

## AL CAM Metodo innovativo per gli stati d'ansia

# L'autoipnosi per curarsi

MONZA (stg) Utilizzare l'autoipnosi per raggiungere uno stato di calma, risolvendo problemi legati all'autostima, all'alimentazione, al sonno e alle relazioni affettive condotte dall'uomo. Da martedì è disponibile al Cam di viale Elvezia il metodo «Ipnomind®» per recuperare velocemente il proprio equilibrio interiore. Si tratta di un servizio proposto

nell'ambito dell'ambulatorio di psicoterapia della dottoressa **Enrica Des Dorides**. Definita «terapia portatile», poiché sono necessari solo 15 minuti al giorno di training, è una tecnica che potenzia la capacità intuitiva per assumere il controllo della mente e riportarsi al sicuro al centro di sé stessi, riequilibrando in modo rapido il proprio stato men-

tale, fisico, emotivo e relazionale. La sintesi del metodo è racchiusa in una formula innovativa per l'autoipnosi che permette di rallentare la mente e raggiungere una dimensione di profonda tranquillità interiore e benessere. Si tratta perciò di arrivare, attraverso alcuni esercizi, a comprendere il proprio funzionamento mentale, per essere in grado di attivare le proprie risorse imparando a fidarsi di sé stessi e del proprio intuito. Per informazioni 039 23971.

**Morgana Brambilla**