

Turistul interior - Un ghid turistic pentru a descoperi cele mai fascinante meleaguri ale personalitatii tale



În prezent avem posibilități aproape nelimitate de a călători în orice colț al lumii; paradoxal însă - poate cel mai neexplorat teritoriu este interiorul nostru. Turistul interior ne pune la dispoziție hărțile necesare pentru a iniția această călătorie pasionantă - cu destinație necunoscută. În cartea de față veți găsi principalele metode de experimentare a unor stări de conștiință aparte și a unor schimbări de perspectivă care vă vor permite să transcendeți simțurile și să ajungeți în cele mai ascunse colțuri ale minții. De la autohipnoză și autosugestie până la călătoriile samanice - visele lucide și mantră - Allan Percy trece în revistă tehnicile care - de-a lungul istoriei - i-au ajutat pe cei mai îndrăzneți exploratori să facă incursiuni în misterioasa lume launtrică.

Rating: Nu a fost evaluat încă

Pret:

Pret catalog: 30,00 lei

Pret cu reducere: 28,57 lei

Pretul de vânzare: 30,00 lei

[Pune o întrebare despre această carte](#)

Descriere

In prezent avem posibilitati aproape nelimitate de a calatori in orice colt al lumii; paradoxal insa, poate cel mai neexplorat teritoriu este interiorul nostru. *Turistul interior* ne pune la dispozitie hartile necesare pentru a initia aceasta calatorie pasionanta, cu destinatie necunoscuta. In cartea de fata veti gasi principalele metode de experimentare a unor stari de constiinta aparte si a unor schimbari de perspectiva care va vor permite sa transcendeti simturile si sa ajungeti in cele mai ascunse colturi ale mintii. De la autohipnoza si autosugestie pana la calatoriile samanice, visele lucide si mantrile, Allan Percy trece in revista tehnicile care, de-a lungul istoriei, i-au ajutat pe cei mai indrazneti exploratori sa faca incursiuni in misterioasa lume launtrica.

Cuprins

Destinatia finala: lumea interioara 7

Harti de navigare 11

Porturi fermecatoare 16

1. Autohipnoza 29
2. Autosugestia 41
3. Visele constiente 49
4. Autoscopia 57
5. Meditatie samadhi 65
6. Meditatie Vipassana 72
7. Yoga 81
8. Tai Chi 92
9. Chi Kung 102
10. Antrenamentul autogen 113
11. Respiratie holotropica 121
12. Proiectia psihica 130
13. Metacognitia 136
14. Metoda Hakomi 143
15. Psihologie transpersonala 151
16. Tonurile binaurale 159
17. Madlena lui Proust 166
18. Metoda paranoico-critica 176
19. Psihologia Gestalt 182
20. Calatoria samanica 189
21. Ho'oponopono 197
22. Bolurile tibetane 204
23. Mantrile 211
24. Focusing 217
25. Psihoterapie corporala 223
26. Eutonia 229
27. Relaxarea musculara progresiva a lui Jacobson 236
28. Terapia bioenergetica 241
29. Eneagrama personalitatii 247

Arunca ancora! 255

Glosar rapid de navigare 259

Mulumiri speciale 267

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.