



STUDIOBERNADETTE PROGETTOARETÈ

Gentilissimo/a,

grazie per aver acquistato il Training di rilassamento "Metodo Bernadette".

Il programma che hai scaricato è specificamente studiato per **ridurre gli effetti dello stress** da super-lavoro, da studio e da mobbing.

Il file che hai scaricato è composto da due cartelle:

- **1° periodo**, con sottocartelle corrispondenti ai giorni contenenti le tracce audio
- **2° periodo**, con sottocartelle corrispondenti ai giorni contenenti le tracce audio

Ti consigliamo, se possibile, di effettuare **i primi 6 giorni** del primo ciclo d'ascolto (sedute giornaliere di una mezzora ciascuna) presso il nostro Studio: in questo modo possiamo garantirti una consulenza per lo svolgimento del training e un'assistenza psicologica costante.

Se invece non hai la possibilità di venire in studio e preferisci svolgere le tue sedute di ascolto a casa, leggi con attenzione le raccomandazioni e le indicazioni che trovi di seguito e, in caso di necessità, contattaci per una **prima consulenza gratuita** con i nostri psicologi:

Tel. 0522 920640 - 920642

Email info@studiobernadette.it

Le nostre raccomandazioni

Di seguito elenchiamo alcune raccomandazioni per ottenere il massimo beneficio dal Metodo Bernadette:

- Cerca una posizione confortevole (seduto o coricato), evitando di incrociare le gambe e lasciando le braccia distese lungo i fianchi
- Munisciti di una cuffia chiusa collegata via cavo (meglio evitare cuffie wireless)
- Isolati in una stanza
- Abbassa o spegni le luci
- Chiudi gli occhi
- Disattiva il telefono per evitare ogni interruzione

Se hai scaricato le sedute sul computer ti consiglio di **trasferire i file su un dispositivo portatile** (lettore mp3, iPod, iPad, smartphone): in questo modo potrai avere il Metodo Bernadette sempre con

te e sarà più facile cercare le condizioni ideali per effettuare la seduta d'ascolto.

Come funziona il Training di rilassamento?

Il programma del Metodo Bernadette che hai scaricato si svolge in **2 cicli di base e 5 cicli integrativi**:

- Un primo ciclo della durata di **15 giorni**
- Un secondo ciclo della durata di **6 giorni**
- Una serie di cicli integrativi di **6 – 7 giorni** da svolgere mensilmente per 5 mesi

Ciclo 1

Il primo ciclo di ascolto è strutturato in due periodi, corrispondenti alle cartelle del programma scaricato: il primo di **7** e il secondo di **6 giorni consecutivi d'ascolto**, intervallati da **2 giorni** di pausa.

Ciclo 2

Il secondo ciclo d'ascolto consiste nella ripetizione del **2° periodo** del primo ciclo e deve essere svolto **dopo cinque giorni** dalla fine del primo ciclo.

Ciclo 3

Nei cicli integrativi si ascoltano, alternativamente, il 1° periodo e il 2° periodo del primo ciclo.

Ti consigliamo di iniziare le sedute in un periodo in cui ti sia possibile **dare continuità all'applicazione del metodo**: se le sedute giornaliere vengono saltate l'efficacia del training potrebbe essere ridotta.

Il diario

Tenere un **diario giornaliero** da compilare prima e dopo ciascuna seduta può aiutarti a prendere consapevolezza del tuo stato emotivo e della sua evoluzione durante il periodo del training di rilassamento.

In allegato alla mail di conferma dell'acquisto troverai una scheda che può essere utile per compilare il tuo diario giornaliero.