

# L'ipnosi per il benessere psico-fisico e per migliorare le performance

Le sedute del counselor dr. Adriano Bilardi

Dal miglioramento dell'umore e dell'auto-consapevolezza, alla regolazione della pressione sanguigna, e persino alla riduzione del dolore acuto e cronico. Sono davvero tanti i benefici generici e specifici dell'ipnosi, procedura in cui un professionista "suggerisce" a un soggetto di sperimentare cambiamenti nell'attenzione, nelle emozioni, nei pensieri e nei comportamenti. E diversi sono i campi d'azione, dove l'ipnosi può coadiuvare i trattamenti medici e psicoterapeutici necessari. Tra questi, i disturbi del comportamento, le dipendenze, i disordini da stress e d'ansia. Ma qualunque ambito del comportamento umano può beneficiare dell'ipnosi e dell'autoipnosi, dallo sport al lavoro e alla vita relazionale e sessuale. Spesso, infatti, sono proprio i sentimenti non espressi a condizionare il nostro comportamento, recandoci disagio o rendendoci poco efficaci. Per migliorare la situazione, è utile saper utilizzare stati di coscienza diversi dal nostro abituale stato da "svegli", come avviene nell'ipnosi, che, a dispetto del nome, tutto è fuorché sonno. E, infatti, la soddisfazione di chi vi si sottopone è elevatissima, e oltre il 90 per cento di chi l'ha provata ne conferma i benefici. «Questo accade perché il soggetto entra in un particolare stato mentale in cui la coscienza si distacca dall'esperienza percettiva in corso», spiega il dottor Adriano Bilardi, ipnotista, counselor e formatore, «entrando in una sorta di sospensione atemporale, scevra da quel coinvolgimento emozionale che deriva dal preoccuparsi o eccitarsi del futuro, o dal rammaricarsi o rallegrarsi del passato, andando così ad attivare i naturali processi omeostatici di riequilibrio, ripristino di risorse e crescita». (Elisa Pasetto)

**Il dott. Adriano Bilardi, professional counselor, coach, ipnotista, formatore, esperto di programmazione neurolinguistica, riceve su appuntamento. Per informazioni, tel. 335.5396141, [www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it).**

## Provare per credere: i seminari interattivi

Tre i seminari interattivi che il dr. Adriano Bilardi terrà nelle prossime settimane a Verona, al Ròseo Hotel Leon d'Oro di viale Piave, dalle 9.30 alle 19. Il primo, domenica 8 marzo, sul Focusing, per imparare «ad accedere al luogo in cui si forma la sensazione corporea di un problema, di un sintomo, e avviarne la risoluzione a livello somatico, pre-cognitivo». Il secondo, domenica 12 aprile, riguarderà la Programmazione neurolinguistica, «per imparare a gestire i processi cognitivi ed emotivi, e a motivarsi su obiettivi definiti». Domenica 10 maggio, infine, tocca all'Ipnosi regressiva, perché «il recupero di memorie del nostro passato può permetterci di sciogliere i nodi che ci impediscono di andare avanti, chiarendoci l'origine di alcune inspiegabili fobie o attrazioni, e del nostro persistere in atteggiamenti che ci fanno soffrire». (Elisa Pasetto)

