ci sono 9 cose da fare per praticare il Bhakti yoga:

ricordare Dio (smaranam)

ascoltare (sravanam)

cantare/celebrare (kirtanam)

servire (pada sevanam),

adorare sull'altare (arcanam),

provare amicizia per i devoti (sakhyam),
pregare (vandanam),
servire tutti con umilt  (dasyam)
sottomettersi (atma-nivedanam).

4. Karma Yoga (o Yoga dell'Azione), legato all'elemento Terra ed al servizio agli altri. Attraverso un progressivo abbandono al Divino, si rinuncia a ritenere s  stessi autori dell'azione (in quanto si diventa progressivamente lo strumento d'azione superiore) e si giunge all'identificazione del proprio S  limitato con il S  illimitato
Tra gli autori consigliati per lo studio del Maha Yoga il primo di tutti   Swami Vivekananda.

Swami Vivekananda
Yoga Pratici
Astrolabio Ubaldini Edizioni

 , 18
Macrolibrarsi.it

Swami Vivekananda
Jnana-yoga

Io Yoga della Conoscenza
Astrolabio Ubaldini Edizioni

 , 16.5
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 15:55

Mercoledì, 5 luglio 2017

Ecco Perché Uso il Metodo Silva Come Base della Mia Meditazione

Il Metodo di visualizzazione sviluppato da José Silva è stato il primo sistema di meditazione che ho studiato e praticato. Per me è un sistema ottimo, soprattutto per via del condizionamento ad uno stato alterato chiamato alfa, e l'uso di diversi sistemi di ancoraggio visivo, auditivo e cinestetico (tattile). Queste tecniche permettono di richiamare rapidamente lo stato meditativo, soprattutto se condizionato (allenato) nel modo corretto. La cosa più interessante è la versatilità del metodo, che permette di entrare in connessione con l'Intelligenza Superiore e sviluppare una formidabile intuizione, ma anche di migliorare la propria o altrui salute, trovare idee creative per gli affari, migliorare i rapporti con le persone... e tanto altro. Troppo bello per essere vero? Chissà... l'unico modo per scoprirlo è provarlo con mente aperta. D'altronde lo stesso José Silva dava i suoi corsi con la garanzia del rimborso completo nel caso non si fosse rimasti soddisfatti. Il sistema si basa sull'utilizzo di particolari frequenze cerebrali che vengono attivate mediante una precisa sequenza di condizionamento che prevede il rilassamento fisico e mentale, conteggi alla rovescia, visualizzazioni ed affermazioni (e molto altro). Il nostro cervello, normalmente quando siamo attivi, vibra in beta (mediamente intorno ai 20 cicli al secondo) ed è predominante l'uso di un processo di tipo logico. Ma si è scoperto che il cervello di maestri di qigong, guaritori ed anche remote viewers si stabilizza durante la pratica a frequenze molto più basse, intorno ai 7 cicli per secondo. Nello stato alfa (tra i 7 ed i 14 cicli al secondo) la parte logica e quella creativa della mente lavorano in armonia e sintonia. Ma le persone non allenate ad un livello così basso di vibrazione si addormentano e si perdono tutte le possibilità dell'utilizzo mentale in questo stato. È possibile operare anche ad un livello più basso (theta, sotto ai 7 cicli), ma qui la maggior parte delle persone non allenate cade in un sonno profondo. La pratica delle tecniche di condizionamento permette di rimanere svegli con onde cerebrali molto coerenti e con bassa frequenza. La prima cosa che otteniamo è un grande rilassamento ristoratore, la seconda cosa è un incremento sostanziale delle idee creative utili per la nostra vita. Ma non finisce qui. Ed è tutto molto molto divertente.

José Silva
Il metodo Silva Mind Control
Manuale operativo per lo sviluppo della mente intuitiva
Omega Edizioni
n. 22
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 21:45

Lunedì, 3 luglio 2017

Primi Passi nello Yoga di un Completo Principiante (io)

Non mi è mai piaciuto lo yoga a causa del gran casino che è associato a questa parola. Tecniche fisiche, acrobatiche, mistiche e diversissimi maestri e diversissime correnti, spesso nemmeno congruenti tra loro. Ma alcuni miei amici, che stimo molto, sono molto entusiasti di questa pratica e così mi sono messo ad investigare per conto mio. Così per prima cosa ho scoperto che yoga significa semplicemente unione. Unione fra il sé mortale (la nostra piccola identità umana) e il nostro Sé immortale (la nostra natura divina). Come seconda cosa ho preso uno yogi di riferimento, uno yogi riconosciuto come un grande maestro del passato e che ha lasciato una buona e valida bibliografia per cominciare. Ho scelto Swami Vivekananda con il suo approccio al Maha Yoga (Grande Yoga) formato dai suoi 4 bracci:

Raja Yoga o Yoga del Fuoco (Spirito)

Jnana Yoga o Yoga dell'Aria (Mente)

Bhakti Yoga o Yoga dell'Acqua (Emozione)

Karma Yoga o Yoga della Terra (Fisico)

Il suo primo libro, che ho cominciato a studiare, è Raja Yoga (si trova in italiano nel libro Yoga Pratici, ed. Ubaldini) e comincia con una prefazione molto interessante su cosa sia il Raja Yoga. Il Raja Yoga è un metodo, una scienza pragmatica sviluppata nel corso di migliaia di anni per studiare, investigare e generalizzare le facoltà spirituali potenziali dell'uomo. Ad esempio il potere della preghiera o della manifestazione di desideri o le guarigioni inspiegabili.

Non c'è niente di

sovranaturale, ma manifestazioni della natura più evidenti ed altre più

sottili. Le manifestazioni più grossolane sono rilevabili tramite i

sensi. E le più sottili? Questo

è il campo d'azione del Raja Yoga. La sua pratica porta alla percezione

delle manifestazioni più sottili, impalpabili e meno conosciute. In pratica anche gli eventi più inspiegabili sono spiegabili... ma occorre aver sviluppato il giusto mezzo di discernimento. Tutti

i sistemi ortodossi di Yoga sviluppati in India (non il fitness-yoga di stampo markettaro americano) portano alla liberazione dell'anima

attraverso la perfezione. E tutti questi sistemi sono basati sulle

scuole Sankhya e Vedanta. Il testo alla base del Raja Yoga è lo Yoga Sutra di Patanjali. "Ogni anima è potenzialmente divina e l'obiettivo è di manifestare questa

Divinità controllando la natura interna ed esterna. Fai questo sia

attraverso il lavoro, o l'adorazione, o il controllo psichico o la

filosofia - attraverso una o più o tutte queste - e sarai libero. Questa è la religione. Dottrine o dogmi, o rituali, o libri, o templi, o forme, sono dettagli secondari"

Swami Vivekananda

Swami Vivekananda

Yoga Pratici

Astrolabio Ubaldini Edizioni

pag. 18