

A soft, glowing crescent moon is partially obscured by a wispy, white cloud, set against a dark blue night sky filled with small, distant stars.

# MEDITAZIONE GUIDATA PER IL **Sonno**

Lasciati alle spalle la giornata,  
 addormentati più velocemente,  
 cura l'insonnia e dormi

DEEP MEDITATION ACADEMY, TIMOTHY WILLINK

# Timothy Willink

## Meditazione Guidata Per Il Sonno

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51381132](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51381132)  
Meditazione Guidata Per il Sonno: Lasciati alle spalle la giornata,  
addormentati più velocemente, cura l'insonnia e dormi:  
ISBN 9788835402251*

### Аннотация

Ti è difficile dormire? Preoccupato che sia un sintomo di una malattia pericolosa? Continua a leggere ... Dimentica medicine e tè. Il vero segreto di una buona notte di sonno è la meditazione. Cambiando la vita di milioni di persone in tutto il mondo, la meditazione si rivela il miglior esercizio da eseguire prima di andare a letto. Alla fine della giornata, la tua mente si sente sopraffatta da stress, affaticamento e preoccupazioni. Quando ti addormenti pur avendo tutti quei pensieri che nuotano nella tua mente, il tuo cervello non riposerà correttamente, a causa del pensiero eccessivo. Hai mai avuto la sensazione di svegliarti più stanco di prima di andare a letto? Bene ... questo è il motivo. Devi chiarire e calmare la mente prima di andare a letto, e la meditazione è sicuramente il modo giusto per farlo. Sapevi che la meditazione è un trattamento provato per l'insonnia, come menzionato nel blog sulla salute di Harvard? È impossibile menzionare tutti i benefici che derivano dalla

Ti è difficile dormire? Preoccupato che sia un sintomo di una malattia pericolosa? Continua a leggere ... Dimentica medicine e tè. Il

vero segreto di una buona notte di sonno è la meditazione. Cambiando la vita di milioni di persone in tutto il mondo, la meditazione si rivela il miglior esercizio da eseguire prima di andare a letto. Alla fine della giornata, la tua mente si sente sopraffatta da stress, affaticamento e preoccupazioni. Quando ti addormenti pur avendo tutti quei pensieri che nuotano nella tua mente, il tuo cervello non riposerà correttamente, a causa del pensiero eccessivo. Hai mai avuto la sensazione di svegliarti più stanco di prima di andare a letto? Bene ... questo è il motivo. Devi chiarire e calmare la mente prima di andare a letto, e la meditazione è sicuramente il modo giusto per farlo. Sapevi che la meditazione è un trattamento provato per l'insonnia, come menzionato nel blog sulla salute di Harvard? È impossibile menzionare tutti i benefici che derivano dalla meditazione, ma le ricerche dimostrano che praticando la meditazione è possibile ridurre il rischio di malattia coronarica dell'87% e la comparsa del cancro del 55%. Ha anche dimostrato di essere estremamente efficace contro lo stress e l'ansia. Inoltre, si diventa più forti, più sicuri, concentrati e produttivi. Il mondo intorno a te è benedetto dalla tua luce interiore. "Le cose sulla meditazione sono: diventi sempre più te" – David Lynch

"Il libro" Meditazione guidata per dormire "ha un valore incredibile. Mentre la meditazione può essere meravigliosa e portare molteplici benefici se eseguita correttamente, può anche rivelarsi difficile per alcune persone che trovano più difficile concentrarsi. Con questo libro imparerai come eseguire una meditazione guidata, il che significa che la tua meditazione sarà aiutata da semplici istruzioni che conducono la tua mente a dove dovrebbe essere. Insieme a musica rilassante, la tua mente entra in uno stato di gioia e tranquillità. Questo è l'allenamento perfetto anche per i principianti che stanno provando la meditazione per la prima volta. I risultati saranno visibili dopo la tua

prima esperienza. La tua mente diventa più chiara e chiara. Pensieri di pace e gioia riempiono il tuo spirito per accogliere una meravigliosa notte di sonno. Devi provarlo! Agisci ora facendo clic sul pulsante "Acquista ora" o "Leggi ora" dopo aver fatto scorrere verso l'alto di questa pagina. P.S. Cosa ti trattiene? Nella vita, la maggior parte delle persone è fermata dalla paura o dalla pigrizia. Ricorda, il miglior investimento che puoi fare è in te stesso. Investi il tempo e il prezzo di meno di un caffè per fare un salto di qualità nella tua vita ♂, ricchezza ♠♠, amore ♠♠ e felicità ♠♠ Agisci adesso!

# Содержание

INTRODUZIONE	9
RILASSAMENTO PER DORMIRE	10
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Timothy Willink**  
**Meditazione GUIDATA**  
**Per il Sonno: Lasciati**  
**alle spalle la giornata,**  
**addormentati più velocemente,**  
**cura l`insonnia e dormi**

**MEDITAZIONE GUIDATA PER IL SONNO**

**LASCIATI ALLE SPALLE LA GIORNATA,**  
**ADDORMENTATI PIÙ VELOCEMENTE,**  
**CURA L`INSONNIA E DORMI**

**TIMOTHY WILLINK**

**DEEP MEDITATION ACADEMY**

**Traduzione di FATIMA IMMACOLATA PRETTA**

© Copyright 2020 – Timothy Willink. Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'autore. I critici possono citare brevi passaggi nelle recensioni.

**Disconoscimento**

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, meccanico o elettronico, incluse fotocopie o registrazioni, o tramite qualsiasi sistema di archiviazione o recupero delle informazioni, o trasmessa via e-mail senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Sebbene siano state verificate le informazioni fornite in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia.

Questo libro ha il solo scopo di intrattenimento. Le opinioni

esprese sono quelle dell'autore e non dovrebbero essere prese come istruzioni esperte di comandi. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

L'adesione a tutte le leggi e i regolamenti applicabili, comprese le licenze professionali, le pratiche commerciali, la pubblicità e tutti gli altri aspetti relativi alle attività commerciali negli Stati Uniti, in Canada o in qualsiasi altra giurisdizione, è di esclusiva responsabilità dell'acquirente o lettore.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per conto dell'acquirente o del lettore di questi materiali.

Offese a individui o organizzazioni sono puramente involontarie.



[Creato con Vellum](#)

# INTRODUZIONE

Il sonno è una delle cose più importanti di cui noi, come esseri umani, abbiamo bisogno. Sfortunatamente, ci sono molte cose che ci impediscono di dormire bene la notte. La tua mente non si spegne mai. Ti preoccupi costantemente di ciò che devi fare il giorno successivo. A volte non riesci proprio a dormire. La tua mente non ti tiene sveglio. Semplicemente non riesci a rilassarti abbastanza da addormentarti.

La meditazione può aiutare in tutto questo. Ci sono diverse meditazioni che possono aiutarti contro qualunque cosa ti tenga sveglio la notte. Se soffri di insonnia o se hai bisogno di un po' di aiuto per rilassarti, questo libro può aiutarti.

La prima cosa che devi fare prima di iniziare una delle seguenti meditazioni è indossare il pigiama. Dovresti ascoltare questo disteso mentre stai per addormentarti. Mettiti a letto e dormi comodamente. Fai del tuo meglio per liberare la mente e lasciare che le parole ti portino via.

Cominciamo.

# RILASSAMENTO PER DORMIRE

Rilassarsi con il sonno

Quando provi ad addormentarti, scopri che la mente è piena di pensieri? Questa meditazione limiterà e calmerà i tuoi pensieri e la tua mente in modo da poter addormentarti.

Potrebbe essere utile avere un quaderno accanto al letto in modo che se pensi a qualcosa di estremamente importante, puoi annotarlo. Questo ti aiuterà a toglierlo dalla testa in modo da non doverti più preoccupare per esso. Cominciamo.

Sdraiati sulla schiena con le mani appoggiate sulle cosce o accanto a te. Se necessario, sentiti libero di cambiare posizione in qualsiasi momento per sentirti a tuo agio, ma inizia dalla schiena.

Passa mentalmente attraverso il tuo corpo e cerca eventuali aree che trattengono la tensione. Prendi nota di come si sente attualmente il tuo corpo. Durante questa meditazione, ti concentrerai sul rilascio di qualsiasi tensione che hai e sul calmare la mente. Una volta che ti sentirai in pace e calmo, ti addormenterai facilmente.

Fai un respiro profondo, rilassandoti.

Rilascia il respiro, allentando la tensione.

Potresti avere dei pensieri sulla giornata appena trascorsa o su cosa devi fare domani.

Forse sei preoccupato per qualcuno o qualcosa.

Questo è il momento per te di liberare la mente, in modo da

essere forte e più fresco domani e in grado di gestire tutto ciò di cui hai necessità.

Prenditi del tempo per pensare a ciò che devi fare prima di andare a dormire. Presta attenzione solo alle cose che vuoi o a cui devi pensare. Solo, per i prossimi due minuti, concentrati sui pensieri o le varie preoccupazioni che ritieni di dover tenere a mente.

Ora devi schiarirti le idee. Non hai nient'altro da fare in questo momento. Non c'è nulla a cui devi pensare, tranne pensieri calmi e rilassanti.

Come si sente il tuo corpo in questo momento?

Dove è attualmente posizionata la tensione? Concentrati sulla parte del corpo con più tensione. Fai un respiro profondo in questa zona tesa e mentre rilasci il respiro, senti la tensione dissiparsi.

Nota come ti senti già più rilassato. Lascia che questa sensazione rilassata cresca ad ogni respiro. Diffondendo sempre di più in tutto il corpo.

Nota come la tua attenzione sta andando alla deriva mentre diventi più calmo e più assonnato. Per i prossimi due minuti, concentrati sul conto alla rovescia. Diventerai più rilassato con ogni numero che passa. Concentrati sul numero uno.

Mentre conti da uno a dieci, ti sentirai rilassato. Mentre continui a rilassarti, lascia che la tua mente si addormenti.

Conta lentamente con me ... uno ... concentrati su uno ...

Due ... ti stai rilassando più a fondo ... più a fondo ... e più

a fondo ... Sei calmo ... e pacifico ...

Tre ... senti il rilascio di tensione dal tuo corpo ... rilassa la mente e il corpo ... Concentrati semplicemente sui numeri.

Immagina il numero quattro nella tua mente ... è molto rilassato ... Calma ... una sensazione di totale rilassamento si sta diffondendo attraverso le gambe e le braccia ... si sentono pesanti ... sono piacevolmente rilassati e pesanti.

Concentrati sul numero cinque ... stai andando sempre più in profondità ... e più in profondità. Calma e sonno ti stanno lavando addosso ... ti senti tranquillo.

Sei ... profondamente rilassato ...

Sette ... la tua mente e il tuo corpo sono calmi ...

Otto ... ti senti pesante e piacevole ...

Nove ... permettono alla mente di andare alla deriva ... facilmente ... non c'è direzione ... rilassante ... galleggiante ...

Dieci ... sei completamente rilassato ...

Ora conta all'indietro da dieci a uno. Numero dopo numero sarai completamente rilassato e ti addormenterai in un sonno meraviglioso. Una volta che mi senti dire start, inizia lentamente il conto da solo mentre continuo a parlare con te.

Concentrati semplicemente sui numeri mentre descrivo il tuo rilassamento. Inizia alle dieci ... e lentamente passa alle nove ... e continua a contare da solo ...

Stai diventando più rilassato ... pacifico ... calmo ... caldo ... comodo ... pesante ...

Il sonno ti sta aspettando ...

Senti una sensazione di calma piacevole ...

Stai andando alla deriva ...

L'ambiente è confortevole...

Stai andando sempre più alla deriva ...

Ti senti tranquillo e buono ...

Sei in pace ...

Senti il sonno ...

Sei fiducioso...

Sei profondamente rilassato ...

Silenzio...

Calma...

Sei rilassato e calmo ...

Il tuo respiro è regolare...

Ti senti calmo e caldo ...

Tranquillo, calmo...

Rilassato...

Concediti di addormentarti in un sonno profondo e pacifico

...

Sei completamente rilassato ...

E calmo ...

Stai cadendo nel rilassamento del sonno profondo pacifico ...

Vuoi dormire...

Conto alla rovescia per dormire

Il conto alla rovescia è un ottimo modo per calmare la mente e aiutarti ad addormentarti. Questo focalizzerà la tua mente e rallenterà i tuoi pensieri che ti impediscono di addormentarti.

Cominciamo.

Mettiti nella tua posizione di sonno preferita. Se in qualsiasi momento inizi a sentirti a disagio, puoi cambiare posizione. Meno ti muovi, meglio è.

Fai un respiro profondo ... trattienilo per un secondo ... Rilascia il respiro ...

Scansiona il tuo corpo e cerca eventuali aree con molta tensione. Respira in quelle aree e rilassa quei muscoli.

Nota come le tue spalle si rilassano nel letto quando la tensione si allenta.

Rilascia la tensione nella mascella e lasciala cadere leggermente aperta.

Muovi le dita dei piedi un paio di volte e nota come gambe e piedi si rilassano ulteriormente.

Fai un pugno e rilascialo un paio di volte per allentare la tensione nelle tue mani. Notare come le braccia e le mani affondano in profondità nel letto.

Fai un altro respiro profondo attraverso il naso. Senti la tensione nello stomaco e nel petto mentre trattiene il respiro per un momento ...

Consenti lentamente a questo respiro di uscire dalla bocca e nota come lo stomaco e il torace si rilassano.

Scansiona di nuovo il tuo corpo per vedere se stai ancora trattenendo qualsiasi tensione. Se hai ancora aree tese, focalizza il respiro su quelle finché non si rilassano. Dovresti sentirti pesante come se stessi diventando una parte del tuo letto.

Lascia che il tuo corpo si rilassi ulteriormente ...

Tra poco inizieremo il conto alla rovescia. Ogni numero che conti nella tua mente ti farà rilassare e ti avvicinerà al sonno.

Il conteggio dovrebbe essere lento. Fai un respiro profondo con ogni numero e concentrati solo sui numeri. Se sorgono pensieri, ignorali e cambia la tua attenzione solo sui numeri.

Inizieremo dal numero 50. Fai un respiro profondo e pensa in silenzio al numero 50. Immagina come appare il numero 50. Rilascia il respiro mentre stai ancora pensando a 50.

Al tuo prossimo respiro, pensa al numero 49. Pensa alle tue palpebre. Si sentono a proprio agio e molto pesanti. Espirare con il numero 49.

48 ... Immagina la forma del numero 48. Rivolgi tutta la tua attenzione al numero 48 ...

47 ... Mentre inspiri con questo numero ti senti più rilassato ... Sonnolento ... Concentrati sul numero 47 ...

46 ... Stai iniziando a sentirti calmo e felice ... Continua a inspirare profondamente e lentamente ...

45 ... Se la tua attenzione si sposta su qualcos'altro ... concentrati delicatamente sul numero 45 ...

44 ... Ti senti ancora più assonnato, ora ... ti ritrovi a vagare facilmente nel sonno ...

43 ... Sei al sicuro ... rilassato ... calmo ... e in pace ...

42 ... Mantieni la tua attenzione solo sui tuoi numeri ... Consenti a qualsiasi altro pensiero di fluttuare via ...

41 ... Sei profondamente rilassato ... Il tuo corpo è pesante e

pronto per dormire ... Guarda i numeri passare attraverso la tua mente mentre continui a contare ...

40 ... Continuerai a contare, ora, da solo ... Continua a concentrarti solo sui tuoi numeri ... continua a contare ora ... senza di me ...

Se la tua attenzione inizia a scivolare ... lascia che la tua mente torni ai numeri mentre continui a contare.

Ti stai addormentando piacevolmente ...

Ti stai avvicinando solo ad un sonno profondo ... nient'altro è nella tua mente ...

Mantieni la mente delicatamente focalizzata su ogni numero mentre continui a contare e ad avvicinarti sempre di più a un sonno profondo e rilassante ...

Ti senti rilassato ... e calmo ...

Sei in pace ...

Continua a contare fino al numero zero ... al numero zero ... ti ritroverai in un sonno profondo e rilassante.

Meditazione Body Scan

Questa meditazione utilizza molte tecniche che aiuteranno a calmare il tuo corpo e la tua mente, così potrai addormentarti. È composto da parti di altre meditazioni.

Cominciamo...

Sdraiati e mettiti comodo. Mettiti in una posizione che ti aiuterà ad andare a dormire ... se ti rilassi e non dormi, ti sentirai comunque riposato. Questa meditazione ti aiuterà a rilassarti.

Inspirare profondamente ... espirare lentamente ...

Inspirare ed espirare...

Continua a fare respiri lenti e lenti.

Senti che questi respiri ti rilassano ... non devi fare nulla in questo momento oltre alla respirazione ... senti te stesso che inizia a vagare ... senti te stesso che dormi ... stai dormendo ...

Continua a rilassarti ... goditi come si sente il tuo corpo mentre si rilassa ...

Guarda quanto lentamente riesci a rilasciare il tuo prossimo respiro. Fai un respiro profondo ... espira lentamente ... molto lentamente ... prolunga questo respiro ... rilassati ... una volta che hai finito di espirare tutta l'aria dai polmoni, fai un altro respiro in modo naturale (non ingoiare l'aria) ... ed espira ancora tempo, lentamente.

Continua a respirare ... lascia che ogni respiro avvenga in modo naturale ... scegli un ritmo comodo per te. Nota che il tuo respiro diventa più facile ... più lento ... più calmo ...

Ora devi scansionare il tuo corpo, iniziare dalla parte superiore della testa e spostarti verso il basso. Presta attenzione alla tua testa ... osserva ... sposta l'attenzione sui tuoi occhi ... vedi se c'è dolore, senso di oppressione, ... poi, continua a spostare l'attenzione sul naso ... osserva ... passa al mento ... osserva ... vai avanti fino alle spalle ... nota ogni area e osserva ciò che prova il tuo corpo.

Continua la scansione e muovi lentamente verso il basso il tuo corpo. Come senti il tuo corpo? Presta attenzione a tutte le aree che si sentono strette o tese.

Dovresti essere vicino alla metà del corpo vicino allo stomaco. Come si sente il tuo stomaco? Continua ad osservare il tuo corpo e come si sente. Continua a muoverti lungo il corpo e presta attenzione alle sensazioni che potresti provare.

Spostati sui fianchi ... come si sentono i fianchi? Senti qualche tensione? Non provare a cambiare nulla.

Muoviti in ginocchio ... come si sentono? Continua a scansionare e spostati in piedi. Ora che hai scannerizzato ogni parte del tuo corpo, scansiona il tuo corpo nel suo insieme ... guarda come si sente tutto il tuo corpo. Dove senti più tensione?

Concentrati su quest'area ... visualizza i muscoli che lasciano andare, si rilassano... lascia andare la tensione. Rilascia questa tensione a poco a poco fino a quando non è completamente rilassata. Senti che questa tensione si attenua ... senti i muscoli mentre iniziano ad allungarsi e allentarsi ... rilassati e riscaldati come se si stessero sciogliendo e si rilassassero.

Nota i luoghi più rilassati. Come li senti? Ti senti rilassato? Immagina che questo rilassamento sia intenso e caldo ... si sta diffondendo ... crescendo ... muovendosi per rilassare altre parti del corpo.

Notate come il vostro corpo sta diventando sempre più rilassato man mano che questo rilassamento cresce.

Continua la scansione e rilassa il tuo corpo ...

Lascia che il tuo corpo si rilassi. Notare che le spalle si rilassano e i muscoli rilasciano tutta la tensione. Le tue gambe non si muovono ... ma stanno iniziando a sentirsi pesanti. I tuoi

iedi sono estremamente caldi ... senti tutto questo calore che si alza mentre le gambe diventano più calde.

Le tue braccia stanno iniziando a sentirsi pesanti. Osserva il tuo corpo mentre affonda nel tuo letto ... stai sprofondando più profondamente mentre tutto il tuo corpo si sente pesante.

Senti il movimento del calore verso le tue mani che si scaldano e si diffondono tra le tue braccia ... le tue braccia e le tue mani sono estremamente pesanti.

Se lo desideri, puoi battere gli occhi un paio di volte. Nota quanto si sentono pesanti le palpebre. Si fanno più pesanti ad ogni battito di ciglia. È bello quando chiudi gli occhi ... ti senti molto rilassato. Notare che c'è freddezza sulla fronte. Rilassato, fresco e calmo ... la tua fronte è liscia e libera da qualsiasi tensione.

Visualizza che tutta la tensione all'interno del tuo corpo scorre attraverso le dita dei piedi e delle dita. Guardalo partire ad ogni respiro ... sentirai tutta la tensione che esce dalle dita dei piedi e dalle punte. Senti tutta la tensione che fuoriesce dal tuo corpo.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.