

## LA TUA VITA SENZA ANSIA

L'ansia, un'emozione complessa che funziona un po' da campanello d'allarme per riportare la nostra attenzione su ciò che accade dentro e fuori di noi.

L'ansia è l'emozione che può portarci a comprendere il nostro mondo interiore.

Si fa sentire ogni volta che ti allontani dalla tua vera essenza.

Vederla come un'emozione buona ci consente di non permetterle che possa prendere il sopravvento sulla nostra vita.

Sai come ti parlerebbe l'ansia, se potesse?

Leggi qui e accogli le parole e le emozioni che ti arrivano. Ogni cosa è buona, ogni emozione un piccolo pezzo di viaggio per riconnetterti al tuo mondo interiore.

*"Ciao sono l'Ansia, non spaventarti... vengo in pace, perché ti spaventi così tanto davanti alla mia presenza?*

*So che ti senti male ogni volta che mi avvicino, che ti disperi e vorresti mandarmi via subito, so che se potessi... mi uccideresti, soprattutto perché credi che sia io quella che ti vuole fare del male, ma credimi, non è così.*

*Non sono qui per arrecarti dolore, tanto meno per farti impazzire, penso di avertelo dimostrato ogni volta che arrivo. E' vero delle volte sono spaventosa ma è la mia natura.*

*Però come vedi alla fine della giornata, non ti ho ucciso e non sei impazzito.*

*La verità è che quando arrivo tu stai male, senti questa sensazione dolorosa nel petto.*

*Purtroppo non ho altro modo per farmi ascoltare.*

*Sei così impegnato a cercare successo, ad essere produttivo a dimostrare agli altri che sei degno di essere amato... e non ascolti i miei piccoli segnali.*

*Ricordi quella volta che hai sofferto di mal di testa?*

*O quando hai avuto l'insonnia per più di 2 ore e ti giravi nel letto?*

*O che ne dici di quella volta che senza un motivo apparente hai pianto? O ancora, di quella volta che ti sei sentito oppresso dentro e ti mancava l'aria e non capivi il perché?*

*Beh, tutte quelle volte ero io, volevo solo che tu mi ascoltassi, ma non l'hai fatto. Hai continuato a seguire il tuo ritmo frenetico di vita.*

*Allora ho provato qualcosa di più forte, ho provato a farti tremare l'occhio, fischiare l'orecchio, sudare le mani, ma anche in queste occasioni non mi hai voluto ascoltare.*

*Conosci bene la mia presenza, è per questo che quando sei tranquillo o sei da solo e in solitudine... o ti fermi, mi presento, semplicemente per parlarti.*

*Ti disperi sempre, perché con la mente non comprendi cosa ti succede, e ovviamente, con la mente razionale non mi comprenderai.*

*Ecco perché mi sono arresa e ho deciso di scriverti.*

*E mi congratulo con te se stai leggendo ciò che ho da dirti, perché significa che hai finalmente il coraggio di ascoltarmi, e credimi, nessuno meglio di me sa della tua grande capacità di evitarmi e scappare via, come scappare dal mostro nella foresta oscura.*

*Come quelle volte in cui mi eviti e ti distrai per ore davanti alla tv, vivendo la vita di altre persone che non conosci pur di non affrontare ciò che non ti piace. O che ne dici di quelle volte che con un paio di pillole hai intorpidito i tuoi nervi e le tue preoccupazioni; e cosa dire di quelle altre sostanze che ti inducono lo stordimento annebbiando ogni tipo di sentimento.*

*Spero che ora tu sia pronto. Pronto ad affrontare la tua realtà, pronto ad affrontare la verità nella tua vita senza maschere, senza scorciatoie... senza pretese.*

*E' così che deve essere.*

*L' unica cosa che ho cercando di comunicarti per tutto questo tempo: che è ora di evolversi andare avanti.*

*Devi attuare cambiamenti molto profondi dentro di te, perché non ti stai godendo della vita e non ti senti appagato.*

*Per questo motivo che sono qui, per aiutarti a recuperare quella pienezza che vive dentro di te; per riuscirci dovrai liberarti da tutto ciò che ti ostacola.*

*Sono qui per aiutarti a capire cosa esattamente impedisce alla tua vita, alla tua passione di vivere la gioia.*

*Ogni volta che entro nella tua vita, ti ricordo che non è piena e felice, quindi se dovessi tornare, non spaventarti, ma ascoltami.*

*E se davvero mi ascolterai non ci metterai molto ad apportare i cambiamenti, li farai subito.*

*Se vuoi sentirti bene, tutto dipende solo da te.*

*So che lo desideri, ma allo stesso tempo so che vuoi rimanere nel tua zona comfort, nella comodità, pur di evitare ciò che ti fa male.*

*Preferisci continuare a cercare l'approvazione e l'accettazione degli altri, facendo l'impossibile per attirare attenzione; preferisci che gli altri siano responsabili della tua persona, meno che tu di te stesso*

*...e naturalmente ti capisco, tutti desideriamo fuggire dalle responsabilità.*

*Ma ho una notizia per te! Solo entrando nel problema potrai avvicinarti a quell'esperienza di liberazione.*

*Tu sia responsabile di te stesso e quando mi ascolterai, credimi, me ne andrò.*

*Solo tu hai il dono di mandare via queste sensazioni spiacevoli.*

*C'è qualcosa di molto importante che voglio dirti, in realtà me ne andrò non appena intravedrò che stai facendo cambiamenti nella tua vita, quando vedrò che stai andando verso la tua evoluzione, pronto a crescere e a riprendere in mano la tua essenza.*

*Finché non lo farai, io ci sarò, sempre.*

*In conclusione, se oggi sono qui, perché hai bisogno di me.*

*Hai bisogno di me, per modificare il tuo modo di interpretare la tua realtà, lascia che ti dica che è un po' 'distorta'.*

*Devi liberarti di credenze che non ti aiutano e ti limitano; perdonare tutta la rabbia e riprenderti la tua libertà interiore.*

*Soprattutto, hai bisogno di me per riconquistare il piacere di vivere, per essere te stesso, perdere la paura di rifiuto o di abbandono.*

*Hai bisogno di me per mettere dei limiti alle persone che ti fanno del male, affinché tu possa impugnare coraggio e imparare a dire "no".*

*Hai bisogno di me per allontanare chi non ti merita; per smettere di dipendere dall'esistenza del tuo partner per essere felice.*

*Una volta per tutte, bada alle sensazioni del tuo corpo.*

*In che altro modo avresti fatto attenzione al tuo corpo?*

*Probabilmente in molti altri modi, ma questa sta funzionando.*

*Dai al tuo corpo il cibo di cui hai bisogno, smetti di criticare il tuo fisico e ringraziarlo, per te fa tanto.*

*Corri, muoverti, passeggia riprendi i tuoi ritmi.*

*Perché esplodere sempre?*

*Perché la tristezza?*

*Perché pretendere così tanto?*

*Non capisco perché lo fai, hai tutto, sei tutto, hai le capacità di cui hai bisogno per creare la tua realtà, ma ti tratti come uno schiavo, sei troppo severo con te stesso.*

*Sono qui per dirti di smetterla di farlo.*

*Chiediti come mai non hai più equilibrio interiore.*

*Chiediti davvero come vuoi vivere e per cosa lottare: è la tua vita, hai solo questa! L'unico controllo che puoi pretendere è quello di te stesso, ma per conquistarlo, devi accettare che l'hai perso, e lasciare che finalmente mi esprima, dirti che quei sintomi così orribili che ho inventato era per sostenere tutto questo e se ancora non mi accetterai, sarò ancora più forte.*

*Quindi, la prossima volta che mi sentirai arrivare, chiudi gli occhi, spegni la mente razionale per un momento, lasciati andare... respira e cerca di comprendermi. Poi inizia il cambiamento nella tua vita con azioni chiare e specifiche, vedrai che me ne andrò. Spero di non dover entrare molte volte nella tua vita, ma se ritorno... ricordati che non voglio farti del male, voglio aiutarti a recuperare la tua strada, quella che ti renderà felice.*

*E per finire, spero che tu possa vedermi come sono: la Tua Essenza. Sono te stesso che urlo disperatamente e imploro di ascoltarmi, ti parlo dal profondo del tuo cuore, che scoraggiato cerca di*

*farsi notare. Quello che senti non è 'tachicardia', sono io, la tua Essenza, che vuole semplicemente venir fuori e vivere.*

*Con affetto, la tua Essenza mascherata da Ansia."*

Scrivi come ti sei sentita, se ti va, dopo averla letta.

Quale emozione è emersa? Quale parola racchiude questa lettura?

## LA VERA PAURA CHE L'ANSIA NASCONDE

Sei ancora qui!

So che quando sei in preda ad un attacco d'ansia non è semplice tornare al tuo centro!

Spesso la paura di non respirare, la paura di non dominare l'ansia, è legata alla paura della morte: ecco il motivo per cui hai una reazione così forte!

Riesci a ricordare quante volte hai già sperimentato questa sensazione? E cosa è accaduto?

Magari altre volte erano anche più intense, eppure sei riuscita a superarle! Sei ancora qui!

Ricorda che il disagio non sarà fatale. Tutto passa, anche quello che stai provando.

Ricorda queste parole, concentrati sulla respirazione e torna al tuo centro.

Salvati queste parole e tienile con te, potrai rileggerle e ricordarti che tutto passa, anche quello che stai provando!

## LA VITA SENZ'ANSIA E LA RESPIRAZIONE

Le tue emozioni sono direttamente legate al tuo respiro.

Il respiro può diventare un ottimo strumento per modificare emozioni e stato d'animo.

Se usato in maniera consapevole può essere usato in ogni momento per bilanciare la tua energia, rilasciare la tensione e l'ansia, migliorare la concentrazione mentale e la tua vitalità, affrontare una sfida, liberare la tua creatività.

Il respiro aiuta inoltre ad rilasciare le tossine che accumuliamo durante la giornata.

Quando ti senti in preda all'ansia puoi fare attenzione a come ti senti: avrai sicuramente un respiro corto e molto veloce. Puoi partire da qui per calmare il tuo stato d'animo:

chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro. Ora fai attenzione all'emozione che stai provando: dove la senti? In quale parte del tuo corpo?

Immagina e visualizza che entri dal tuo naso tanta aria piena di ciò che ti manca proprio in questo momento, immagina che quest'aria sia diretta prima nel punto del tuo corpo che hai visualizzato e poi in tutto il corpo.

Quando espiri immagina che l'emozione che ti sta causando ansia esca dal tuo corpo accompagnata dall'espiazione.

E continua fino a che non ti senti meglio.

Puoi eseguire questa respirazione consapevole anche ogni mattina prima di iniziare la giornata e ogni sera per rilasciare le tensioni della giornata.

Limitare la propria respirazione causa una grossa dispersione di energia e poca chiarezza in quello che senti, con la conseguenza che le emozioni, soprattutto quelle negative, agiscano incontrollate e influiscano sullo stato emotivo.

Questa respirazione ti aiuterà a riprendere il tuo centro, lasciar andare ciò che reprimi e fare esperienza di consapevolezza e ascolto del tuo corpo!

Usa questa respirazione per calmare la tua mente!

Come ti senti quando hai il respiro corto?

Hai fatto caso a cosa provi quando accade questo?

Cosa stai cercando di reprimere?

## SCRIVI UNA LETTERA ALL'ANSIA E SCOPRIRAI COSA NASCONDE E COSA HA DA DIRTÌ

Accetta l'ansia, non respingerla

Negare l'ansia che stai provando e respingerla richiede molta fatica e finisce con alimentare l'emozione negativa.

Nel momento in cui l'emozione arriva forte a te puoi rallentare i tuoi pensieri con la respirazione: fermati e osserva ciò che provi, senza respingere l'ansia e la paura che sta arrivando, fino a farle arrivare all'apice. L'emozione finirà per placarsi da sola.

Avere il coraggio di lasciare che questo processo avvenga è uno dei modi per assumere la responsabilità (intesa come abilità nel rispondere, se analizziamo realmente il significato della parola) di ciò che proviamo, così da poterla trasmutare.

Conosci questo processo? E' davvero molto efficace: lascia andare la personalità che ci tiene legati all'emozione e ci permette di trasmutare.

## LA VITA SENZ'ANSIA - ULTIMA TAPPA

Oggi facciamo un breve riepilogo di quanto abbiamo visto in queste settimane per gestire l'ansia:

- annota i momenti in cui senti salire l'ansia e le sensazioni fisiche che provi. La cosa migliore è tenere un quaderno e scrivere, a ruota libera, tutto quello che vuoi portare fuori
- resta in ascolto senza giudicare e interpreta il messaggio
- pratica almeno 10 minuti al giorno l'esercizio del respiro, la visualizzazione che trovi in qualche post indietro. Al termine annota le sensazioni che provi
- ricordati che tutto passa, che sei vivo.

Non avere paura, accogli ogni parte di te: è il primo passo verso la guarigione.

*"O amore o paura.  
Non ci sono altre vie."*

**Cosa fai nei giorni in cui hai paura?  
Quando hai paura, come puoi sintonizzarti sulla vibrazione dell'amore?**

**Quando capita a me io cerco di arrendermi.  
Mi arrendo alla fiducia che ho nella vita, alla fiducia che ho nel mio cuore e nel mio percorso.  
Mi fermo, ascolto il mio respiro e ascolto il mio cuore.  
Quello che sto vivendo ora serve all'evoluzione della mia anima.  
Mi fermo.  
Mi ascolto.  
E torno a respirare.**

*"Dicono che prima di entrare in mare Il fiume tremi di paura. A guardare indietro tutto il cammino che ha percorso, i vertici, le montagne, il lungo e tortuoso cammino che ha aperto attraverso giungle e villaggi. E vede di fronte a sé un oceano così grande che a entrare in lui può solo sparire per sempre.  
Ma non c'è altro modo.  
Il fiume non può tornare indietro.  
Nessuno può tornare indietro.  
Tornare indietro è impossibile nell'esistenza. Il fiume deve accettare la sua natura e entrare nell'oceano.  
Solo entrando nell'oceano la paura diminuirà, perché solo allora il fiume saprà che non si tratta di scomparire nell'oceano ma di diventare oceano."*

Il fiume e l'oceano  
Khalil Gibran.