978-88-99961-58-9

VARIA

Editore: **VOCE IN CAPITOLO**
Formato: **13.5×13.5**
Prezzo: **12.00 €**
Pubblicazione: **13/06/2019**
ISBN: **9788899961589**

DORMIRE BENE

Vincere l'insonnia in 7 passi

di *Rossana Silvia Pecorara*

AUDIOLIBRO CON MEDITAZIONI GUIDATE

Dopo il successo di **Mindfulness. Qui e ora** e **Gravidanza Consapevole**, una nuova audioguida dedicata alla salute e alla cura di sè

Dopo il successo di **Mindfulness. Qui e Ora** e **Gravidanza Consapevole**, ecco la nostra nuova audioguida dedicata alla promozione della salute e del benessere.
Dormire bene. Vincere l'insonnia in 7 passi vi accompagnerà in un percorso di consapevolezza per ritrovare il piacere del sonno.
7 passi che corrispondono a 7 strategie studiate e validate dalla Medicina del Sonno.
Il trattamento (che prende il nome di Terapia Cognitivo-Comportamentale per l'insonnia, CBT-i) è considerato la terapia d'elezione dell'insonnia cronica primaria. Più efficace dei farmaci e senza alcuna controindicazione.

I 7 passi
1. Diario del sonno
2. Igiene del sonno
3. Apprendimento per associazione
4. Restrizione o Compressione del sonno
5. Intenzione paradossale
6. Intervento cognitivo
7. Mindfulness per l'insonnia

CD formato mp3 - 1h15' di ascolto
ASCOLTA L'AUDIODEMO SUL CANALE YOUTUBE: VOCE IN CAPITOLO EDIZIONI

L'AUTORE

Rossana Silvia Pecorara: psicologa clinica, Ph.D. Scienze Cognitive
Valentina Veratrini (voce guida): attrice e registra teatrale