

A decorative watercolor illustration at the top of the page features various green leaves and a single rose in shades of green and yellow. The background of the entire page is a light, textured watercolor wash in pale yellow and green tones.

La mia ansia ha le ansie

Come **vincere**
se stessi

Costanza Levi della Vida

Costanza Levi della Vida

**LA MIA ANSIA HA LE
ANSIA
Come Vincere Se
Stessi**

Copyright © 2019

Costanza Levi della Vida

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o

indirettamente. L'intento dell'Autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale.

Nel caso in cui usate le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore non si assume alcuna responsabilità delle vostre azioni.

A Jacopo

che vede in me ciò che io non vedo

Sommario

Copyright

Dedica

INTRODUZIONE

LA MIA ANSIA

MENS SANA IN CORPORE SANO

IMPARARE A DIRE DI NO

MEDITAZIONE

RICONNETTERSI CON SE

STESSI

CHIEDERE AIUTO

FARMACI, ERBE E RIMEDI

MEDICINE CINESI e BIO-

EXPLORER

LETTURE UTILI

CONCLUSIONE

RINGRAZIAMENTI

INTRODUZIONE

**Non siete soli, tutti
hanno l'ansia**

Avete l'ansia? Ecco, anche io. Arrivata a 30 anni posso tranquillamente dire di avere avuto l'ansia quasi tutta la mia vita.

Di per sé l'ansia non sarebbe una cosa cattiva, è quell'istinto primordiale che ci permette di fuggire davanti a un

predatore oppure combattere se veniamo aggrediti. Questo però trasportato nel mondo moderno è molto complicato da affrontare.

Il nostro cervello, ancora legato a queste ancestrali reazioni, non riesce a gestire in modo corretto il capo che ci urla contro perché non abbiamo lavorato come lui avrebbe voluto, o il traffico nell'ora di punta o i problemi familiari. Tutto questo spesso si trasforma in ansia, pressante e ingestibile che a volte sfocia in problemi fisici o psicologici.

Non è facile uscirne e spesso i medici traducono tutto sotto il nome di “stress”, e buttano lì qualche rimedio per la gastrite e il saggio consiglio di

riposarsi.

Solo che l'ansia, almeno quella che ho sperimentato io, non permette di riposare, né di vivere tranquillamente una vacanza. È sempre lì, pronta a rovinare qualsiasi momento chiedendo la vostra assoluta e totale attenzione.

Questi ultimi tre anni sono stati per me fonte di ispirazione e cambiamento, e sono giunta ad alcune conclusioni che mi hanno permesso di vivere più tranquillamente e non lasciarmi più sopraffare dall'ansia come prima.

Quindi, se anche voi siete come ero io qualche anno fa e state annegando in una palude da cui sentite di non poter

uscire, state tranquilli perché non siete soli.

Vi racconterò la mia esperienza, sperando di riuscire a darvi dei consigli utili per il vostro percorso personale, perché purtroppo (o per fortuna) ognuno di noi è diverso e deve affrontare i propri demoni interiori nel modo più adatto a sé.

Troverete in questo e-book alcune esperienze, riflessioni sull'ansia e i modi più efficaci per combatterla, poi sta a voi, coraggiosi lettori, il compito di prendere in mano la vostra vita e decidere come viverla.

LA MIA ANSIA

Ho avuto l'ansia per tutta la vita.

Non ricordo un momento in cui non l'abbia avuta e penso sia nata con me.

Sono cresciuta in una famiglia di ansiosi, e questo sicuramente non è stato un buon inizio. Mia nonna materna, con cui passavo moltissimo tempo, mi avvertiva di tutti i possibili pericoli del mondo esterno: il bagno dopo i pasti, i possibili batteri e germi che si annidavano ovunque e gli odiati insetti,

che pungevano e potevano potenzialmente far venire reazioni allergiche e di conseguenza portare a morte certa. Sostanzialmente tutto poteva essere un pericolo per la salute o addirittura la vita.

Tranne il burro. Il burro era buono, andava messo ovunque, possibilmente insieme all'olio, per rendere più saporiti i vari piatti. Può sembrare assurdo adesso ma negli anni '90 vivevamo ancora con un certo sprezzo del pericolo.

Non posso ovviamente dare tutta la colpa a mia nonna perché sicuramente una buona base ce l'avevo anche io, ma che ci volete fare, mischiavano l'ansia

alle mie pappine e quindi non avevo molti modi per uscirne.

All'età di due anni ho iniziato ad avere i miei primi attacchi psicosomatici. Erano molto pesanti e stavo male anche cinque giorni di fila. Ogni volta mi facevano controlli e ogni volta non trovavano nulla. A posteriori vi dico che era la soluzione che avevo trovato per poter sfogare la mia ansia, che non aveva altri modi di uscire, ma non era facile per una bambina avere un grado di consapevolezza tale da comprendere questo. Ci sono arrivata con il tempo.

Ovviamente il fatto che stessi male

creava ansia nei miei genitori, e tutta quest'ansia a casa peggiorava la mia ansia e quindi il circolo vizioso continuò per anni. E intendo più di una ventina.

Questi eventi mi avevano portato a pensare di essere debole, di non avere le possibilità per fare tutto quello che volevo, e mi sono spesso vista costretta a casa per evitare di stare male, anche se poi stavo male lo stesso.

Iniziai quindi ad avere, oltre all'ansia, una buona dose di depressione dovuta alle mie insicurezze e alla mancanza di quei piccoli successi che aiutano a percepire un barlume di autostima.

A 11 anni pensai seriamente al suicidio. Non ne potevo più di stare male, di essere sempre quella che non riusciva a fare le cose, o uscire e divertirmi come gli altri. Guardavo i miei cugini o i miei amici e pensavo che non sarei mai potuta essere uguale a loro perciò tanto valeva farla finita con la sofferenza. Sono riuscita a trovare la forza per andare avanti ma le cose non sono migliorate molto.

Crescendo, la mia poca autostima non ha fatto altro che aumentare e ovviamente il mio atteggiamento insicuro mi ha portata ad avere un pessimo rapporto con i compagni di classe, soprattutto al liceo, che hanno

iniziato a bullizzarmi. Ovviamente ero io a permettere loro di trattarmi così ma non avevo le energie per reagire né le capacità per difendermi, perché pensavo sempre di essere una persona che non valeva nulla quindi in realtà loro andavano solamente a mettere benzina sul fuoco delle mie insicurezze.

Poi dopo il liceo arrivò anche la colite, che è diventata la mia migliore amica per quasi sette anni.

Andavo in bagno continuamente, qualsiasi cosa mangiassi mi creava problemi alla pancia e non sapevo assolutamente cosa fare per stare bene.

Fortunatamente sono riuscita a non arrendermi e trovare delle soluzioni per

avere una vita serena, ma se avessi saputo prima che tutti i miei problemi derivavano dall'ansia forse sarebbe stato molto meglio.

Penso che molti di voi abbiano provato questa sensazione, stare male, sempre male, senza che nessun medico ne capisca la causa. Non sto dicendo che tutte le volte che state male è sicuramente colpa dell'ansia, ma se avete un problema da molto tempo e nessuno ne capisce la causa magari ponetevi il dubbio che possa essere ansia.

Ora però vorrei svelarvi alcuni trucchi che mi hanno permesso di dominare la mia perenne angoscia e

riuscire finalmente a vivere più felice.

Inizierò dalle cose più semplici, alla portata di tutti e che non richiedono grandi sforzi, per poi proseguire con quelle cose che, pur essendo più costose, possono darvi maggiori benefici in minor tempo.

MENS SANA IN CORPORE SANO

Mangiare sano

Come dicevano gli antichi romani, *mens sana in corpore sano* ossia mente sana in un corpo sano. Probabilmente non è una cosa che avrete sentito dire spesso, ma il modo in cui mangiamo va ad influire anche sul nostro umore e quindi può essere una delle cause di

aumento o diminuzione dell'ansia.

L'intestino è stato definito il nostro secondo cervello perché gli scienziati hanno visto che le cellule intestinali sono identiche a quelle neurali, e ci sono comunicazioni chimiche e impulsi tra l'intestino e il cervello.

Il marketing e il consumismo ci fanno desiderare cose che vanno ad influenzare il nostro microbiota intestinale e il nostro sistema immunitario, e questo sembra essere uno dei motivi che scatenano la nostra ansia. Ho sempre saputo che alcuni stimoli ansiosi mi causavano la colite, ma non avevo mai pensato che potesse accadere

anche il contrario.

Ci sono determinati alimenti, come gli zuccheri e i cibi raffinati, che vanno a modificare la flora batterica intestinale e si è studiato che questo può andare ad influenzare in modo consistente gli stati ansiosi e depressivi.

Io ho sperimentato questo evento in prima persona. Mi sono resa conto che quando mangio alimenti il meno possibile trattati, con prevalenza di frutta e verdura e seguendo una dieta sostanzialmente vegana, riesco non solo a stare meglio con la pancia ma anche il mio umore e il mio rapporto con l'ansia migliorano notevolmente. Ora non voglio dirvi di diventare vegani se non

ve la sentite, ma provare a mangiare più frutta e verdura può essere una piccola aggiunta quotidiana che vi permette di stare molto meglio sotto molteplici aspetti.

Per me varia molto anche in base alla stagione, ma se mangio sano noto una differenza veramente notevole. Sicuramente aggiungere probiotici e fermenti lattici alla vostra dieta può essere un valido aiuto, ma se poi ci si fionda al fast food quei poveri batteri non verranno alimentati correttamente e creeranno ancora più squilibrio.

Vi consiglio caldamente di leggere "*L'intestino felice*" di Giulia Enders,

una microbiologa che si sta occupando dello studio della flora batterica intestinale, e "*Sei Quel che Mangi*" del Dottor Michael Greger per avere maggiori informazioni su questi argomenti.

Caffè e caffeina

Un'altra cosa che per me ha sempre avuto un effetto notevole nella riduzione dell'ansia è non bere caffè.

Non fraintendetemi, da italiana ho sempre vissuto immersa nella cultura del caffè e adoro il suo sapore e il suo odore, solo che il caffè mi ha sempre dato talmente tanta ansia che malgrado mi piaccia moltissimo sono costretta a non berlo per evitare di stare male.

Se ho davvero bisogno di darmi una

svegliata bevo tè verde o più preferibilmente tè bianco, che ha meno teina. Altrimenti consumo tisane di erbe in grande quantità, che aiutano a riscaldarmi in inverno, a bere molta acqua e non sentirmi troppo agitata. So che per molti questo consiglio può equivalere a chiedere di infilzarsi con uno spiedo ma potete magari iniziare a ridurre le tazze giornaliere progressivamente, magari bevendo un decaffeinato se non riuscite a fare a meno del sapore.

Non è assolutamente vero che non si riesce a vivere senza caffè, io riesco anche a stare sveglia 21 ore (sconsiglio vivamente di farlo ma in alcuni casi è

stato necessario) senza bere nemmeno una goccia di caffè. È solo questione di abitudine, siate pazienti con il vostro corpo finché non riesce a farcela da solo.

Per cercare di dare al vostro corpo una carica in più provate a prendere la mattina un frullato o una centrifuga di frutta e/o verdura. Vitamine e minerali aiuteranno il vostro organismo a sentirsi più vivo e non aver bisogno di altro per sostenersi.

Bere tanto e dormire di più

Per restare in tema di tisane, una cosa assolutamente necessaria è bere moltissima acqua perché restare idratati è necessario ed è ben più che un trucco per avere una pelle liscia e luminosa.

Sempre per il fatto che il nostro intestino è collegato al nostro cervello, se lui non funziona bene non funzioniamo nemmeno noi. So che parlare di certe cose potrà far drizzare i capelli a molti di voi ma il fatto di andare in bagno

regolarmente è fondamentale per avere calma interiore. Quanti di voi se non riescono ad andare in bagno per un paio di giorni si sentono gonfi e irritati? Lo so sembra la pubblicità di qualche pillola miracolosa ma se invece di stare lì a roteare gli occhi per la noia mi deste ascolto, vi assicuro che molta della vostra ansia potrà migliorare.

Se non vi piace l'acqua potete provare a prendere infusi di erbe, come citavo prima, o mettere della frutta nell'acqua per insaporirla, oppure andare in un deserto, stare una giornata senza bere e tornare indietro ritenendola la cosa più buona che abbiate mai bevuto. Ora a parte gli scherzi, l'acqua

aiuta a purificare l'organismo e ad eliminare scorie che possono causare squilibri intestinali e quindi darvi problemi di umore tra cui ansia, rabbia o depressione.

Riposare in quantità sufficiente è un altro trucco che permette di ridurre l'ansia. Non si dovrebbe sottovalutare l'importanza di dare al nostro corpo quello di cui ha bisogno e spesso i disagi che proviamo sono soltanto un avvertimento del fatto che non ci stiamo ascoltando. Non è un caso che la maggior parte dei medici consigliano di dormire 7/8 ore per notte.

Queste sono le ore che permettono al nostro corpo e al nostro cervello di

ricaricarsi. In più la fase del sonno in cui si sogna è il modo in cui possiamo rielaborare quello che ci accade e tirare fuori paure che altrimenti rimarrebbero sepolte. Pensate a quanto sia importante per la psicanalisi tutto l'aspetto dell'inconscio e dell'interpretazione dei sogni.

Concedetevi il tempo per sognare perché più si è stanchi e più si tende a lasciarsi andare, mangiare quello capita e bere caffeina al posto dell'acqua per tirarci su. Diventa solo un circolo vizioso da cui è difficile uscire. Dormite di più, fidatevi.

Fare attività fisica

Allora, in questo non sono per niente brava. Lo ammetto.

Ho sempre preferito dormire piuttosto che fare qualsiasi tipo di sport ma ho notato che i periodi in cui ho praticato esercizio fisico regolarmente stavo molto meglio. Soprattutto se si trattava di qualcosa che mi piaceva molto.

Io amo ballare e malgrado non sia assolutamente sciolta quando ho seguito corsi di danza ho notato che la mia ansia

si abbassava notevolmente. Voi mi direte: «ma certo, lo sanno tutti. L'esercizio fisico rilascia endorfina che è l'ormone della felicità.» E questo è vero. Ma vi dirò un'altra cosa, è fondamentale fare un'attività che vi piace davvero altrimenti i risultati saranno scarsi.

Non è possibile separare la mente dal corpo e se fai qualcosa che ti rende felice lo sei davvero. Se vi obbligate ad andare in palestra solo perché volete diventare come i modelli che seguite su Instagram e ogni giorno lo vivete come un peso, la vostra ansia non si ridurrà di molto, ma anzi sarà alimentata dall'ansia da prestazione che si accumulerà a

quella che già vi portate da casa.

Sicuramente l'endorfina avrà un suo peso così come vedere gli effetti della palestra sul fisico, ma anche lo spirito va coltivato e questo ha un impatto molto ma molto più importante sul vostro stato emotivo. Essere felice non è facile, ma se si fanno cose che piacciono e stimolano è possibile almeno un po' staccare i pensieri dal rimuginare continuo, esattamente come con la meditazione.

Perciò cercate di trovare cosa vi piace fare e fatelo, ora, immediatamente.

Io so benissimo che le cose che mi piacciono e mi fanno sentire bene con me stessa sono lo yoga e la danza del

ventre.

In questo periodo della mia vita non sto riuscendo ad andare a praticarli in una palestra ma cerco per quanto possibile di farli a casa. Ovviamente è più salutare uscire e staccare completamente il cervello cambiando lo “scenario” che avete intorno a voi, ma se vi è impossibile per questioni economiche o di tempo è sicuramente meglio di niente.

Quindi bando alle ciance e andiamo tutti a fare attività fisica (anche il sesso va bene, anzi è caldamente consigliato!)

IMPARARE A DIRE DI NO

Sapete che l'ansia peggiora se vi forzate a fare cose che non volete?

È fondamentale imparare a connettersi con le proprie emozioni e capire cosa si vuole davvero. Un libro che per me è stato illuminante in tal senso è “Le persone sensibili sanno dire no” di Rolf Sellin. Consiglio a tutti la lettura perché insegna in modo semplice cosa siano i limiti e come riuscire a fissarli, ma in particolare una cosa mi ha

colpito. In un capitolo spiega come, quando ci viene proposto di fare qualcosa, se non è immediatamente “Sì” e abbiamo dei dubbi, allora è un “No”.

Mi sono trovata in tantissime situazioni di disagio ma ce n'è una che risulta abbastanza emblematica.

Era l'estate del 2011 e con il mio ragazzo dell'epoca, che per questioni di privacy chiameremo Bob, avevamo deciso di andare cinque giorni in Basilicata. O meglio, l'aveva deciso lui. Vi premetto che la nostra relazione era al capolinea già da molto ma io non lo volevo ammettere, perciò quando mi propose di andare cinque giorni insieme (solo cinque perché altrimenti si sarebbe

annoiato a stare da solo con me) io dissi di sì a prescindere da tutte le condizioni negative. Lui aveva deciso di voler andare a fare il Volo dell'Angelo, che sostanzialmente significa farsi imbrigliare ad una carrucola e lanciarsi tra due paesi, Castelmezzano e Pietrapertosa, e io non ne ero affatto contenta.

L'ansia non mi dava tregua ma per paura che se avessi detto di no la mia relazione sarebbe andata a scatafascio decisi di buttarmi, nel vero senso della parola.

Prima di partire ero agitatissima e ovviamente la colite che mi faceva compagnia da tempo peggiorò. Contavo

i giorni che mi separavano dal lancio nel vuoto e avevo sempre più paura. Per tentare di “aiutarmi”, Bob e alcuni amici che erano venuti a fare il volo con noi continuavano a ripetermi che sarei rimasta incastrata a metà. Questo perché qualche mese prima eravamo andati in un parco avventura, di quelle con ponti di corda e carrucole, e ad un certo ero rimasta incastrata a metà di un percorso perché ero troppo leggera e non avevo avuto abbastanza spinta. Quindi ormai era diventata una costante dirmi «tanto rimarrai incastrata».

Arrivò il fatidico giorno del Volo dell'Angelo, e io durante il tragitto a causa dell'ansia dovetti fermarmi in

ogni bagno a disposizione. Arrivammo nel primo paesino, ci lanciammo e andò tutto bene. Purtroppo non vissi benissimo l'esperienza a causa di tutta la paura che avevo, ma comunque arrivai sana e salva dall'altra parte. Ci fermammo a mangiare per pranzo e ovviamente avevo lo stomaco chiuso perché non volevo dovermi lanciare di nuovo, ma avevamo lasciato le macchine nell'altro paese ed ero costretta a tornare indietro.

Avrei voluto piangere ma non volevo mostrarmi "debole" e mi trattenni il più possibile fingendo di divertirmi molto. Decisi di lanciarmi per prima così da togliermi il pensiero e

mi feci imbracare. Oltre ad alcuni pesi attaccati alla cintura, mi avevano messo una piccola vela sulla schiena così da permettermi di andare più veloce. Mi lanciavi per la seconda volta, stavo per raggiungere l'arrivo quando il vento improvvisamente girò, gonfiò la mia vela nell'altro verso e ritornai indietro, restando incastrata a metà. Ovviamente la Legge dell'Attrazione aveva fatto il suo lavoro e furono i minuti più lunghi della mia vita. Lì appesa, cercando di non mollare la presa delle mani che avevano iniziato a sudare copiosamente, continuavo a domandarmi “Ma chi me l'ha fatto fare?”.

Ecco, chi me l'aveva fatto fare?

L'ansia.

Eh sì perché avevo l'ansia che se avessi detto di no la mia relazione sarebbe finita (è finita comunque poco dopo), avevo l'ansia che se non mi fossi divertita mi avrebbero guardata male e sarei sembrata una vigliacca. Tutti questi loop mentali non hanno fatto altro che farmi buttare in una situazione che mi ha dato ancora più ansia.

La verità era che non avevo messo nessun limite. Semplicemente avrei dovuto dire di no. Ma è necessario lavorare molto per imparare ad ascoltarsi.

Non c'è niente di male nel dire: «non ho voglia di fare il volo dell'angelo, preferisco fare un'altra cosa». Se la risposta dall'altro lato è che non gliene frega niente di quello che pensate voi, allora forse non è la persona giusta da tenersi accanto. E in effetti nel mio caso non lo era. Ma a volte semplicemente non facciamo capire agli altri ciò che pensiamo e proviamo, per cui loro si comportano come se per noi non ci fossero problemi.

È necessario comunicare a noi stessi e agli altri le nostre esigenze, in modo da non trovarci in situazioni che possano scatenare la nostra ansia e impedirci di godere le vere avventure in cui noi ci

vogliamo lanciare.

Un libro illuminante per quanto riguarda i rapporti, di coppia e in generale, è "*I 5 linguaggi dell'amore*" di Gary Chapman. Vi suggerisco di leggerlo anche solo per capire cosa **voi** volete in una relazione e qual è il vostro linguaggio. Una volta capite le vostre preferenze sarà molto più facile relazionarsi con gli altri. Garantito!

MEDITAZIONE

Questo è un consiglio che sembra scontato.

Tanti ormai dicono che meditare sia il modo migliore per ridurre l'ansia ed è vero, ma quello che non vi dicono è che alcune pratiche più di altre permettono di modificare la mente in modi quasi miracolosi.

Laya Yoga

Il mio rapporto con la meditazione è nato nel 2009, quando avevo appena iniziato l'università.

Ho finito il liceo che ero distrutta e devastata da cinque anni di bullismo e ansia da prestazione e la prima volta che andai a yoga mi sentivo una tremenda idiota.

Stare lì con gli occhi chiusi a concentrarmi sul mio respiro era decisamente fuori dalla mia comfort zone, ma non è proprio una cosa da nulla sapete, il fatto di stare ad occhi chiusi può cambiare notevolmente la prospettiva. È sorprendente quanto gli

occhi aperti o chiusi cambino la percezione di ciò che si sta facendo, il cervello è più libero dalle sovrastrutture, il bisogno di controllo si riduce ed è più facile lasciarsi andare.

So a cosa state pensando, che stando ad occhi chiusi arrivano i pensieri negativi e l'ansia aumenta. Su questo vi posso dare ragione solo se non sapete cosa state facendo. Il mio primo giorno a yoga non avevo idea di come comportarmi ma è stata una delle cose migliori che mi potessero capitare.

All'inizio ovviamente mi veniva da ridere, ma una volta entrata nel flusso mi sono resa conto che era qualcosa che mi riusciva molto molto bene.

Sentire il respiro, focalizzarsi su una cosa in particolare (un chakra, un mantra, un pensiero positivo), possono davvero fare la differenza per chi, come me e voi, soffre di ansia.

Poi c'è da dire che durante gli attacchi peggiori la meditazione deve essere molto molto profonda e può non funzionare, ma per un equilibrio quotidiano la consiglio caldamente.

Io ho iniziato con lo yoga ma poi ci ho preso gusto e ho iniziato a cercare altri modi, anche più facili.

YouTube è una grande risorsa di meditazioni gratuite in tutte le lingue; conoscendo l'inglese mi sono scaricata una App sul telefono che ho iniziato ad

usare ogni giorno. Ormai ce ne sono milioni, basta scegliere quella che preferite e utilizzarla per almeno 5 minuti al giorno.

Ho seguito anche corsi che mi hanno permesso, tramite la meditazione, di riconnettermi con la parte più profonda di me e una cosa che mi ha aiutato moltissimo sia con la calma interiore che con la focalizzazione è stato il Laya Yoga.

Non si parla spesso di Laya yoga ma è una pratica che fa parte della tradizione del Kundalini e cerca di ottenere la fusione con l'Universo. Questa fusione viene permessa tramite la ripetizione di un mantra che di solito

viene ricevuto durante un'iniziazione. Io lo provai per la prima volta nel 2010 e fu una vera rivoluzione.

L'obiettivo consisteva nel meditare tutti i giorni alla stessa ora, senza musica, per un minimo di 20 minuti al giorno (se si riusciva a fare di più era meglio), facendo prima un rapido body scan per due volte e poi ripetendo mentalmente il mantra per tutto il tempo, aspettando la risposta dell'Universo.

Voi direte: «ma come risponde l'Universo?» Beh, questo è più complicato da spiegare. Per me risulta come un brivido lungo la colonna vertebrale mentre c'è chi sente qualcosa

all'altezza del terzo occhio o del chakra della corona, ovvero sopra la testa. È un'esperienza molto individuale.

La bellezza del Laya Yoga è che va fatto per cicli di 49 giorni (7 volte 7 è il numero perfetto). In quei 49 giorni sono riuscita a sostenere 6 esami universitari prendendo il massimo dei voti. Pazzesco vero?

Non è così difficile come sembra, è solo un muscolo che va allenato come ogni altro. Nessuno è bravo dal primo giorno, i pensieri arrivano da ogni dove per distrarre ma il mantra è qualcosa che aiuta a sgomberare la mente e lasciare che i pensieri fluiscono via.

Sembra banale ma è una cosa molto utile e la meditazione, comunque venga fatta, ha poteri calmanti eccezionali.

Io mi sono trovata più volte a dover mettere le cuffie con una meditazione guidata mentre ero in un negozio perché mi stava venendo un attacco di panico, o mentre ero bloccata nel traffico con una fila davanti a me che prevedeva di passare le due ore successive chiusa in macchina.

Non è facile convivere con l'ansia e in alcuni casi il Laya Yoga non è stato utile quanto avrei sperato ma più ci si allena più diventa un modo per sgomberare la mente e un alleato molto potente.

I miei amici mi prendevano in giro ma non è una cosa di cui vergognarsi. Né dell'ansia né soprattutto della meditazione che scientificamente è considerata un ansiolitico naturale.

Yoga Nidra

L'altro tipo di meditazione che vi consiglio è lo Yoga Nidra, una pratica di rilassamento meditativo profondo che permette di viaggiare attraverso diversi stati di coscienza e cambiare se stessi.

Questa pratica mi è stata molto utile e vi consiglio di provare almeno questa piccola parte se non volete fare una pratica intensa di yoga, perché si fa per un'ora e mezza stesi in shavasana, la posizione di rilassamento.

Una delle cose che più mi è piaciuta è la storia di come è nato lo Yoga Nidra. Vi riporto le parole della mia amica e insegnante Stephanie Marino perché il racconto permette di comprendere l'essenza di questa pratica meglio di qualsiasi altra cosa.

“Swami Satiananda Sarasvati era discepolo di Shivananda e quindi viveva con lui nell’Ashram a Rishikesh, nel Nord dell’India, che all’epoca era una zona estremamente rurale, immersa nella giungla dove vivevano fiere feroci come tigri, pantere, scimmie e altri animali che potevano essere pericolosi per l’uomo. Successe che un giorno Shivananda dovette partire per un

viaggio e chiese quindi al suo affezionatissimo discepolo di occuparsi per suo conto dei bambini della scuola di sanscrito che risiedevano nell'Ashram.

Come potete immaginare l'erudizione dei giovani monaci era fondamentale a livello culturale e sociale nell'India di quei tempi, come era sempre stata e lo è tutt'ora sebbene in maniera differente. Satiananda quindi accettò con gioia.

Satiananda pensò che il modo migliore per prendersi cura dei bambini durante la notte fosse di non andare a dormire, aspettare che loro cenassero intorno alle 5.30 di pomeriggio

dopodiché vegliare sul loro sonno cantando i mantra. E così fece per tutto il periodo di assenza di Shivananda.

Poco dopo il ritorno del maestro, si svolse una di queste feste famosissime in India che si chiama Guru Purnima, cioè la festa in cui si celebrano tutti i maestri e nella quale, come in tutte le feste indiane, si cantano mantra. Durante questa luminosa festività Swami Satiananda si rese conto che i bambini della scuola di sanscrito cantavano alla perfezione tutti i mantra che lui aveva cantato loro mentre dormivano.

Capì quindi che loro avevano appreso quei mantra così complessi

mentre dormivano, e si rese conto perciò che la mente riesce ad apprendere anche in uno stato di apparente incoscienza, quello del sonno. Da lì cominciarono tutte le sue ricerche nella storia del passato e questo gli permise di rendere lo Yoga Nidra ciò che è ora, con tutti gli studi scientifici più approfonditi su come portare questa tecnica allo sviluppo mentale di altissimo livello”.

Mindfulness

Voglio citare la Mindfulness perché può risultare un ottimo aiuto per gestire l'ansia.

La Mindfulness “classica” è una pratica che segue i dettami di Jon Kabat-Zinn e il termine significa “prestare attenzione, ma in un modo particolare: a) con intenzione, b) al momento presente, c) in modo non giudicante”.

<http://www.mindfulnessitalia.it/cose/>

Ho partecipato qualche anno fa ad

una serie di incontri settimanali in uno studio di psicoterapia durati un paio di mesi, nei quali oltre ad alcuni esercizi e condivisioni venivamo introdotti a questo tipo di meditazione che permette di focalizzarsi sul momento presente.

Ci vennero date delle audio guide per poter fare gli esercizi anche a casa e usarli al momento del bisogno. Io mi ero salvata tutto sul cellulare in modo da averli sempre con me. La cosa che purtroppo non avevo previsto è che, dopo aver fatto meditazione per qualche anno con lo yoga, io non avevo nessun tipo di giovamento da questa meditazione sul qui ed ora e sull'accettazione del disagio, perché per

i livelli a cui ero abituata risultava poco profondo.

Dipende tutto dal tipo di ansia che avete, da dove origina e come influenza la vostra vita.

Si tratta di provare e sperimentare, per me è stata la spinta che mi ha permesso di andare oltre e non fermarmi ma se siete alle prime armi e pensate che lo yoga sia troppo “new age” per i vostri gusti, forse un approccio più scientifico può farvi sentire maggiormente a vostro agio.

RICONNETTERSI CON SE STESSI

A volte l'ansia deriva da un sovraccarico di informazioni o di cose da fare. Avete mai notato che se la mattina appena alzati vi arriva una mail o messaggio dal capo iniziate già con il piede sbagliato? Provate a ritagliarvi durante la giornata dei momenti senza telefono o apparecchi elettronici, in cui lasciate il resto del mondo fuori e provate a concedervi qualcosa che vi faccia sentire coccolati. Un bagno caldo,

un massaggio, una passeggiata al parco.

Entrare in contatto con la Natura

La natura può essere una grandissima alleata e i giapponesi hanno creato una vera e propria terapia chiamata Shinrin-yoku, che letteralmente significa “bagno nella foresta”. Molti studi scientifici sono stati fatti da medici giapponesi e coreani che hanno creato una lunga letteratura sull’argomento.

Potete trovare molte informazioni online oppure in libri come "*Shinrin-*

yoku" di Yoshifumi Miyazaki. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio.

È un tipo di terapia meditativa creata intorno agli anni '80 e che ormai è diventata parte della cultura giapponese. La pratica del Shinrin-yoku è molto semplice, basta immergersi in una foresta, camminare lentamente, respirare e aprire i propri sensi. Io ve lo propongo per ridurre ansia e stress ma oltre a questo ha moltissimi altri benefici come migliorare il sistema immunitario, aumentare i livelli di energia e aiutare a dormire.

Sono venuta a conoscenza dello Shinrin-yoku solo recentemente ma in

modo inconscio l'ho sempre fatto. Fin da quando ero bambina con la mia famiglia siamo andati in montagna nel Sud Tirolo, e le passeggiate che facevamo sono sempre state rigeneranti e piene di energia. Per quanto possa essere faticoso a livello fisico, mentalmente permettono di concentrarsi solo sul cammino, un passo dopo l'altro, e la mente si sgombra del tutto.

Camminare in montagna mi ha permesso di vedere paesaggi fantastici, tramonti e albe indimenticabili con amici speciali, superare i miei limiti e capire che io posso fare davvero tutto.

Sicuramente muoversi ha una componente importante ma non bisogna

dimenticare che una foresta o un parco sono pieni di vita e questo può aiutarci a vedere le cose sotto una diversa prospettiva. Non è necessario mettersi a testa in giù per guardare la vita in modo diverso, a volte basta solo cambiare panorama.

Leggere, scrivere e ascoltare musica

Se invece proprio non potete o non volete uscire di casa, leggere è un ottimo modo per andare in altri mondi stando comodamente seduti sul vostro divano.

Mettete il telefono in modalità non disturbare e lasciatevi andare. Ci sono tantissimi romanzi leggeri e divertenti che vi permettono di non pensare e staccare la spina per un po'. Se siete come me, probabilmente finirete in un vortice di isolamento finché non lo

avrete finito. Per evitare di isolarmi spesso rileggo libri che mi sono piaciuti e che mi danno un senso di confort. In questo modo non sono così presa dalla storia come lo sarei se lo stessi leggendo la prima volta, e riesco a lasciarmi andare senza perdere troppo tempo. In alternativa, se il libro è per voi nuovo, potete provare a darvi un tempo. Così potrete riuscire a non rimanere preda della storia come faccio io, mantenendo però i benefici rilassanti di un'ora tutta per voi.

Inoltre ci sono moltissimi libri che possono aiutarvi a comprendere meglio quello che state passando o darvi un metaforico calcio nel sedere per

spronarvi e non permettervi di buttarvi giù.

Alla fine di questo manuale vi darò un elenco di letture utili che spero vi aiutino a trovare un po' di coraggio per affrontare voi stessi e le vostre paure.

Provate anche ad ascoltare musica rasserenante mentre leggete, questo vi aiuterà a rilassarvi ancora di più e considerare quei momenti solo per voi e nessun altro.

Potete cercare anche playlist di suoni della natura, ce ne sono tantissime e di ogni genere. Io per rilassarmi adoro il rumore della pioggia in sottofondo mentre il mio compagno preferisce lo sciabordio del mare. Basta capire qual è

quella giusta per voi sperimentandone un po'.

Un'altra opzione utile sono le brain waves, potete trovare su YouTube un sacco di musica con onde sonore che vanno a tranquillizzare in profondità. Per spiegarvela in modo semplice, il nostro cervello lavora utilizzando vari tipi di frequenze. Le onde prodotte dalla musica e dalle brain waves possono modificare le frequenze del nostro cervello e indurre rilassamento, favorire il sonno, migliorare la nostra capacità di apprendimento ecc.

Personalmente preferisco i suoni della natura o la semplice musica ma vi suggerisco di provare con le brain

waves perché in molti casi permette di avere maggiori benefici.

Anche scrivere può essere un ottimo modo per tirare fuori quello che vi crea ansia e non serve essere scrittori professionisti per farlo. Avere un diario o un quaderno in cui annotare ciò che vi preoccupa vi permette di distaccarvi, guardare le cose da una prospettiva diversa e affrontarle in modo più positivo. A me è capitato spesso di farmi venire l'ansia per cose che, una volta scritte, non erano nemmeno interessanti.

Non scrivete come se steste scrivendo il romanzo della vita, state venti minuti con la penna in mano con lo

scopo di non staccarla mai dal foglio per nessun motivo e buttate giù tutto quello che vi viene in mente, senza preoccuparvi degli errori o della punteggiatura.

L'unica cosa che vi chiedo è di non scrivere al pc. Se da una parte può essere comodo, dall'altra scrivere a penna crea un collegamento diretto con il cervello e quel piccolo "sforzo" con la mano vi tiene ancorati maggiormente al momento presente. Anche il pc fa parte della tecnologia che andrebbe spenta per ritrovare voi stessi perché altrimenti siete tentati di andare su internet, vedere qualche puntata di una serie tv su Netflix o peggio iniziare a

leggere le email di lavoro.

Come anche gli altri consigli che vi ho dato, il fatto di scrivere da soli senza interruzioni vi riporta al vostro Io più profondo ed è quindi fondamentale che rimanga un momento privato in cui ragionare su voi stessi e comprendere meglio cosa vi scatena l'ansia.

Oli essenziali

Un'altra cosa che mi aiuta molto è l'aroma terapia con gli oli essenziali. Il più noto è quello alla lavanda e devo ammettere che io la adoro e la utilizzo in qualsiasi situazione (qualche goccia nell'acqua quando fate il bagno è ottima per rilassare il corpo e la mente).

Ce ne sono però altri che sono ottimi per combattere gli stati di stress come quello alla camomilla, ylang-ylang, mandarino, arancio, geranio e salvia. In alternativa in molte erboristerie o online

vendono dei flaconcini con un mix di oli per aiutare il rilassamento o la meditazione.

Cercate di prediligere un diffusore elettrico piuttosto che uno con la candela. Se avete quello con la candela intanto iniziate ad usarlo perché sicuramente è meglio di niente, ma l'azione è inferiore perché il contenitore dell'acqua è notevolmente più piccolo e poi c'è il rischio che gli oli essenziali si brucino. Ormai i diffusori elettrici vengono venduti ovunque a prezzi davvero accessibili. Io ne ho preso uno online e mi trovo vermente benissimo.

Se riuscite ad abbinare gli oli essenziali ai vostri momenti di lettura vi

assicuro che riuscirete a rilassarvi molto prima e molto più profondamente.

Spiritualità

A volte l'ansia è un sintomo della disconnessione con il nostro Io più profondo. Quando non riusciamo a trovare il giusto allineamento tra quello che vorremmo essere e quello che siamo si possono creare squilibri psicofisici. La religiosità e la spiritualità vengono attaccate molto in questo periodo storico, e non vi sto chiedendo di diventare credenti se non lo siete ma trovare qualcosa che vi dia sostegno può sicuramente aiutare.

Che voi crediate in Dio, Allah, Yahveh, Buddha, nell'Universo o nel potere della Natura (personalmente ritengo siano la stessa cosa), non cambia il concetto di base. Affidarsi a qualcuno può essere d'aiuto in moltissime circostanze. Io ci ho messo un po' a trovare la mia spiritualità, sebbene sia stata cresciuta Cattolica il mio rapporto con "il piano di sopra", come mi piace chiamarlo, è arrivato ad una quiete reale solo qualche anno fa.

Quando ho iniziato a fare Yoga e meditazione mi sono accorta che esiste davvero una connessione tra noi e il divino. È esattamente come quando cercate di sintonizzarvi su una stazione

radio, se non trovate le giuste frequenze è impossibile sentire con chiarezza la musica. Lo stesso vale con “il piano di sopra”, dovete essere centrati e rilassati, meditare o pregare, ma quando trovate la giusta frequenza tutto risulta più semplice.

La meditazione e il rosario sebbene sembrano agli opposti hanno molte cose in comune, si tratta di ripetere qualcosa talmente tante volte da impedire alla mente di avere altri pensieri così da poter ascoltare cosa dice il vostro Io interiore, o Dio o l’Universo. Trovare qualcuno che vi possa guidare è importante ma il lavoro che fate da soli su voi stessi è quello che vi cambia

davvero.

È necessario capire che per quanto ci possiamo sforzare, non è possibile per noi portare il peso del mondo sulle spalle. Ci sono cose ineluttabili su cui non possiamo avere il controllo perciò è assolutamente inutile preoccuparci. Se pensate che credere in qualcosa non vi permetta più di essere i creatori del vostro destino temo vi stiate sbagliando. Il libero arbitrio c'è e ci sarà sempre ma vi assicuro che se vi lasciate guidare un po' dal "piano di sopra" vivrete molto molto più sereni.

CHIEDERE AIUTO

Amici

È fondamentale capire che non siete soli. La tendenza più comune in momenti di difficoltà è quella di chiudersi in se stessi, io stessa l'ho provato. Si ha la sensazione che nessuno accanto a noi riesca a capire il nostro dolore e la nostra sofferenza, che l'ansia che proviamo ci renda sbagliati, diversi,

meno degni di far parte di un gruppo.

Questo è uno dei motivi per cui in questo periodo storico si sta cercando di far aprire il dialogo verso la salute mentale, chiedere aiuto a qualcuno può permettervi di riemergere da un tunnel che spesso vi costruite intorno da soli.

Il primo passo può essere quello di confidarsi con degli amici fidati. Se vedete che le persone con cui vi confidate tendono a non prendervi sul serio, cambiate persona. Non lasciatevi bloccare dalla prima reazione, spesso questioni come ansia e depressione sono un tabù psicologico, e può capitare di trovarvi davanti persone che hanno

bisogno di esorcizzarle con l'ironia. Altre volte invece potreste scoprire, parlando con un amico, che anche lui soffre di ansia e non ne ha mai parlato prima. Se non trovate nessuno nella vostra vita, i social media sono un ottimo modo per comunicare con persone lontane ma che possono comprendervi meglio.

Cercate un gruppo Facebook o una comunità con cui confidarvi perché spesso parlarne permette di capire cosa c'è alla base della vostra ansia. Se la tenete dentro non farà altro che crescere e diventare un peso sempre più grande, se la tirate fuori permettete a voi stessi di guardarla in faccia e prenderla a

pugni se necessario.

Se nemmeno questo riesce a darvi conforto, probabilmente è arrivato il momento di andare da un terapeuta. So che può fare paura, ma dopo che avrete letto la mia esperienza vi assicuro che potrete prendere in considerazione di andare da uno psicologo.

Psicoterapia

Purtroppo ancora oggi lo psicologo o lo psicoterapeuta sono circondati da un'aura negativa.

L'idea è quella che solo chi è matto debba andare in terapia. Mai cosa fu più sbagliata. TUTTI dovrebbero andare in terapia, anche solo per un periodo breve, ma almeno una volta nella vita. Ognuno di noi ha affrontato qualche lutto o trauma, è stato bullizzato o ha sofferto a causa della noncuranza di un parente. Nessuno di noi è privo di problemi e andare ad affrontarli significa

permettere alla nostra ansia, spesso causata da uno di questi traumi, di andare a farsi benedire.

Io ho fatto esattamente 10 anni di psicoterapia, da maggio 2009 a maggio 2019. Non vi spaventate, non è obbligatorio fare così tanti anni, io ne avevo bisogno e ho avuto la possibilità di farlo. Ho iniziato appena uscita dal liceo, dopo essere arrivata ad un punto di rottura tale per cui avevo la colite perennemente. Me l'aveva consigliata il gastroenterologo dopo avermi fatto milioni di analisi ed essersi accorto che la mia colite era di origine psicosomatica.

Il mio primo approccio fu con la

terapia cognitivo comportamentale, che mi permise di trovare delle strategie e delle tecniche per riuscire a gestire la mia ansia nel quotidiano. Sembrava che fosse tutto passato ma verso la fine del 2014 l'ansia si ripresentò con particolare violenza mentre ero in vacanza in montagna. Nemmeno le mie amate passeggiate nella foresta riuscirono a farmi passare la crisi, e capii che era arrivato il momento per me di comprendere da cosa derivasse la mia ansia. Decisi quindi di andare in analisi, per guardare in faccia le mie paure e rimetterle in riga.

Scoprii che l'ansia altro non era che un gran calderone di emozioni represses

e inespresse, soprattutto rabbia, paura, dolore e frustrazione che da un lato avevano trovato il modo di uscire tramite la colite, e dall'altro non riuscendo ad esprimersi in modo sano e corretto mi procuravano attacchi di panico. La terapia analitica, prima ti fa a pezzi e poi ti ricostruisce, perché ti porta ad affrontare tutta una serie di cose, anche molto dolorose, che però è necessario tirare fuori per poter andare avanti. Diciamo che è come aprire il vaso di Pandora, far uscire tutti i mali e uno ad uno rimetterlo dentro.

La cosa fondamentale è avere speranza, come nel mito, e tanta tanta tenacia. Non è facile, ma è

fondamentale. Durante questo percorso sono arrivata a toccare il mio punto più basso, avevo attacchi di panico anche solo per andare al supermercato sotto casa e non potevo dare la colpa più a nessuna causa esterna. Gli anni passati con il mio terapeuta però, mi hanno formata e cambiata radicalmente. Ora so dare un nome a quello che mi succede, non ho più attacchi di panico e riesco a vivere serenamente godendomi quello che ho intorno. Sono cresciuta moltissimo e sono riuscita finalmente ad allontanare dalla mia vita quello che mi impediva di lasciarmi andare e credere in me stessa.

Non avrei mai avuto il coraggio di

scrivere questo libro se non fosse stato per i cambiamenti che ho fatto durante il mio percorso. In più quell'ora passata in terapia mi permetteva di staccare il telefono e concentrarmi su me stessa. Era un momento tutto mio in cui nessuno poteva entrare.

Vi consiglio caldamente di tenere in considerazione la psicoterapia come un aiuto validissimo per il vostro cambiamento. So che per molti può risultare una spesa economica non indifferente ma ci sono tantissime opzioni possibili. In Italia esistono consultori e centri di ascolto in cui è presente uno psicologo, oppure potete concordare con il vostro terapeuta una

parcella che possa andare bene per entrambi.

In America hanno creato delle piattaforme in cui specialisti vi contattano tramite telefono, Skype, o messaggio ed hanno un costo molto più accessibile rispetto ad un terapeuta che generalmente chiede 300 dollari a seduta (la media delle parcelle dei terapeuti in Italia è di 60€ a seduta).

Da noi il modo più economico per accedere a questo servizio è tramite consultori, perché i prezzi sono davvero accessibili a tutti e in alcuni casi le prime sedute sono gratuite. Cercate aiuto, dove potete e come potete, perché l'ansia non è qualcosa da sottovalutare

ma a cui tirare un sacco di calci.

FARMACI, ERBE E RIMEDI

Farmaci

Un argomento ancora più tabù rispetto a quello sulla psicoterapia è il discorso sugli psicofarmaci. L'idea della maggior parte delle persone è che se bisogna prendere farmaci si è inevitabilmente malati di mente.

Anche questo è un mito da sfatare,

spesso i farmaci sono quell'aiuto in più che insieme alla terapia permette di fare passi da gigante. Quando andai in terapia nel 2009, lo psichiatra che gestiva il centro mi suggerì di prendere dei farmaci per aiutarmi nel percorso ma io temevo che prendendoli mi avrebbero dato dipendenza e così gli dissi che avrei aspettato.

A posteriori ritengo di aver fatto probabilmente una cavolata, perché alla fine ho comunque avuto bisogno di farmaci e probabilmente se li avessi presi prima sarei vissuta molto meglio.

Che sia chiaro, il farmaco non è il punto di arrivo ma la base di partenza. Dico che sarei vissuta molto meglio

perché avendo la mente più lucida è possibile affrontare con maggior grinta le proprie paure, ma lo scopo della psicoterapia e degli psicofarmaci (a meno che non ci sia qualche patologia molto grave) è proprio quello di scavare a fondo fino all'origine del problema ed essere poi capaci di andare avanti da soli, senza più dipendere da nulla o nessuno. Lo sapevate?

Comunque, io mi sono resa conto di aver bisogno di un sostegno in più dopo l'ennesimo attacco di panico nel 2016. La situazione era diventata insostenibile e non sapevo davvero più come fare per riuscire ad uscire di casa. Andai dallo psichiatra che mi ascoltò e mi diede una

dose molto bassa di un farmaco.

All'inizio ero diffidente ma disperata, però vi assicuro che mi ha aiutato molto e mi ha permesso di distaccarmi un po' dal problema, vedere le cose con maggiore chiarezza e finalmente capire cosa fosse a provocarmi gli attacchi di panico. Quando è arrivato il momento di interromperlo ci sono riuscita senza nessuna difficoltà.

Se avete gravi casi di ansia, depressione o qualsiasi altra cosa vi consiglio di consultare il vostro medico per un parere. Nessuno vi obbliga a prenderli, potete fare come ho fatto io e aspettare il momento in cui pensate di

averne davvero bisogno, però tenete in considerazione questa opzione perché potrebbe migliorare molto la vostra vita.

Se invece preferite optare per qualcosa di naturale, nei paragrafi successivi vi darò qualche consiglio basato sulla mia personale esperienza.

Omeopatia, Fiori di Bach e rimedi naturali

La prima cosa da fare se cercate delle cure naturali è trovare un bravo omeopata, naturopata o erborista che vi possa guidare e consigliare la strada migliore per voi e le vostre esigenze. Io ho iniziato con l'omeopatia nel 2010 e mi ha aiutato molto durante il periodo universitario con l'ansia degli esami.

Un'altra cosa che mi ha aiutato tantissimo sono stati i fiori di Bach. Il mio fantastico erborista di fiducia mi ha

somministrato i fiori di Bach creandoli personalmente sulla base delle mie esigenze del momento e della mia storia. Molte erboristerie forniscono ormai Fiori di Bach personalizzati e risultano ovviamente molto più efficaci del Rescue Remedy che si trova già confezionato.

Ho preso i fiori per quasi un anno e mi hanno aiutato moltissimo a sbloccare dei punti su cui avevo bisogno di lavorare. Insieme alla terapia sono stati fenomenali per permettermi di andare oltre le mie paure.

Molto buoni sono anche i Fiori Australiani, non li ho provati personalmente ma diverse persone con

cui ho parlato me li hanno consigliati per la loro enorme efficacia.

In erboristeria è possibile trovare anche soluzioni specifiche per l'ansia come il PhytoNerv della Farmaderbe che, essendo uno spray orale, può essere tenuto in borsa e portato ovunque senza problemi.

Vi suggerisco comunque di chiedere un consiglio a chi ne sa più di me, perché io parlo solo in base alla mia personale esperienza.

Quello che però mi ha aiutato più di tutti è stato l'utilizzo di medicine cinesi e Bio-Explorer.

MEDICINE CINESI e BIO-EXPLORER

La svolta fondamentale l'ho avuta quando sono andata da una medico, la Dottoressa Marina Capasso, che utilizza la tecnica del Bio-explorer. Cito dal suo sito <http://www.marinacapasso.it/cose-il-bioexplorer/>

“Il Bio-Explorer rappresenta una vera innovazione nella diagnosi precoce non-invasiva, che consente di effettuare lo studio dei processi biochimici e

molecolari in atto nelle aree cerebro-spinali e negli organi interni, per qualsiasi tipo di malattia o alterazione psicofisica.

Al di là degli specifici organi e apparati, infatti, ogni cellula del nostro organismo parla un linguaggio comune, che è lo stesso tanto nel cervello quanto nello stomaco. Questo linguaggio è appunto quello biochimico. Inoltre, l'anticipo nella manifestazione dei processi biochimici rispetto ai segni clinici consente di eseguire diagnosi anche molto precoci.

In particolare, la metodica diagnostica Bio-Explorer permette di eseguire:

- indagini molecolari nelle aree cerebro-spinali (nuclei della base, tronco encefalico, corticale, temporale, frontale, occipitale, motorio, midollo spinale, area funzionale del simpatico, area funzionale del parasimpatico;), nel sistema nervoso addominale (cervello enterico) e negli organi interni, per individuare in dettaglio:

1. processi ossidativi, infiammatori, glicosilanti;
2. espressione di marker specifici di patologia, fattori di crescita,

- neuropeptidi/neurotrasmettitori
3. processi infettivi in corso (inclusi quelli dovuti ad agenti parassitari, normalmente trascurati nelle valutazioni mediche di routine);
 4. presenza di metalli pesanti;
- controllo accurato dell'attività del sistema immunitario, per ogni area cerebrale/organo;
 - **I**diagnosi in condizioni di asintomaticità di processi patologici attivi di tipo proliferativo, neurogenerativo, infiammatorio;
 - controllo dell'efficacia della terapia prima della

somministrazione

Il funzionamento del BioExplorer si basa sull'integrazione dei principi di fisica quantistica applicati alla biologia (domini di coerenza [Del Giudice et al, 2002], elettrodinamica quantistica [Preparata, 2010]) e le millenarie conoscenze della medicina tradizionale cinese relative alle connessioni energetiche (meridiani) tra punti e aree corporee.

La valutazione del paziente viene eseguita attraverso una sonda non invasiva che rileva le variazioni di corrente emesse da 60 specifici punti di agopuntura situati a livello delle mani e dei piedi, corrispondenti a 40 aree

cerebrali e 20 organi. Le emissioni di corrente risultano informative dei segnali emessi dagli organi interni e dalle aree cerebrali. Lo strumento è stato validato con pubblicazioni internazionali (Boccaletti et al, 2008; Fabbri et al, 2010a, 2010b).”

Questo strumento mi ha cambiato letteralmente la vita. Dopo sette anni di colite e mal di pancia perenne, solo un paio di settimane di cura mi hanno fatta sentire un'altra persona.

Avevo fatto milioni di esami, colonscopia e tutto il resto, ma nessuno aveva trovato mai nulla. Con il Bio-explorer sono riuscita a scoprire

parassiti intestinali non rilevati in precedenza, trattarli ed eliminarli grazie a medicine naturali e cinesi.

Vi consiglio senza ombra di dubbio di andare da un medico che usa il Bio-explorer o in alternativa, qualora non riusciste a trovarlo, cercare un bravo medico che conosca la medicina tradizionale cinese. L'unione di questi due diversi approcci alla malattia può infatti riuscire a trovare molte più soluzioni proprio perché più aperta a considerare l'essere umano nella sua totalità.

LETTURE UTILI

Non smettete mai di cercare di migliorare voi stessi. Ho pensato di lasciarvi come “compito”, quello di leggere alcuni libri che ho trovato utili e interessanti per il mio processo di cambiamento e guarigione.

Per quanto riguarda i romanzi penso che possiate cavarvela da soli, cercate di non leggere horror se sapete che vi peggiorano l'ansia e prediligete qualcosa che possa calmarvi e

migliorare il vostro umore.

Per quanto riguarda invece il vostro sviluppo personale, questi libri possono essere una buona base di partenza. Trovando voi stessi riuscirete a capire il perché di tantissime cose.

Vi consiglio quindi di leggere questi libri, alcuni sono stati menzionati nei precedenti capitoli, altri invece no.

Li ho elencati senza un preciso ordine quindi vedete quello che vi attira di più e iniziate da lì.

- *Le persone sensibili sanno dire no* di Rolf Sellin
- *Le persone sensibili hanno una marcia in più* di Rolf Sellin

- *Tu 6 un duro* di Jen Sincero
- *Big Magic* di Elizabeth Gilbert
- *La legge dell'attrazione* di Ester e Jerry Hicks
- *I 5 linguaggi dell'amore* di Gary Chapman
- *Diventa Supernatural* di Joe Dispenza
- *Cambia l'abitudine di essere te stesso* di Joe Dispenza
- *I doni dell'imperfezione* di Brené Brown
- *L'Equazione della Felicità* di Neil Pasricha
- *Il poterete del Cervello Quantico* di Italo Pentimalli e J. L. Marshall
- *Trasforma la paura in potere.*

L'universo è dalla tua parte di
Gabrielle Bernstein

- *Miracoli Subito* di Gabrielle Bernstein
- *Un Nuovo Mondo* di Eckhart Tolle
- *Il Segreto* di Rhonda Byrne
- *Shinrin-yoku* di Yoshifumi Miyazaki
- *Le Quattro Nobili Verità* di Ajahn Sumedho
- *L'intestino felice* di Giulia Enders
- *La via dell'artista* di Julia Cameron
- *Sei Quel che Mangi* di Michael Greger
- *Puoi guarire la tua vita* di

Louise Hay

CONCLUSIONE

Spero che i suggerimenti basati sulla mia storia possano esservi utili per superare momenti difficili e vivere finalmente felici e liberi (o quasi) dall'ansia.

Questo per dirvi che se applicate i miei consigli non significa che non avrete mai più ansia, potrà tornare in alcuni momenti ma avrete molti più strumenti per affrontarla e superarla.

Non esiste un modo giusto o sbagliato di vivere la propria vita, quindi se qualcosa non vi piace o non è nelle vostre corde lasciatelo perdere e provate a fare solo quello che vi sentite.

Io ho letto moltissimi libri e cercato moltissime soluzioni, non tutte sono state utili ma mi hanno permesso di capire cosa mi poteva aiutare veramente.

Non limitatevi a seguire i miei consigli, cercate la vostra via perché la strada verso la felicità è personale e unica come lo siete voi.

Vorrei solo che a questo punto abbiate capito che non siete soli e che, se lo cercate, troverete sempre il supporto che vi serve.

Quanto a me, questo è solo l'inizio di una grande avventura. Ho sempre voluto diventare scrittrice e alla fine ho trovato il coraggio di esserlo veramente. Sto riuscendo finalmente a scrivere un romanzo che mi chiamava da tantissimo tempo e spero potrà vedere la luce tra qualche mese.

Se ce l'ho fatta io potete farlo anche voi, ricordatelo!

Con amore vi auguro buona fortuna

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare Jacopo, che con il suo amore e supporto incondizionato mi sostiene sempre.

Grazie alla mia famiglia, che mi ha reso la persona che oggi sono orgogliosa di essere.

Un ringraziamento speciale alla mia amica Monika, che pazientemente mi ha aiutata con la correzione di bozze e con la creazione di una bellissima copertina per questo eBook.

Grazie a Candice, che mi ha spinto a scrivere malgrado le mie paure e mi ispira ogni giorno.

Ringrazio anche Jenny, che ha tradotto queste pagine in inglese per permettermi di pubblicarlo oltreoceano.

E infine grazie all'ansia perché, malgrado tutto, mi ha insegnato a volare.

Copyright © 2019 Costanza Levi
della Vida