AlgoritmoLAB 03

PROGRAMMA:

1) Breve presentazione dell'autore con le sue pubblicazioni di Neuro programmazione digitale: cosa vuol dire, cosa sono gli algoritmi e a cosa servono. Cos’è l’autoregolazione.

I movimenti involontari: Come dialogare con la parte più potente del cervello.

2) Tecnica dei 6 minuti. Preparazione al rilassamento: tecnica di respirazione.

Può essere utile per: stati d’ansia, attacchi di panico, regolare la pressione corporea, momenti di nervosismo.

3) La sezione aurea, gli algoritmi e l’essere umano. Come funziona il nostro cervello.

4) Breack di 10 minuti

5) Alcuni algoritmi: come sono strutturati e i segnali involontari.
- Algoritmo a 5 fasi sulla finalità
- Algoritmo a 3 fasi. Esempio di come comunicare col sintomo con un ALGORITMO A 3 fasi

* Scozzata
- Triplice dissociazione.
- Modificare la temperatura corporea.
* Il braccio sognatore.
Esercizi di associazione/dissociazione da fare in autonomia.
Esercizi di potenziamento degli organi sensoriali.

6) Algoritmo di protezione esercizio registrato di dissociazione di Anna Gelfi versione audio