

Vinci lo Stress in 7 Giorni

*Impara in una settimana
quello che cerchi da una vita.*



OMNAMA

Condizioni d'uso

Questo ebook è protetto da copyright.

La riproduzione totale o parziale del testo è illegale.

Quanto descritto in questo manuale non è da considerarsi in alcun modo sostitutivo di altre terapie mediche, psicologiche o psicoterapeutiche.

L'autrice declina ogni responsabilità per decisioni assunte autonomamente dal lettore.

Il proseguimento nella lettura e nell'uso di questo manuale comporta la piena e totale consapevolezza del lettore, che rimane il solo responsabile dell' utilizzo delle informazioni contenute.

Prima di stampare l'ebook chiediti se sia veramente necessario.

Questo libro nasce in formato elettronico nel rispetto dell'ambiente.

Se proprio vuoi stamparlo usa della carta riciclata.

L'Autrice



Laureata in lettere e filosofia, fin da giovanissima la sua grande passione è l'esplorazione dell'animo umano, passione che si traduce in anni di studi e ricerche sullo sviluppo e la crescita personale.

Praticante entusiasta di yoga e meditazione, è product development expert e blogger del team Omnama.

Silvia Poggiaspalla vive in un piccolo paese in collina, in prossimità dei boschi, dove coltiva un orto e impara ogni giorno dalla natura, la sua unica vera insegnante.

La cosa che la rende in assoluto più felice? Conoscere, imparare e condividere con gli altri le sue conoscenze.

Indice

Cosa Aspettarti Da Questo Ebook	5
Chi Sono Per Parlarti di Stress	7
Come Utilizzare Questo Ebook	9
Giorno #1	
I Costi Invisibili dello Stress	11
Giorno #2	
Cos'è Lo Stress (Senza Giri di Parole)	22
Giorno #3	
Rilassare il Corpo	34
Giorno #4	
Il Respiro: Il Filo Invisibile che Lega Corpo e Mente	44
Giorno #5	
Sei al Sicuro dalle Formiche che Infestano la Tua Mente?	50
Giorno #6	
L'Ingrediente "Segreto" Per Vincere Lo Stress: La Meditazione	57
Giorno #7	
L'Importanza di Coltivare un Atteggiamento Mentale Positivo	66
Conclusioni	
La Formula Per Creare La Tua Giornata Antistress	75

Cosa Aspettarti da Questo Ebook

“Chi ascolta dimentica, chi vede ricorda, chi fa impara.”

-Proverbio Giapponese

Una cosa è certa: quello che stai leggendo è un **manuale pratico** con lo scopo di fornirti **soluzioni concrete** per vincere lo stress senza farti perdere tempo.

Te lo garantisco sulla mia pelle ;)

Sì, perché fino circa 3 anni fa ero una delle persone più stressate che conoscevo.

Lo stress stava letteralmente erodendo la mia salute, le mie relazioni e la mia mente...fino a quando ho toccato il fondo e ho deciso di imparare e applicare le migliori **tecniche antistress** per vivere come davvero desideravo.

E posso dire che ce l'ho fatta.

Questo piccolo ebook rappresenta **il frutto della mia esperienza.**

Da tempo ormai ho deciso di dire basta ai danni che lo stress infliggeva alla mia esistenza, al tempo che rubava alla mia felicità, al mio benessere e a quello delle persone che mi erano vicine.

Eh sì, perché quel dannato “ospite” che vive dentro di te, oltre a non aver chiesto il permesso di entrare, sta mettendo una pesante ipoteca



anche sulla felicità dei tuoi cari.

C'è una parola che da qualche anno illumina la mia strada: **pratica**.

Dalla mia pratica quotidiana di yoga al mettere *in pratica* le tecniche che studio ogni giorno, questa parola è diventata un vero e proprio mantra che ha letteralmente trasformato la mia vita.

"Quando ti trovi in difficoltà, compi un'azione qualsiasi, anche piccolissima" consigliava B.K.S. Iyengar, un grande maestro di yoga recentemente scomparso.

E' un vero e proprio **invito al fare...** per cominciare, bisogna pur partire da qualche parte, non credi?

Ho scritto questo ebook con lo stesso intento: invitarti a ad agire.

Un ultimo avvertimento: non aspettarti nessuna formula magica mai svelata fino ad oggi.

Né tu, né io abbiamo bisogno di imparare niente di nuovo.

Sappiamo abbastanza cose da saper condurre un'esistenza meravigliosa. Il problema non è l'ignoranza, quanto piuttosto **l'inazione**.

Lo scopo di questo ebook è di rispolverare e farti comprendere al meglio una serie di **antiche e fondamentali verità** e guidarti nel metterle in pratica.

La vita è breve. Ogni momento è prezioso.

Hai di fronte a te l'opportunità di trasformare il tempo che fino ad oggi perdi coi tormenti dello stress, in un tempo di meraviglia, pace e serenità. Te lo meriti.



Chi Sono Per Parlarti di Stress

Se siamo qui, io a scrivere e tu a leggere di stress, abbiamo qualcosa in comune: abbiamo toccato con mano i danni dello stress.

Lascia che ti racconti qualcosa in più di me.

Mi chiamo Silvia, ho 33 anni, molti dei quali trascorsi non proprio alla grande.

Come ti ho già detto, fino qualche anno fa non ero altro che **una delle tante vittime dello stress**.

Per vivere facevo un lavoro che detestavo, per di più precario e sottopagato...la mia laurea in Lettere, come previsto, si era rivelata inutile.

Rientravo spesso dal lavoro con un mal di testa tremendo e nel cuore un misto di **delusione, preoccupazione e amarezza**.

A casa mi aspettavano il mio bambino, a cui riuscivo a dedicare solo i ritagli di tempo, una relazione in crisi, montagne di panni da lavare, un ambiente sempre in disordine, le chiamate della banca che mi sollecitavano a pagare le rate arretrate del mutuo...parenti e amici che sembravano solo capaci di lamentarsi.

Il momento più bello della giornata era quello in cui finalmente mi trascinavo a letto e chiudevo il sipario.

Finché quell'unico momento di pace si trasformò in un vero incubo: la notte non riuscivo più a chiudere occhio, **il rumore assordante dei miei pensieri** mi teneva molto spesso sveglia fino all'alba.

Infine la goccia che ha fatto traboccare il vaso: la mia schiena non ha retto più il peso di tanto stress e due ernie al disco mi hanno costretto immobile a letto per mesi.

Naturalmente **ansia** e **depressione** erano lì, dietro l'angolo ad aspettarmi.

Ti stai chiedendo **come ne sono uscita?**

Bè, ci sono due risposte, una breve e una più lunga.

La risposta breve è che ho capito che il modo in cui reagivo allo stress era più dannoso dello stress stesso.

La **reazione allo stress** non è un'impronta digitale che si ha per il resto della vita; è piuttosto una risposta appresa che è possibile modificare.

Questo mi porta alla risposta lunga, per la quale mi serve tutto il resto dell'ebook :)

Come Utilizzare Questo Ebook

Per ricavare il massimo beneficio da questo testo, ti consiglio di leggerlo e mettere in pratica le tecniche che contiene procedendo **dall'inizio alla fine**.

Tuttavia, le sezioni sono state pensate in modo tale da fornirti massima libertà. Se vuoi, parti dalle parti che trovi più adatte al tuo problema.

Nella **prima parte** ti spiego nel dettaglio cos'è esattamente lo stress. Conoscere il nemico è sempre il primo passo per sconfiggerlo.

Nella **seconda parte** troverai una serie di tecniche pratiche e di immediata applicazione per sconfiggere lo stress e ritrovare il tuo equilibrio.

Ecco **6 consigli** per ottenere il massimo da questo ebook:

- ✓ E' necessario un requisito indispensabile senza il quale nessuna regola o tecnica potrà risultare davvero utile: una ferma **volontà** di vincere lo stress e vivere meglio.
- ✓ Nel corso della lettura **soffermati a riflettere** su quanto appena letto. Chiediti in che modo mettere in pratica questo o quel suggerimento. Questo sistema di lettura ti sarà molto più pratico che correre come un razzo verso la fine.
- ✓ Mentre leggi tieni a portata di mano **carta e penna** e annotati le cose che ti sembrano più importanti. Queste annotazioni ti permetteranno una più facile lettura e stimoleranno la **memoria visiva**.

- ✓ Dopo una prima lettura non mettere l'ebook nella cartella dei file dimenticati :) Tienilo a portata di click e rileggilo nei momenti in cui lo stress torna a bussare alla tua porta. E' incredibile la rapidità con la quale dimentichiamo!

- ✓ Te lo ripeto “*Chi ascolta dimentica, chi vede ricorda, chi fa impara.*” L'apprendimento è un processo attivo. **Solo facendo si impara.** Se davvero vuoi vincere lo stress, applica i principi spiegati in questo ebook in ogni occasione. Altrimenti finirai per dimenticarli in fretta. Ricorda: solo le conoscenze delle quali si fa uso costantemente si fissano nella mente.

- ✓ Ogni settimana **fai il punto dei progressi** compiuti. Tieni nota dei successi, dei miglioramenti e delle lezioni ricevute delle quali far tesoro. Troverai così ispirazione per sforzi sempre più ambiziosi.

Okay. Basta chiacchiere, non ti resta che tuffarti nella lettura!

Giorno #1

I Costi Invisibili dello Stress

Impalpabile, invisibile e letale.
In una parola sola: Stress.

Sottovalutarlo potrebbe
costarti caro.
Mettiti in salvo oggi stesso.

“Quelli che non sanno vincere le preoccupazioni muoiono giovani.”

Alexis Carrel – Premio Nobel per la Medicina

Quante volte sei andato dal medico solo per sentirti dire che si trattava di stress?

Palpitazioni, bruciore di stomaco, dolori muscolari, cattiva digestione, difficoltà a dormire, irritabilità...

E questo è solo l'inizio.

Questi sono i sintomi **più lievi** dello stress.

Il problema è che un'esposizione intensa e/o prolungata può avere effetti molto più gravi: può farti ammalare seriamente.

Lo stress è legato alle **prime cinque cause di morte**: disturbi cardiaci, cancro, disturbi polmonari, incidenti e suicidi.

Sapevi che una persona su 10 negli Stati Uniti ha avuto un collasso nervoso, provocato da stress e preoccupazioni?

Per documentarmi sui devastanti effetti dello stress, ho fatto numerose ricerche e ho spulciato ogni tipo di statistica.

Quello che ho scoperto mi ha lasciato senza: secondo i ricercatori, **dal 75 al 90% delle visite presso medici generici** sono causate da disturbi collegati allo stress.



Solo negli Stati Uniti, ogni settimana, **112 milioni di persone assumono farmaci** a causa dello stress.

Il Dott. O.F. Gober, ex primario della *Gulf, Colorado e Santa Fè Hospital Association*, afferma: *“Il 70% dei pazienti che si presentano a un medico potrebbero guarire da soli se soltanto riuscissero a liberarsi dalle loro paure e angosce.”*

Il Dottor Joseph F. Montague, autore del libro *Nervous Stomach Trouble*, sostiene più o meno la stessa cosa quando scrive: *“Le vostre ulcere non derivano da quello che mangiate, ma da quello che vi mangia.”*

I celebri fratelli Mayo, fondatori della nota *Mayo Clinic*, affermano che più della metà dei letti degli ospedali sono occupati da gente affetta da disturbi nervosi dovuti a emozioni, delusioni, ansie, preoccupazioni, paure, insuccesso...in una parola sola dallo stress.

E' impressionante, non trovi?

I sintomi dello stress spaziano dunque dall'innocuo al **drammatico**, dal sentirsi semplicemente stanchi ad avere un attacco di cuore.

Vediamo più da vicino come lo stress attacca il corpo e la psiche.

I Muscoli: Il Primo Bersaglio

Alzi la mano chi non ha mai avuto dolori muscolari al collo o alle spalle? Nessuno scommetto.

Sono doloretto così noti perché i muscoli sono il bersaglio primario dello stress.

E che vuoi che sia qualche doloretto al collo?

Niente di grave se non fosse che la tensione muscolare prolungata influisce su nervi, vasi sanguigni, organi, pelle e ossa, diventando la causa di disturbi più complessi come spasmi muscolari, crampi, dolori al volto o alla mascella, bruxismo (digrignamento dei denti) e tremori.

Molte forme di **cefalea** o **dolori alla schiena** sono ad esempio il risultato della tensione muscolare indotta da stress.

Un Colpo al Cuore

I disturbi cardiaci sono la prima causa di morte in Occidente.

I fattori di rischio sono stati individuati in fumo, obesità, sedentarietà e naturalmente...stress.

Lo stress può far aumentare la pressione sanguigna, restringere i vasi, alzare il livello del colesterolo, innescare aritmie e accelerare la frequenza di coagulazione del sangue.

Bruciori, Acidità, Ulcere...e Grasso Addominale

Il sistema gastrointestinale è un altro bersaglio facile dello stress. Per farla breve lo stress provoca diarrea, stitichezza, gonfiore addominali, reflusso, intestino irritabile e colite.

Un'esposizione prolungata allo stress è spesso inoltre la causa di **sbalzi di peso**, anche notevoli, sia in eccesso che in difetto.

Ti è mai capitato di sentire un qualcosa di irrefrenabile che ti spinge verso il frigorifero e ti porta ad ingurgitare qualsiasi cosa che ti capita a tiro?

Gli studiosi del comportamento alimentare definiscono questo atteggiamento **Eating Emozionale**, meglio noto con il termine “**fame nervosa**”, la situazione vissuta da quei soggetti che mescolano le emozioni con l'assunzione di cibo e mangiano per affrontare gli stati emotivi negativi.

Purtroppo la “sensazione piacevole” indotta dal cibo non dura più di 12 secondi...ed ecco che arriva il bisogno di un altro boccone.

Oltre alle calorie in eccesso, quando sei sotto stress il corpo rilascia un ormone chiamato **cortisolo**, che causa l'accumulo di grasso intorno all'addome, il così detto **grasso “cattivo”**.

Insomma... se vuoi buttare giù quella maledetta pancetta, prima di ammazzarti di addominali...rilassati!

Il Sistema Immunitario

Psiconeuroimmunologia. Ne hai mai sentito parlare?
E' un nuovo approccio alle scienze mediche e alla psicologia nato da poco più di vent'anni per studiare l'organismo nella sua interezza.

Gli studi condotti in merito hanno dimostrato scientificamente che il benessere fisico influenza lo stato d'animo, e viceversa.

Quando siamo stressati, l'aumentata produzione ormonale rende più vulnerabile il nostro sistema immunitario e la produzione di anticorpi si riduce, rendendoci più vulnerabili alle **infezioni**.

Insomma lo stress indebolisce il sistema immunitario e lo rende meno efficace alla resistenza a **batteri e virus**.

Lo Stress è Contagioso

Lo stress è simile al raffreddore: è contagioso.

Il tuo umore traballante potrebbe **compromettere le tue relazioni**, anche le più importanti.

Lo stress ti rende nervoso, irritabile, facile preda di scatti d'ira e le persone intorno a te, potrebbero non capire cosa sta succedendo e stressarsi a loro volta.

Le tue relazioni potrebbero entrare in una spirale negativa senza fine.

Le Conseguenze dello Stress...

Con i Figli

I bambini che vedono i loro genitori stressarsi tendono a farlo essi stessi, ed è stato dimostrato che esperienze traumatiche e stressanti nell'infanzia possono causare danni allo sviluppo del corpo e del cervello che perdurano fino all'età adulta.

Col Partner

Lo stress ti rende instabile emotivamente e il tuo partner potrebbe non comprendere il tuo stato d'animo vacillante e la tua irritabilità. Ma soprattutto, in condizioni di forte stress, rischi di perdere di vista alcuni aspetti della vita, personale e di coppia. E la libido diminuisce notevolmente influenzando negativamente sulla vita intima.

Al Lavoro

Lo stress mette a rischio la tua carriera. Vivere un periodo di stress prolungato porta il tuo cervello ad andare in tilt, e non garantire più alcune sue funzioni. Quello che rischi è un calo della produttività, assenze frequenti, errori e sviste che potrebbero costarti il posto.

Con Gli Amici

Lo stress toglie la voglia di fare e il senso dell'umorismo e porta le persone ad isolarsi sempre di più.

I tuoi amici inoltre, potrebbero non capire il tuo comportamento e prendere lentamente le distanze da te.

Pillola Pratica



Come Capisco il Mio Livello di Stress? La Scala dei Sintomi

Essere consapevole del tuo livello di stress potrebbe letteralmente salvarti la vita.

Purtroppo non esiste una macchina che misura il livello di stress come per la pressione sanguigna o per la frequenza cardiaca, però è possibile misurare lo stress in altri modi.

Il questionario che trovi qui di seguito è stato elaborato dal Dott. Allen Elkin psicologo clinico, terapeuta sessuale e direttore dello Stress Management & Counseling Center di New York City.

La Scala dei Sintomi è uno strumento pensato per quantificare il tuo livello di stress.

Non dovrai fare altro che indicare la frequenza con cui hai sperimentato, nelle ultime due settimane, ognuna delle voci elencate nella lista.

0 = Mai

1 = A volte

2 = Spesso

3 = Molto spesso

Puoi usare questa scala di valori:

Affaticamento o stanchezza _____
Battito martellante _____
Pulsazioni rapide _____
Sudorazione eccessiva _____
Respirazione affannata _____
Dolore al collo o alle spalle _____
Dolore alla zona lombare _____
Denti stretti o mascella serrata _____
Orticarie o pruriti _____
Mal di testa _____
Mani o piedi freddi _____
Costrizione al petto _____
Nausea _____
Diarrea o stitichezza _____
Stomaco imbarazzato _____
Mangiarsi le unghie _____
Tic _____
Difficoltà a deglutire o fauci secche _____
Raffreddore o influenza _____
Mancanza di energia _____
Reazioni esagerate _____
Provare incapacità o inutilità _____
Bere troppo _____
Fumare troppo _____
Spendere troppo _____
Assumere droghe o troppi medicinali _____
Sensazione di turbamento _____
Provare nervosismo o ansia _____
Irritabilità aumentata _____
Pensieri preoccupanti _____
Impazienza _____
Sensazione di depressione _____

Sbadataggine _____
Perdita di interesse sessuale _____
Sensazione di rabbia _____
Difficoltà nel dormire _____
Pensieri frenetici o invadenti _____
Sensazione di irrequietezza _____
Difficoltà nel concentrarsi _____
Pianti _____
Assenze frequenti da lavoro _____

Punteggio totale _____

Ora calcola la somma del tuo punteggio.

Se il tuo punteggio è compreso tra 0-19 il tuo livello di stress è più basso della media.

Se il tuo punteggio è compreso tra 20-39 il tuo livello di stress è nella media.

Se il tuo punteggio è compreso tra 40-49 il tuo livello di stress è moderatamente più alto della media.

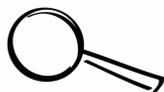
Se il tuo punteggio è 50 e oltre il tuo livello di stress è molto più alto della media.

Se hai totalizzato un punteggio inferiore a 19, complimenti
Non c'è bisogno che tu vada avanti nella lettura :)

In tutti gli altri casi, questo ebook fa al caso tuo!

Oltre a leggere tutto l'ebook e a mettere in pratica le tecniche e le strategie che qui troverai, assicurati anche di parlare dei tuoi sintomi con il tuo medico, che è senza dubbio nella posizione migliore per dirti cosa fare a riguardo.

Lo Sapevi?



La Connessione Mente-Corpo

Platone diceva che *“il più grande errore dei medici è di cercare di curare il corpo senza darsi cura dello spirito; eppure spirito e corpo sono una cosa sola e non dovrebbero mai essere considerati separatamente.”*

Ci sono voluti 23 secoli perché la scienza medica riconoscesse questa grande verità. Era ora.

La medicina ha sconfitto la maggior parte dei mali causati dai batteri e virus e ha spazzato via malattie letali come il vaiolo, la febbre gialla e dozzine di altri flagelli che hanno falciato l'umanità, ma finora non si era mai occupata dei mali fisici e psichici provocati non dai germi, ma dall'**emotività**: paura, odio, delusione e disperazione.

Purtroppo le vittime di questi mali aumentano a vista d'occhio.

Finalmente anche la medicina ha compreso che **la mente e il corpo sono più interconnessi** di quanto si possa immaginare.

La sofferenza emotiva (nella mente) viene trasformata in sofferenza fisica (nel corpo). Quindi, quando sei preoccupato anche il corpo diventa teso e nervoso, e viceversa.

Ecco perché **rilassare il corpo** placa non solo la tensione corporea, ma anche l'angoscia mentale.

Giorno #2

Cos'è Lo Stress (Senza Giri di Parole)

Per sconfiggere il nemico è
necessario conoscerlo da
vicino. Scopri tutto quello che
non ti hanno mai detto sullo
Stress.

“Lo stress dà spesso a una piccola cosa una grande ombra.”

Harvey B. Mackay

La sveglia suona. A occhi chiusi allunghi il braccio per spegnerla... ancora 10 minuti... pensi tra il sonno e la veglia, si sta così bene... quando ti accorgi che è passata mezz'ora, è ormai troppo tardi. Sei in tremendo ritardo! Ancora! Ci sei cascato anche oggi...

Ti prepari di corsa, cerchi qualcosa da mettere, non c'è tempo per la colazione... il treno che ti porta al lavoro non aspetta nessuno. Corri come un matto e scopri di averlo appena perso. Aspetti il successivo.

E' ormai chiaro che la giornata ha preso una brutta piega.

Al lavoro la situazione è sempre più critica, a causa del ridimensionamento del personale il tuo carico di lavoro aumenta ogni giorno di più. Tira proprio una brutta aria... tra i colleghi c'è forte competizione e il capo è sempre nervoso, basta un attimo per farlo andare su tutte le furie.

Per non parlare del fatto che detesti il lavoro che fai, ma infondo devi ritenerti fortunato ad avercelo un lavoro. Ogni tanto ti balena l'idea di licenziarti...ma poi torni con i piedi per terra...con cosa pagheresti l'affitto di quel buco in cui abiti?

E poi non hai la più pallida idea di cosa potresti fare altrimenti.

Come se non bastasse, ultimamente litighi sempre più spesso con il tuo partner, ogni cosa è diventata un pretesto per scontrarsi e urlarsi in faccia.

Sei anche preoccupato per tua madre, sta invecchiando, ti chiama spesso e richiede le tue attenzioni. Ultimamente ci si è messa anche la tua migliore amica... si lamenta che non ti fai mai vedere. Almeno lei dovrebbe capire che non hai tempo per tutti.

In fin dei conti non sei un'acrobata...

Ti senti soffocare, ti senti sopraffatto dagli eventi...che fare?

Forse è meglio andare a letto e dormire su, peccato che da qualche sera fai fatica ad addormentarti e ti giri e ti rigiri per ore nel letto...

Finché la sveglia suona e pensi..."ancora 10 minuti"...

Ti suona familiare? Per caso è un film già visto?

Bè, non sei il solo...le persone che vivono così le proprie giornate sono più di quello che immagini.

Lo stress minaccia la vita di **milioni di persone** in tutto il mondo.

Ma cos'è esattamente questo benedetto stress di cui tutti parlano?

Ah, sai già tutto in fatto di stress?

Bene, allora dammi la definizione esatta.

Visto?! Non è così facile come sembra :)

Definire lo stress è un po' come definire la felicità...sappiamo cos'è ma facciamo fatica a trovare una definizione precisa.

Ecco la **definizione scientifica** di stress:

“Lo Stress è la condizione specifica in cui si trova l’organismo quando deve adattarsi alle esigenze imposte dall’ambiente.”

In termini più semplici lo stress è **la reazione che ognuno di noi ha di fronte a diverse richieste, difficoltà o prove.**

Il Dottor Hans Selye (1907– 1982) dell’Università di Montreal in Canada, un pioniere nella ricerca sullo stress, usò tale parola per la prima volta in un articolo scritto nel 1935, per descrivere una reazione psicologica ed emotiva che egli riscontrò durante uno studio sulle mucche.

La parola arriva dal latino e vuol dire “stringere” e il Dottor Hans Selye prese il termine in prestito dalla fisica e dall’ingegneria, settori in cui il termine indica la forza esercitata su un oggetto.

Per esempio, esercitando una pressione con un dito su una palla di gomma, si crea una concavità.

La condizione di pressione sopportata dalla palla è detta “stress”.

Selye capì più avanti che la parola “tensione” sarebbe stata più appropriata, ma era ormai troppo tardi. Il termine aveva attecchito e lui è ormai conosciuto come il **padre dello stress.**

Le Origini dello Stress

Che tu ci creda o no, lo stress esiste per un motivo ben preciso e tra l'altro molto importante: è **lo strumento che la natura ci ha dato per tenerci in vita.**

Cosa?! Esatto. Hai capito bene.

Lo stress, nel corso della nostra età evolutiva, ci ha permesso di sopravvivere ai pericoli, grazie alle reazioni automatiche che innesca, la più importante delle quali è **risposta di attacco e fuga.**

Lascia che mi spieghi meglio.

Immagina di essere un uomo primitivo. Sei a caccia in mezzo alla foresta. All'improvviso da dietro un cespuglio spunta una tigre che si dirige dritta verso di te.

Nel tuo corpo si innesca una reazione automatica, indipendente dalla tua volontà, detta appunto *la risposta di attacco e fuga.*

Ti trovi in effetti di fronte ad una scelta importantissima: restare e combattere o correre via come un razzo.

Il tuo corpo e la tua psiche si preparano e dentro di te avvengono dei **meccanismi automatici** ben precisi, atti a metterti in salvo.

Bene, probabilmente avrai notato che non vivi in una caverna e l'ultima volta che hai visto una tigre è stata circa 10 fa allo zoo.

Tuttavia, il nostro sistema funziona ancora esattamente nello stesso modo, e di fronte a qualsiasi avvenimento che avverti come una minaccia, ancora prima che la tua coscienza possa rendersi conto di quello che sta succedendo, il tuo corpo si attiva per permetterti di difenderti: scappando, o attaccando (o immobilizzandosi come un pezzo di ghiaccio).

Oggi, anche se i fattori stressanti sono molto meno minacciosi di un tempo, sono molto più frequenti e numerosi.

Anche se non corri il rischio di incrociare una tigre per strada, sei comunque esposto ai pericoli della **giungla contemporanea**: il traffico, troppe ore di lavoro, problemi economici, le scadenze impossibili...

Immagina di dover fare un'importante presentazione al lavoro, tutti gli occhi sono rivolti verso di te, compresi quelli del capo. E' un momento decisivo della tua carriera.

All'improvviso inizi a notare alcuni **cambiamenti fisici ed emotivi**: le mani diventano fredde e umide. Il cuore accelera. Le parole sembrano non voler uscire dalla bocca. La gola è asciutta. I muscoli sono tesi, e avverti un leggero tremore diffuso.

Si tratta esattamente delle stesse sensazioni che ha provato il tuo antenato cavernicolo di fronte alla tigre.

La differenza sta nel fatto che probabilmente tu non morirai stecchito di fronte al tuo capo, anche se ti sembrerà di farlo.

Da Dove Viene Lo Stress?

Come ho già detto, nella giungla contemporanea i fattori stressanti sono praticamente infiniti...traffico, orari di lavoro massacranti, scadenze impossibili, il mutuo, la bolletta... e potrei andare avanti all'infinito.

C'è da dire però che lo stress è come la bellezza: è spesso nell'occhio dell'osservatore.

Il grado in cui un evento è considerato stressante, infatti, varia da individuo a individuo, a seconda di quanto lo percepisca controllabile, prevedibile, e quanto una sfida alle proprie capacità e al concetto di sé.

Quello che tu percepisci come qualcosa di incredibilmente stressante, può rappresentare nulla più di una piccola irritazione per qualcun altro.

Tuttavia, ricerche e statistiche hanno individuato **le fonti dello stress più comuni**.

✓ **I soldi** (o meglio l'assenza di soldi.)

E' vero che i soldi non fanno la felicità, ma quando mancano ecco che le preoccupazioni prosperano. Uno studio del 2010 pubblicato dall'Associazione degli Psicologi Americani mostra che il denaro rappresenta la prima fonte di stress in assoluto.

✓ **Il lavoro**

Secondo lo stesso studio il lavoro rappresenta la seconda causa di stress. Certo, ai giorni d'oggi, averne uno significa evitare lo stress che deriva dalla disoccupazione, ma di certo non garantisce un'esistenza priva di preoccupazioni.

Orari massacranti, lunghi viaggi per recarsi sul posto di lavoro, scadenze impossibili, colleghi antipatici, riunioni, presentazioni, capi burberi e nervosi, clienti difficili, ridimensionamento...insomma, il lavoro è spesso causa di insicurezza, incertezza e paura.

✓ Relazioni e Impegni Familiari

Quando esci dall'ufficio potresti accorgerti che le fonti di stress non sono finite.

I bambini da andare a prendere, la spesa da fare, la cena da preparare, riordinare e pulire la casa, curare il giardino, portare la macchina dal meccanico, aiutare i bambini coi compiti, ricordarsi di chiamare i genitori, andare a quell'aperitivo con gli amici, controllare la mail, portare fuori il cane... aggiornare il profilo su facebook...

La sensazione è decisamente quella che il tempo non sia abbastanza, e neanche a dirlo, lo stress causato dal **non avere abbastanza tempo** è enorme.

✓ Contrattempi Quotidiani

Autobus o treno in ritardo, rumori del traffico, luoghi affollati e lunghe code, vicini rumorosi, commessi maleducati, il computer che si rompe, perdere il portafogli, ammaccare l'auto...

Sì, potrebbero sembrarti sciocchezze, ma fai attenzione a non sottovalutarli, perché nonostante presi singolarmente possano sembrare delle sciocchezze, quando si sommano tra loro rappresentano un'importante fonte di stress.

Queste sono le maggiori fonti di stress che tutti noi ci troviamo più o meno ad affrontare nella vita quotidiana.

Esistono poi avvenimenti ben precisi che fortunatamente non capitano su base quotidiana, ma quando capitano sono fonti di stress molto forti.

Allen Elkin, psicologo clinico, terapeuta sessuale e direttore dello Stress Management & Counseling Center di New York, nel corso dei suoi studi sullo stress, ha individuato i **10 maggiori responsabili dello Stress**:

1. Perdere una persona cara
2. Subire una grave malattia o un incidente
3. Divorziare o separarsi
4. Avere gravi difficoltà finanziarie
5. Perdere il lavoro
6. Sposarsi
7. Cambiare casa
8. Litigare con un caro amico
9. Avere un figlio
10. Andare in pensione

Scommetto che stai pensando che è impossibile sfuggire allo stress... almeno in questa vita.

In parte è vero, **lo stress fa parte della nostra esistenza.**

Non si può eliminare completamente, e in fondo una vita senza nemmeno l'ombra di stress, significherebbe vivere una vita piatta, con pochi rischi e poche soddisfazioni.

Ti accorgerai che anche se non puoi cambiare il mondo o gli altri, delle **piccole modifiche alle tue abitudini** possono davvero fare la differenza in fatto di stress.

Cambiare il modo in cui reagisci allo stress è l'altro segreto.

La maniera in cui reagisci allo stress è infatti più dannosa dello stress stesso.

Forse non sei in grado di controllare tutto ciò che accade intorno a te, però puoi sicuramente controllare come reagire.

Come dice il grande psicologo sopravvissuto ai lager nazisti Viktor Frankl: *"Tutto si può portare via a un uomo tranne una cosa: l'ultima delle libertà umane, che è quella di decidere la propria linea di comportamento in qualunque circostanza e di seguire la propria strada."*

La sfida più grande nella battaglia contro lo stress sta proprio nella volontà di cambiare il modo in cui rispondi ad esso.

Ricorda che la tua reazione allo stress non è un'impronta digitale che avrai per il resto della tua vita; è piuttosto una risposta appresa che è possibile modificare o eliminare.

Potresti scoprire che la maggior parte delle tensioni è autoindotta e che **affrontare le cose in modo differente è possibile.**

Stai per scoprire potenti tecniche per rilassare il corpo e placare la mente e rovesciare completamente le tue reazioni abituali.

Sei pronto? Si Parte!

Pillola Pratica



Come Individuo Le Situazioni Che Scatenano in Me lo Stress?

Lo strumento migliore per diventare consapevole delle fonti di stress della tua vita è senza dubbio un “**diario dello stress.**”

Scrivere nero su bianco le situazioni che ti creano stress e le tue reazioni ad esse ti aiuterà a capire meglio come usare tutti gli strumenti che troverai in questo ebook e formulare il tuo personale programma di gestione dello stress.

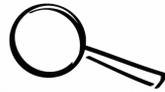
Scrivi semplicemente questi 3 dati (ogni giorno):

1. Cosa ha provocato lo stress (se non sei sicuro, scrivi la cosa più probabile).
2. Come ti senti, fisicamente ed emotivamente.
3. Qual è stata la tua reazione immediata allo stress e cosa hai fatto per ridurre lo stress.

Usa un diario abbastanza piccolo e compatto, così che potrai portarlo sempre con te.

Questo strumento naturalmente non deve rappresentare un'ulteriore fonte di stress, non sentirti quindi obbligato a registrare tutte le situazioni nell'esatto momento in cui capitano, ma quando hai un po' di tempo.

Lo Sapevi?



Trasforma Lo Stress nel Tuo Migliore Alleato

Donald Tubesing autore del libro *Kicking Your Holiday Stress Habits*

afferma:

"Lo stress è come una spezia: nella giusta proporzione esalta il sapore di un piatto.

Troppo poca produce un blando, noioso piatto. Troppa può soffocarlo."

Anche Hans Selye, ricercatore pioniere nel campo, di cui abbiamo già parlato afferma: *"Lo stress è il sale della vita"*.

Quindi, a quanto pare le notizie riguardo lo stress non sono tutte cattive.

Una piccola dose di stress sembra faccia addirittura bene.

I cambiamenti che percepiamo come moderati infatti, non sono soltanto innocui, ma addirittura corroboranti, dato che la nostra capacità di reagire e di adattarci deve essere esercitata regolarmente per mantenersi in efficienza.

A volte infatti incertezze e sorprese possono essere una fonte di sfida e persino di eccitazione e interesse.

Quindi ben venga un po' di stress... ma solo una volta ogni tanto :)

Giorno #3

Rilassare il Corpo... Davvero.

Recuperare un rapporto di consapevolezza con il tuo corpo è fondamentale nella lotta allo stress. Non preoccuparti, non è difficile, anzi è piuttosto divertente...non dovrai fare altro che...rilassarti!
Stai per scoprire tecniche e sistemi di rilassamento semplici ed efficaci per scacciare la tensione e rilassare il corpo...
totalmente!

*“Il miglior momento per rilassarsi è
quando non abbiamo neanche un
momento per farlo.”*

S.J. Harris

Forse credi che essere angosciato, nervoso e insonne faccia parte di te, sei nato così.

La verità è un'altra: per diventare così ci hai impiegato anni.

Abitudini alimentari errate, emozioni negative, tensioni fisiche o mentali... sono tutti elementi che ti hanno allontanato dal tuo stato naturale: **l'equilibrio**.

La natura ha fornito al tuo corpo tutti gli strumenti necessari per stare bene, devi solo riscoprirli.

Come?

Recuperando un **rapporto di consapevolezza con lui**.

Rifletti per un attimo ... il tuo corpo è l'indiscusso protagonista della tua vita. Ogni giorno non fai altro che dialogare continuamente con lui.

Esso è l'unica manifestazione del tuo esistere, è l'unico mezzo fisico che hai a disposizione per agire nel mondo e per entrare in relazione con gli altri, oltre ad essere **l'elemento che ti tiene in vita**.

L'aspetto ancora più importante è che il corpo non può mentire!
E' profondamente collegato con l'inconscio e con le emozioni.

Ormai è noto che **corpo e mente** non sono entità distinte, sono piuttosto un **unico sistema strettamente integrato**.

Ogni volta che ti senti preoccupato, ansioso o hai paura, il corpo è in ascolto e reagisce di conseguenza, diventando più teso.

Ancora più interessante è il fatto che **il corpo**, a sua volta, **può influenzare la tua mente**.

Ad esempio quando il corpo è sotto stress a causa di dolore o stanchezza, la mente reagisce immediatamente generando emozioni negative; al contrario quando il corpo è rilassato e disteso la mente reagisce facendo altrettanto.

Ecco perché rilassare il corpo è così importante, non solo per alleviare le tensioni fisiche, ma anche quelle mentali.

Sei Sicuro di Saperti Rilassare?

Cosa fai quando senti il bisogno di rilassarti?

Una passeggiata nella natura? Leggi un buon libro? Guardi la tv?

No, non ci siamo...Rilassarsi davvero ha poco a che fare con semplici piaceri temporanei.

Il Dottor Edmund Jacomson è un vero esperto in fatto di rilassamento, è infatti l'autore di noti libri sull'argomento: *Progressive Relaxation* e *You Must Relax*.

Come direttore del laboratorio di fisiologia Clinica all'Università di Chicago, ha speso anni a sperimentare il rilassamento come metodo pratico di cura.

Le sue ricerche lo hanno portato ad una sola conclusione: non esiste stato emozionale o nervoso che resista in presenza di un completo rilassamento.

In altre parole è **impossibile essere rilassati e preoccupati allo stesso tempo**. Impossibile.

Hai capito bene, sto dicendo che per eliminare qualsiasi preoccupazione che ti assilla la mente non devi fare altro che rilassarti...a una condizione però: che ti rilassi davvero.

Se anche solo uno dei tuoi muscoli è teso significa che non sei completamente rilassato.

Molti di noi sono talmente abituati alla tensione muscolare fino al punto da non avvertirla più...si avvicina silenziosa, lentamente i muscoli si irrigidiscono e, voilà, ecco che scoppia il mal di testa, o quel terribile dolore tra le scapole!

Ad esempio potresti avere l'impressione di essere totalmente rilassato anche ora, mentre leggi queste pagine, ma in realtà non lo sei affatto.

Pillola Pratica



Dove Si Annidano le Tue Tensioni?

Ecco un esercizio semplicissimo che ti consentirà di fare un **piccolo autoesame in meno di un minuto** per capire quali dei tuoi muscoli sono tesi.

Fermati qui, esattamente dove ti trovi e osservati mentre stai leggendo:

- Stai aggrottando le sopracciglia?
- Stai aggrottando la fronte?
- Senti una tensione tra gli occhi?
- Hai la mascella serrata?
- I muscoli del tuo viso sono tesi?
- Sei seduto comodamente?
- Stai incurvando le spalle?
- Senti tensione nelle braccia?
- Nelle gambe?
- Il tuo addome è contratto o rilassato?
- Le dita dei piedi sono contratte?

Hai appena fatto un autoesame del tuo corpo **in meno di un minuto**. Ripetendo questo semplice esercizio tre o quattro volte al giorno acquisirai via via sempre maggiore **consapevolezza del tuo corpo** e individuerai facilmente dove si annidano le tensioni.

Ed Ora? Come Rilasso le Tensioni Che Ho Individuato?

Una volta individuate le tensioni, ovviamente dovrai fare qualcosa per porvi rimedio.

Il **rilassamento progressivo**, o **rilassamento muscolare profondo** è senza dubbio una delle tecniche più efficaci a questo scopo.

Coinvolge tutta la muscolatura del corpo e porta a un rilassamento muscolare totale e duraturo in pochi minuti.

Questa tecnica si basa sull'alternanza contrazione/rilascio di alcuni gruppi muscolari.

Vediamo come procedere.

Prima di cominciare, assicurati di vestire in modo comodo, oscurare l'ambiente circostante e non essere disturbato almeno per 10 minuti.

- Sdraiati su una superficie dura, stendi le braccia lungo il corpo, e tieni le gambe leggermente divaricate, lasciando che i piedi cadano in fuori;
- Fai dei respiri profondi.

✓ Rilassa la Testa e Volto

Inarcare le sopracciglia verso l'alto innalzando **la fronte e i muscoli dello scalpo**, creando una tensione crescente. Mantieni la tensione per circa 5 secondi.

Poi rilassare improvvisamente e completamente, apprezzando la piacevole sensazione che deriva.

“Strizza” gli occhi con tensione crescente nella **regione_oculare**. Mantieni per 5 secondi e rilassa. Osserva la piacevole sensazione di distensione.



Serra le **labbra** rivolgendo l'attenzione alla loro tensione. Mantieni per i soliti 5 secondi e rilassa completamente. Avverti la sensazione dello sciogliersi delle fibre muscolari attorno alla bocca.

✓ **Spalle e Collo**

Piega la testa in avanti come se dovessi toccarti la testa con il mento, senti la tensione dei **muscoli del collo** e trattienila per 5 secondi.

Rilassa improvvisamente le fibre muscolari del collo, riportando la testa in una posizione piacevole e comoda. Goditi la sensazione di abbandono completo e di recupero muscolare.

Solleva le spalle in alto sempre di più, man mano che conti fino a 5. Poni attenzione alla sensazione di tensione e di lieve oppressione o soffocamento prodotto dalle spalle che spingono contro il collo.

Fai “**cadere**” improvvisamente le spalle e abbandonale in posizione di relax. Nota il sollievo e la liberazione dalla tensione.

✓ **Torace e Muscoli Addominali**

Inspira profondamente gonfiando **la pancia e il torace** e trattieni il respiro per 5 secondi.

Espira improvvisamente in modo che i muscoli si rilassino completamente.

Contrai i **muscoli addominali** tirando in dentro la pancia per 5 secondi.

Rilassare i muscoli e apprezzare il respiro libero a livello addominale.

✓ **Spalle e Schiena**

Tendi i **muscoli dorsali** stringendo le scapole all'indietro verso la colonna vertebrale, mentre conti fino a 5.

Rilascia improvvisamente la tensione e permetti ai muscoli dorsali di sciogliersi ed apprezzarne la distensione. Porta l'attenzione sulla schiena distesa sul piano di appoggio.

✓ **Mani e Avambracci.**

Stringi a **pugno le mani** con forza crescente contando fino a 5. Abbandona improvvisamente le mani e le braccia, lasciando “cadere” gli arti. Avverti la diversa sensazione di rilassamento.

✓ **Parte Superiore delle Braccia**

Piega le braccia in modo che le mani tocchino le spalle e contrai **bicipiti** (tenendo possibilmente le mani morbide). Conta fino a 5, mentre induci una tensione crescente. Rilassa e abbandona improvvisamente le braccia lungo le cosce. Sii consapevole della sensazione di rilassamento che provi.

✓ **Cosce e Glutei**

Allunga le gambe e contrai i muscoli delle **cosce e dei glutei**. Percepisci la sensazione di tensione che cresce secondo dopo secondo (conta sempre fino a 5).

Rilascia repentinamente la contrazione lasciando “cadere” le gambe.

✓ **Parte Inferiore delle Gambe**

Spingi progressivamente le dita dei piedi in avanti e verso il basso così da produrre una crescente tensione nei **polpacci**.

Abbandona improvvisamente i polpacci e riportare le gambe in posizione comoda.

Tira le punte dei piedi verso l'alto in direzione delle ginocchia per avvertire una tensione crescente nei **muscoli tibiali**.

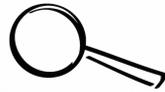
Abbandona improvvisamente i piedi e le gambe in posizione rilassata e comoda, apprezzandone la piacevole pesantezza e il calore che potrebbe essersi generato.

Osserva come i muscoli e le articolazioni sono ora completamente sciolti e rilassati. Prendi consapevolezza del piacevole e profondo stato **di calma e di liberazione** in cui ti trovi.

Si può restare in questo stato più o meno a lungo, secondo il desiderio personale.

Riattiva il corpo con movimenti dolci e lenti.
Respira profondamente. Apri gli occhi.

Lo Sapevi?



Non Hai Tempo Per il Relax? Riposati Prima di Essere Stanco!

Dale Carnegie, autore del noto libro *Come Vincere Lo Stress e Ricominciare a Vivere* afferma che l'abitudine di riposare prima di essere stanco, allungherà la tua vita di **un ora al giorno**.

A dimostrazione di quanto sostiene porta numerosi esempi, tra cui:

L'esercito degli Stati Uniti ha sperimentato che i soldati marciano meglio e resistono più a lungo, se mettono giù gli zaini e riposano una decina di minuti ogni ora.

Winston Churchill durante l'ultima guerra, già sulla settantina, riusciva a lavorare fino a 16 ore al giorno. Il suo segreto? Lavorava a letto tutte le mattine fino alle 11, facendo frequenti riposi e pisolini.

Rockefeller (vissuto fino a 96 anni) si concedeva mezz'ora di sonno nel suo ufficio tutti i pomeriggi.

Edison attribuiva la sua incredibile energia e capacità di resistenza alla sua abitudine di dormire quando e dove voleva.

Insomma, **il riposo non ruba il tempo**, al contrario, te lo fa guadagnare. L'importante è riposare prima di essere esausti.

Giorno #4

Il Respiro: Un Filo Invisibile Tra Corpo e Mente

Respirare correttamente è uno dei modi più efficaci (e semplici) per alleviare la tensione e ridurre lo stress.

Quando respiri in modo corretto le cellule del tuo corpo si sintonizzano con i ritmi della natura e più il respiro diventa naturale, più le tensioni si dissolvono.

*“Quando liberiamo il nostro respiro,
liberiamo le nostre tensioni.”*

Gay Hendricks

Respirare. La più semplice delle attività umane. Il **ritmo base della vita**.
Il gesto più naturale e più potente che compi ogni giorno.

L'unica funzione del corpo senza la quale non potresti sopravvivere per più
di pochi minuti.

Il modo in cui respiri riflette lo stato in cui ti trovi, quando sei teso e
nervoso il tuo respiro è rapido e irregolare, portando il corpo ad uno stato
di scarsa ossigenazione.

Quando invece sei sereno e rilassato, il respiro diventa più calmo e lento.

Aspetta, ora viene il bello: così come il tuo stato psichico e mentale
influenza la respirazione, quest'ultima **può influenzare la tua mente, le tue
emozioni e il tuo equilibrio psicofisico.**

La respirazione è infatti una delle poche attività del corpo sulla quale puoi
agire consapevolmente, puoi allungare o accorciare il respiro, renderlo più
profondo o più superficiale.

Per questo motivo la respirazione è **uno strumento preziosissimo** sempre a
disposizione per ritrovare il benessere.

Insomma, respirare non è solo un modo per introdurre aria nei polmoni...è
molto, molto di più.

Purtroppo però, la maggior parte delle persone da per scontata questa
attività e respira in maniera superficiale, riempiendo i polmoni solo in

piccola parte, con **conseguenze anche pesanti sulla qualità della vita**: debolezza cronica, apatia psicofisica, irritabilità, insonnia, problemi circolatori, scarsa concentrazione e poca chiarezza mentale.

La causa di una respirazione non corretta è legata al nostro stile di vita, fatto di stress, problemi familiari e lavorativi, ansie.

Lo stress infatti contribuisce a porre le persone in una condizione negativa di scarsa ossigenazione.

Questo accade poiché la noradrenalina e l'adrenalina – gli ormoni dello stress - assorbono grandi quantità di ossigeno per essere prodotti e ossidati.

Riappropriarti dei corretti metodi di respirazione, ti può aiutare tantissimo a migliorare la qualità della vita.

Credi di respirare correttamente? Scoprirlo è semplice: metti una mano sulla pancia fai una respirazione. Se durante l'inspirazione non senti che la pancia si gonfia, probabilmente la tua respirazione non è corretta.

Non preoccuparti, fai parte della numerosa schiera di persone che respirano prevalentemente con il torace.

Al giorno d'oggi a respirare correttamente sono solo i neonati, i cantanti d'opera, gli attori teatrali, i musicisti che suonano strumenti a fiato e gli insegnanti di yoga. Quasi tutti gli altri sbagliano.

Per fortuna non tutto è perduto. Il tuo corpo sa già qual è il modo corretto di respirare, devi solo ricordarglielo con un po' di pratica.

Da sempre l'uomo ha cercato di migliorare e potenziare la respirazione per trarne benessere e le tecniche di respirazione si tramandano da centinaia di anni.

Pillola Pratica



Come Respirare in Modo Corretto?

La **respirazione diaframmatica**, chiamata anche respirazione addominale, rappresenta il modo corretto di respirare, dove il termine “corretto” sta a significare semplicemente più vicino alla natura.

Il diaframma è un muscolo cupoleggiante, che divide la cavità toracica da quella addominale e funge da sostegno flessibile per i polmoni.

Tramite l’inspirazione, il diaframma si appiattisce verso il basso, creando maggiore spazio nel torace e permettendo così ai polmoni di riempirsi. Quando ciò accade, si vede la pancia gonfiarsi. Con l’espirazione, il diaframma torna alla sua forma originaria.

Il diaframma dovrebbe funzionare automaticamente, ma come abbiamo visto lo stress compromette il suo normale funzionamento e altera la respirazione, interferendo così con il corretto scambio di gas all’interno del proprio sistema: ciò provoca tensioni e affaticamento.

Il seguente esercizio ti insegnerà come riportare il tuo respiro al suo stato naturale e rilassare le tensioni accumulate.

E’ un esercizio molto semplice che puoi mettere in pratica fin da subito:

Sdraiati o stai in piedi in posizione eretta.

Appoggia la mano destra sul tuo addome e la sinistra sul petto

Inizia a respirare lentamente e con respiri profondi.

Fai in modo che l'addome si gonfi e si espanda, come fosse un palloncino, ogni volta che inspiri, di conseguenza la tua mano si solleverà grazie alla spinta della pancia che si gonfia, mentre la mano sinistra rimarrà immobile sul petto.

Quando espiri, la pancia si sgonfia facendo così riabbassare la tua mano.

Respira in questa maniera per 3-4 minuti, rimarrai stupito come anche in così poco tempo, ti sentirai subito meglio, più energico e rilassato!

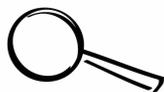
Provare per credere! :)

Le mani ti serviranno le prime volte, in seguito, quando avrai preso dimestichezza con la tecnica di respirazione, non avrai più bisogno di utilizzarle.

Puoi praticare la respirazione diaframmatica in qualsiasi situazione, infatti puoi praticare questo esercizio in piedi, sdraiato o seduto, praticamente sempre: quando sei in fila in banca, alle poste, al supermercato, nei momenti di noia, in ufficio...

Questa tecnica di respirazione può essere molto utile in tutti quei momenti in cui senti la tensione aumentare, anche pochi respiri fatti nella maniera giusta, possono essere un grande aiuto per tornare ad avere una visione più chiara e serena della vita e delle cose che ti succedono intorno.

Lo Sapevi?



Il Decalogo del Respiro

1. Ogni tanto, durante la giornata, porta l'attenzione al tuo respiro: ascoltalo, renditene conto. Puoi farlo in qualsiasi momento, anche se sei occupato in altre cose.
2. Ogni tanto, durante la giornata, approfondisci la tua inspirazione: fai almeno 5 respiri profondi (meglio 10). Puoi farlo in qualsiasi momento, anche se sei occupato in altre cose.
3. Quando respiri più profondamente, fallo in modo rilassato, non occorre che ti sforzi.
4. Quando respiri più profondamente, espira in modo rilassato: non buttare fuori l'aria, lascia che esca naturalmente.
5. Non fare pause/apnee tra inspirazione, espirazione: crea un flusso costante e rilassato di entrata e uscita dell'aria.
6. Se inspiri dal naso, espira dal naso; se inspiri dalla bocca, espira dalla bocca: è diverso da quello che ti hanno insegnato, ma ha effetti più salutari.
7. Respira immaginando che la tua gabbia toracica sia una fisarmonica: si apre quando inspiri, si chiude quando espiri.
8. Respira con un ritmo lento se ti vuoi rilassare; usa un ritmo più veloce se ti vuoi ricaricare.
9. Se ti trovi in uno stato d'animo poco piacevole (tristezza, disagio, ansia, nervosismo, preoccupazione), espira immaginando che quello che provi esca e inspira immaginando che, insieme all'aria entrino gioia, tranquillità, pace, relax.
10. Trova almeno 10 minuti al giorno da dedicare a te stesso e al tuo respiro in completa tranquillità: per 10 minuti, stando disteso, respira pienamente e permetti che tutto il tuo corpo respiri, riposandosi e rigenerandosi.

- Milena Screm "Respiro e Natura" LifeGate, 14 Gennaio 2004.

Giorno #5

Sei al Sicuro dalle Formiche Che Infestano la Tua Mente?

Calmare i pensieri che affollano la mente significa sconfiggere emozioni negative, come paura, angoscia e preoccupazione che, se non gestite correttamente, possono diventare sempre più persistenti, costanti ed incontrollabili. Mettiti al sicuro oggi stesso.

*“Essere, o non essere, questo è il problema.
Se sia più nobile per la mente soffrire, per i colpi e le ferite
del destino avverso. O armarsi per lottare contro un mare
di guai e con la lotta annullarli per sempre?”*

Amleto, Principe di Danimarca

Se stai leggendo questo ebook probabilmente anche tu, come me, sai bene cosa significa essere completamente travolti da una spirale di pensieri ed emozioni negative che si autoreplicano e alimentano se stesse senza sosta.

In quei momenti l'attenzione è completamente rivolta al passato o al futuro, la mente passa da una **preoccupazione**, un **rimpianto**, un **fallimento** all'altro e ogni opportunità che offre il presente viene persa completamente di vista.

Questo continuo turbinio di pensieri, senza che tu te ne accorga **prosciuga letteralmente tutte le tue forze** oltre a provocare **eccessiva preoccupazione**, e un **forte stress**.

Calmare la mente significa ritrovare energia, motivazione ed equilibrio emotivo, oltre vivere pienamente e con consapevolezza il momento presente.

Forse non esiste un interruttore che, con un semplice clic, può fermare, le preoccupazioni, le ansie, il dolore e la rabbia però ti assicuro che rallentare il ritmo e addolcire la melodia prodotta dai pensieri, è possibile.

Lo so per esperienza :)

Devi sapere che la mente non si ferma mai, è costantemente all'opera... anche di notte (a volte soprattutto di notte!).

Sai quanti pensieri formula in media la tua mente?

Ben **60,000 pensieri al giorno**, circa un pensiero al secondo per ogni ora in cui sei sveglio.

La cosa ancora più sorprendente è che di quei 60.000 pensieri, il 95 % sono gli stessi pensieri che hai avuto ieri, ieri l'altro e ieri l'altro ancora.

La mente è come un giradischi che rimette in play continuamente lo stesso disco...ancora e ancora...come essere arenati nel fango e non riuscire a muoversi.

La cosa ancora peggiore è che ben **l'80%** di quei pensieri sono **pensieri negativi**.

Ciò significa che in media ogni persona ha circa **45,000 pensieri negativi al giorno...**

Lo psichiatra di fama mondiale Daniel Amen, definisce questi pensieri con l'acronimo ANT che sta per **Automatic Negative Thoughts**, cioè pensieri negativi automatici, che come delle formiche (in inglese ANTs) infestano ogni angolo della tua mente.

Esatto, la tua mente è infestata di formiche che si muovono continuamente.

Anche a me è venuto spontaneo chiedermi:

Da cosa sono prodotti i pensieri negativi?

Qual è la loro funzione e perché sono così numerosi?

La risposta è legata al **funzionamento del nostro cervello**: millenni fa è stato scolpito nell'evoluzione per aiutarci a **sopravvivere** concentrandoci sul negativo, su quello che non va, su quello che ci minaccia o potrebbe minacciarci un giorno.

Certo, la capacità di pensare rappresenta uno dei più importanti traguardi nell'ascesa lungo la scala evolutiva, ci distingue dagli animali e ci rende creature in grado di elaborare concetti.

Sfortunatamente, però, **una grossa parte dei pensieri lavora contro di te**, creando **stress non necessario**.

La buona notizia è che hai più potere sui tuoi pensieri di quanto immagini.

Esistono **tecniche davvero efficaci** per diventare consapevoli dei pensieri, evitando di lasciarsi travolgere da essi.

Vediamole insieme nei prossimi capitoli.

Pillola Pratica



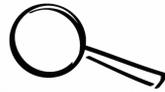
Come Capire che la Mia Mente è Stressata?

Ecco **6 segnali** da non sottovalutare.

Se riscontri uno o più di questi sintomi, significa che la tua mente sta facendo gli straordinari e devi correre ai ripari.

1. Hai difficoltà a concentrarti e mantenere a lungo l'attenzione.
2. Sei spesso preoccupato per te o per i tuoi cari.
3. Sei nervoso e irritabile, basta una sciocchezza per farti scattare.
4. Hai difficoltà ad addormentarti, ti svegli spesso durante la notte e anche se dormi abbastanza ti svegli stanco.
5. Sei colto da frequenti momenti di tristezza e angoscia, che possono portarti fino alle lacrime.
6. Ti agiti facilmente, anche in situazioni apparentemente tranquille.

Lo Sapevi?



E' il Momento di Cambiare Marcia

Il cervello dispone di diverse “marce” o “velocità”, le **Onde Cerebrali**.

Esse sono il risultato dell'attività elettrica prodotta dal cervello e sebbene ci siano momenti in cui tutti i tipi di onde sono presenti contemporaneamente, quelle che prevalgono determinano **il tuo Stato Mentale**.

Gli stati mentali primari sono 4: **Beta** (pensiero attivo), **Alfa** (dormiveglia e rilassamento), **Theta** (fase di sonno REM), e **Delta** (sonno profondo).

Quando sei stressato, sei in stato Beta e nel tuo corpo sono presenti ormoni come il cortisolo e l'adrenalina e tutti gli altri “Gremlin” in qualche modo legati allo stress, che mettono a dura prova il tuo sistema immunitario.

Purtroppo, lo stile di vita contemporaneo fa sì che la maggior parte di noi trascorra gran parte delle proprie giornate in **modalità stress**, con tutte le conseguenze, anche fisiche, del caso.

Le ricerche hanno dimostrato che anche solo 12 - 15 minuti di **meditazione** al giorno possono portare enormi benefici.

Quando chiudi gli occhi e rivolgi l'attenzione al tuo respiro, consenti alla mente di rilassarsi passando così dallo stato Beta a quello Alfa ed innescando quel meccanismo che Herbert Benson (noto ricercatore di Harvard) ha definito come "**La Risposta di Rilassamento.**"

In questo stato di coscienza modificato raggiungi un rilassamento profondo e totale che riguarda sia la parte fisica, che quella emotiva e mentale.

La riduzione di frequenza cerebrale citata, consente di ottenere i benefici di rigenerazione e riposo del sonno profondo, e l'accesso all'inconscio.

A questo livello la coscienza è ancora vigile, ma l'inconscio sta aprendo la porta di comunicazione con il conscio.

E' proprio questo che rende lo stato di meditazione così speciale: quando raggiungi questo stato, puoi intervenire sui tuoi schemi di pensiero limitanti e ripulire tutta la sporcizia che i Gremlin hanno lasciato qua e là.

Forse è il caso di trovare il tempo di fare un po' di pulizia?

Giorno #6

L'Ingrediente “Segreto” per Vincere Lo Stress

La meditazione costituisce la base di partenza di ogni percorso che punti a vivere meglio con se stessi e con gli altri. Tutto quello che ti serve per stare bene si trova già dentro di te, devi solo apprendere il modo per recuperare il contatto con questa parte profonda del tuo essere, e riportare prosperità ed equilibrio al tuo corpo, alla tua mente e alle tue emozioni.

“La meditazione non è altro che un tornare a casa, un semplice riposarsi un po’ all’interno del proprio essere.”

Osho

Di fronte alle trappole della mente puoi scegliere se rassegnarti e adeguarti alla situazione, nell’illusoria speranza che le cose si modifichino da sole, oppure imparare a **utilizzare il mezzo più potente che hai a tua disposizione: la mente stessa.**

La meditazione è la tecnica che da millenni viene utilizzata dall’uomo a questo scopo.

Introdurre questa pratica nella mia routine quotidiana è stato una **vera e propria salvezza.**

Non scherzo se ti dico che la mia vita è cambiata totalmente.

Meditare, anche solo per 5 minuti al giorno, mi ha messo in contatto con una dimensione della mia interiorità più profonda e stabile, da cui sento di poter attingere forza e serenità e in cui mi sento accolta e protetta.

Potrei parlarti di meditazione e di tutti i benefici che apporta per ore ed ore, sono però profondamente convinta che esiste un solo modo per capire come e quanto la meditazione possa influire positivamente sulla qualità della tua vita: sperimentare direttamente.

La chiave per riuscire a beneficiare appieno di questa pratica, **sta nell'esperienza.**

Solo praticando potrai toccare con mano quella calma mentale che ti fornirà le capacità necessarie per calmare l’incessante rincorrersi dei pensieri e riuscire a fronteggiare con saggezza e successo le prove della vita.

Se credi che la meditazione sia una pratica riservata a ristrette cerchie di mistici, ti sbagli...la meditazione è un bene alla portata di tutti.

Non ci credi?

Prova subito con questo **semplice esercizio**.

Resta seduto sulla sedia o siediti a terra in silenzio.

Abbandona le braccia lungo i fianchi o appoggiale nel grembo. Cerca di mantenere la schiena eretta.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione sul tuo respiro.

Osservalo e portalo ad essere fluido e leggero.

Senti l'aria che entra dalle narici e scorre fino ai polmoni.

Mantieni il respiro naturale, senza sforzo.

Ora osserva l'aria che dai polmoni raggiunge dolcemente le narici e da esse fuoriesce.

Lascia che il tuo respiro diventi sempre più rilassato.

Osserva ogni inspirazione ed ogni espirazione.

Ogni volta che sopraggiunge un pensiero, lascialo andare e riporta l'attenzione sul respiro.

Vai avanti per almeno 5 minuti, con gli occhi chiusi.

Quando ti senti pronto, riapri dolcemente gli occhi.

Forse ti sei accorto che il semplice fatto di mantenere la tua attenzione sul respiro ti ha immerso in un rilassamento sempre più profondo e la tua mente si è naturalmente calmata.

Ecco, questa è la meditazione.

Come puoi vedere si tratta di una pratica adatta a tutti, **semplice e naturale**.



La chiave è la **costanza**. Ripetere questo esercizio anche solo per 5 minuti, ogni giorno, può concretamente dare la svolta alla tua vita.

A sostenere questa tesi non sono io, ma **la scienza**.

La comunità scientifica ha iniziato a portare avanti degli esperimenti ad hoc per capire gli effetti sulla mente di questa antica pratica solo di recente.

Pochi decenni di studi, in cui però sono state pubblicate **migliaia di ricerche che hanno dimostrato** come la meditazione non soltanto aiuti a migliorare la propria salute ma contribuisca anche ad un più equilibrato e sereno stato mentale.

Tutti gli studi effettuati sulla meditazione concordano nell'affermare che lo stato meditativo è particolarmente benefico per l'essere umano, tanto che alcuni famosi psicologi, come Carl Rogers, Roger Walsh e Ken Wilber, hanno definito la meditazione come **il più grande evento del ventunesimo secolo**.

Ecco solo alcuni dei benefici della meditazione scoperti dalla scienza:

- ✓ Regolazione della produzione di cortisolo, fondamentale ormone dello stress;

- ✓ Aumento notturno della melatonina, fondamentale ormone del sonno con funzioni chiave nella sincronizzazione dei ritmi biologici dell'organismo;

- ✓ Riduzione della noradrenalina, neurotrasmettitore prodotto sia dalle surrenali che dal cervello sotto stress;

- ✓ Aumento della serotonina, neurotrasmettitore di grande rilievo per l'umore (antidepressivo) ma anche per la regolazione della fame e della sazietà e non solo;
- ✓ Aumento del Dhea (deidroepiandrosterone), ormone prodotto sia dalle surrenali sia dal cervello, con ruoli molteplici sull'umore e sul sistema immunitario..

Pillola Pratica



Come Meditare?

Lasciare Liberi i Pensieri o.. Assenza di Pensiero?

Il dubbio che più spesso affligge chi si avvicina alla meditazione è: "E' meglio lasciar liberi i pensieri o l'assenza di pensiero?"

Si tratta di una domanda più che legittima, a cui cercherò di dare una risposta semplice.

Come abbiamo già detto, devi sempre tenere in considerazione il fatto che la meditazione è una pratica antichissima, la cui origine affonda nella notte dei tempi, e come ogni altra corrente di pensiero, attraverso i secoli, si è arricchita ed evoluta.

Nel corso del tempo si sono infatti sviluppate numerose tecniche e scuole di pensiero, e possiamo pertanto avvicinarci alla meditazione in molti modi.

Infatti, seppure viene spesso consigliato di sgombrare la propria mente dai pensieri, è pur vero che altre tecniche rappresentano comunque una valida alternativa.

Vediamo più da vicino queste due diverse modalità di meditazione, così che tu possa meglio comprendere qual'è più adatta a te.

1) Lasciar liberi i pensieri

Questa modalità è senza dubbio più complessa e forse più adatta a coloro che sono già pratici di meditazione.

E' più difficile per un semplice motivo: siamo abituati a identificarci con i nostri pensieri.

Se durante la meditazione decidi di lasciar liberi i pensieri e osservare il loro fluire, devi riuscire e non interagire con essi, ma semplicemente osservarli mentre nascono e muoiono.

Non devi seguirli e diventare complice del pensiero perché seguire un pensiero è ciò che lo mantiene in vita.

Il segreto per sviluppare la calma mentale è quello di non farsi intrappolare dai pensieri e dalle emozioni, ma di restare nella posizione di "**testimoni**" di ciò che accade nella mente, senza giudicare.

Devi essere indifferente a qualunque cosa la tua mente stia pensando, a qualunque emozione che la tua mente stia provando mentre tu la osservi.

L'obiettivo di questo "esercizio" è diventare consapevole senza giudicare, perché solo questa assenza di giudizio potrà darti la possibilità di calmare la mente.

Per arrivare a un punto nel quale ti ritroverai semplicemente come un osservatore, calmo e benevolo, di quello che avviene nella tua mente, è però necessaria un po' di pratica.

Con il tempo ti sentirai **come se stessi guardando un film al cinema**, come se i tuoi pensieri non fossero altro che immagini proiettate su uno schermo, lo schermo della tua consapevolezza.

2) Assenza di pensiero

Anche raggiungere la totale assenza di pensiero non è semplice, anzi potrebbe anche sembrare più difficile, la nostra mente infatti non è abituata a prendersi una pausa, a sospendere la sua abituale attività, di analizzare, valutare, soppesare alternative.

In questo caso però, puoi servirti di varie tecniche, che si sono sviluppate e affermate nel corso dei secoli. Proprio grazie all'esistenza di tecniche consolidate, questa opzione è forse più agevole per il principiante.

L'osservazione del flusso del respiro (come nell'esercizio sopra) è senza dubbio l'approccio più diffuso e utilizzato tra i meditanti di tutto il mondo.

Concentrare l' **attenzione sul respiro**, ti aiuta infatti ricondurre la mente a uno stato di calma per riuscire a spegnere il suo incessante rumore di fondo.

Pertanto, se ricercare la pace attraverso l'osservazione della mente è difficoltoso e pieno di insidie, approcciarla attraverso l'ascolto del respiro è decisamente più semplice e sicuro.

Cosa succede quando ti immergi totalmente nella pratica dell'ascolto del respiro?

La consapevolezza abbandona sempre più il flusso del pensiero, i suoi schemi ripetitivi, e si ritrae sempre più nel luogo della sua sorgente, rendendoti in grado vedere e sentire liberamente, senza l'ingombro dei tuoi schemi mentali.

L'attenzione sul respiro non è l'unica tecnica utilizzata.

Nel corso del tempo, le diverse tradizioni si sono avvalse di “oggetti” particolari su cui focalizzare l'attenzione, proponendo **suoni o immagini**.

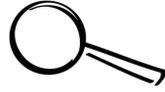
Alcune forme di meditazione si basano sulla **ripetizione mentale o a voce alta di un mantra**, altre sulla **visualizzazione di immagini**.

Che si utilizzi la focalizzazione dell'attenzione sul respiro, o che scegliamo di concentrarci su suoni o immagini, in ogni caso otterremo lo stesso effetto:

Riusciremo a orientare la mente lungo un binario predefinito, tenendola agganciata all'oggetto mentale da noi prescelto ed evitando che si perda dietro a pensieri, immagini, ricordi che ne offuscano la limpidezza e ne limitano la chiarezza.

E, mi raccomando, non dimenticare mai che **la pazienza e la costanza** nella pratica sono le uniche vie che puoi percorrere per trovare il tuo modo di meditare!

Lo Sapevi?



Meditare significa “Curare”

La parola *meditare* deriva dal verbo latino “mederi” che significa *medicare, misurare e pensare*.

La radice “med” accomuna le parole *medicare* e *medicina*.

Lo scopo primo della meditazione è quello di **curare**, ma anche misurare con la mente, riflettere, rivolgere la nostra attenzione al nostro animo.

Curare le nostre ferite emotive, curare i nostri pensieri negativi, curare le nostre abitudini inconsce, per vivere meglio, più rilassati, fiduciosi e soprattutto creativi.

Meditare significa **conversare** con te stesso, dedicare del tempo solo a te, prenderti cura di te. Dialogando con te stesso, recupererai una relazione spesso sottovalutata, dimenticata, la relazione più importante: quella con il tuo sé più profondo, con la tua vera natura, quella selvaggia, quella che non si lascia condizionare dagli altri, dalle situazioni esterne.

Giorno #7

L'Importanza di Coltivare un Atteggiamento Mentale Positivo

Il pensiero, buono o cattivo che sia, è creativo e tende a diventare realtà. Avere un atteggiamento mentale positivo significa abituare la mente a produrre pensieri utili e trovare un punto di vista più efficace alle situazioni della vita.

Scopri come allenare la tua mente a focalizzarsi sul positivo ed evita di soccombere sotto il peso di un dialogo interiore fatto di paure, preoccupazioni e angosce.

*“Concediti la possibilità di rivedere i tuoi pensieri,
modificando quelli negativi.
Ne vale la pena.”*

Louise Hay

Ti sei mai chiesto perché alcune persone sembrano affrontare ogni problema senza difficoltà, mentre altre invece soccombono sotto il peso dello stress?

Se stai pensando che è tutta questione di fortuna, continua a leggere e pensa di nuovo... la fortuna, il destino, il caso non c'entrano con quello che capita nella vita.

Il segreto ancora una volta è nella tua mente, più precisamente nel tuo **atteggiamento mentale**.

Come abbiamo visto, quando la mente non è direzionata tende a scivolare verso il negativo, così come un masso tende a scendere a valle. Allo stesso modo, i tuoi pensieri sono soggetti ad una sorta di "gravitazione psichica" e tendono ad andare verso il basso.

La barriera dei tuoi schemi mentali negativi ti impedisce di vivere liberamente, e ti rende schiavo di reazioni automatiche e istintive.

Ti avverto: nessuno può conservare a lungo pensieri e sentimenti negativi senza nuocere a se stesso.

Adottare un atteggiamento mentale positivo, soprattutto nei momenti di forte stress, influenzerà positivamente i tuoi stati d'animo e i tuoi comportamenti, migliorando sensibilmente il modo in cui reagisci agli eventi della vita.

Devi sapere che **la maniera in cui reagisci allo stress è spesso più dannosa dello stress stesso**.



Controllare tutto ciò che accade intorno a te non è possibile, però puoi sicuramente decidere come reagire agli eventi.

La sfida più grande nella battaglia contro lo stress sta proprio nella volontà di cambiare il modo in cui rispondi ad esso.

Tieni sempre a mente che **la tua reazione allo stress non è un'impronta digitale** che avrai per il resto della tua vita; è piuttosto una risposta appresa che è possibile modificare o eliminare.

Come?

Cambiando il tuo atteggiamento mentale da negativo a positivo.

Allenare la tua mente a focalizzarsi sul positivo renderà la tua **mente più vigile** e ti scoprirai capace di conservare uno **stato d'animo sempre integro, sereno e costruttivo** sia nei tuoi rapporti con gli altri sia nella scelta delle tue reazioni.

Nuove idee e soluzioni affioreranno sempre più spesso in maniera spontanea, così come intuizioni e lampi di genio.

Ma che fare per sviluppare un atteggiamento mentale positivo nella pratica?

Meditare, con il tempo, porta a sviluppare un atteggiamento mentale positivo in maniera automatica, esistono però altre tecniche e piccole strategie davvero efficaci.

Voglio condividere con te una tecnica che per me è stata molto utile e che mi ha aiutato a vedere la mia mente, se non sempre come amica, almeno come una parte di me che posso controllare, gestire e placare.

Anche se all'inizio ero scettica, ora, che ne ho verificato l'efficacia, non faccio altro che consigliarla a tutti

Di cosa sto parlando?

Delle **Affermazioni Positive**.

Cosa Sono?

La differenza fondamentale tra i **pensieri negativi** e quelli positivi è che i primi **sono involontari** o spontanei, ossia vengono da soli, mentre i **pensieri positivi sono volontari** e quindi necessitano di uno sforzo da parte tua per produrli, almeno fino a quando non ti sarai abituato a crearli automaticamente.

Le affermazioni positive sono **pensieri positivi formulati di proposito**, allo scopo di infondere alla mente la sicurezza, la certezza, la convinzione che ce la puoi fare sicuramente.

Affermare significa *“Dichiarare come cosa certa; sostenere con decisione, con convinzione”*.

Perché Funzionano?

Le affermazioni funzionano secondo la regola **dell'apprendimento in base alle ripetizioni** e dell'**autosuggestione cosciente**, una tecnica basata sull'uso intelligente della forza-pensiero e sulle enormi potenzialità del subconscio.

L'autosuggestione è una forza che abbiamo dalla nascita e che permette di sostituire vecchi schemi mentali limitanti con nuovi diagrammi mentali, controllati e positivi.

Gli psicologi sanno che è tecnicamente impossibile per la mente accettare due affermazioni contraddittorie allo stesso tempo.

Quindi, quando la mente piena è di pensieri spiacevoli, non devi fare altro che cambiare rotta e pensare o affermare qualcosa di positivo.

Esempi di Affermazioni

Se non ti senti al sicuro

*Sono al sicuro sempre in ogni situazione
Sono al sicuro perché l'Universo mi sostiene con amore
Sono al sicuro perché l'Universo mi ama e pensa a me*

Se hai bisogno di approvazione

*Merito di ricevere amore, rispetto e appoggio da tutti
Mi amo, amo gli altri, gli altri mi amano
Sono grato all'Universo per ciò che ricevo
Nonostante ciò che pensano gli altri io mi amo e mi accetto così come sono*

Se la vita ti sembra troppo difficile

*Vivo la mia vita con gioia, consapevolezza, per me tutto è facile
Apprendo con facilità gli insegnamenti della vita
Scelgo di vivere con facilità*

Se hai problemi di coppia

*Attiro solo relazioni d'amore ricambiate
Accetto sin da ora di proseguire il mio matrimonio, (la mia relazione, la mia convivenza) nella pace e nella serenità
Provo amore e rispetto per me e per il mio partner*

Se cerchi la prosperità

*Accetto che mi arrivino soldi da tutte le parti
Attiro irresistibilmente soldi da qualunque fonte dell'Universo
Accetto e merito di vivere nella prosperità e nell'abbondanza
Merito di essere ricco e prospero
In ogni istante respiro abbondanza e rilascio abbondanza
Le mie prospettive sono illimitate*

Se il senso di colpa ti affligge

*Rilascio e abbandono tutti i miei sensi di colpa: sono libero di essere me stesso
Perdono me stesso e gli altri per tutti gli errori che sono stati commessi
Rilascio e abbandono tutti i miei sensi di colpa: sono libero di essere me stesso.*

Per Concludere...

Iniziando a fare più attenzione ai tuoi pensieri e al tuo linguaggio ti accorgerai quanto i pensieri negativi siano ben radicati nel tuo subconscio.

Ti sorprenderai quanto i vecchi pensieri negativi continuino ad “interferire” ogni volta che abbassi la guardia.

Le vecchie abitudini sono dure a morire, ma vale la pena perseverare e, con pazienza, rimpiazzare ogni pensiero negativo con un'affermazione positiva.

Così facendo, presto o tardi i pensieri negativi diventeranno sempre più deboli e pensieri positivi cominceranno ad affiorare alla mente in maniera automatica.

Un nuovo modo di pensare, più ottimista ti risulterà sempre più naturale, proprio come respirare.

Pillola Pratica



Come Formulare le Affermazioni Positive Nella Vita di Tutti i Giorni?

Ecco qualche consiglio pratico:

- Lavora ogni giorno con una o al massimo 3 affermazioni.

- Ripetile mentalmente o a voce alta più volte al giorno (ripetile almeno 10/20 volte con determinazione); i momenti migliori sono la mattina a letto appena ti svegli e la sera prima di addormentarti, perché è più facile penetrare al livello inconscio.

- Scrivile su vari bigliettini e spargili ovunque (in casa, in macchina, in ufficio, ecc.).

- Ripetetele guardandoti allo specchio.

- Non fare affermazioni sugli altri (funzionano solo su noi stessi).

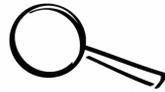
- Non utilizzare mai verbi al passato o al condizionale (usa il presente).

- Non usare mai formule negative (es. non ho paura = sono al sicuro).

- Pronunciando la frase concentrati sulla sensazione piacevole che si desidera vivere e non sui problemi, le difficoltà e le paure.

- Sii gentile e paziente con te stesso e con il tuo processo di crescita: concediti tempo!

Lo Sapevi?



L’Affermazione Positiva che ha Salvato Milioni di Vite.

Il concetto che sta alla base delle affermazioni è divenuto noto grazie ad un medico francese di nome **Emile Coué**, considerato il padre delle **affermazioni positive**, nonché scopritore **dell’effetto placebo**.

Coué, agli inizi del 20° secolo, nella sua clinica di Nancy, fu testimone di migliaia di casi di guarigione, tutte documentate nel dettaglio.

Notò che quando dava i medicinali ai suoi pazienti, se spiegava loro gli effetti benefici del medicinale, il paziente otteneva migliori benefici rispetto ai pazienti a cui non diceva nulla.

Attraverso i suoi studi sul campo notò inoltre che i pensieri che riempiono la mente tendono a realizzarsi e che per la mente è impossibile accettare due pensieri nello stesso tempo: così se una persona sta pensando due pensieri contraddittori, non saranno accettati; se, tuttavia, una persona si sofferma su un pensiero soltanto, questo pensiero penetrerà l’inconscio e sarà eseguito.

Scopri che dare a se stessi **suggerzioni verbali ripetute velocemente** consente all’inconscio di ricevere e accettare le suggestioni benefiche, senza che l’interferenza del pensiero critico lo blocchi.

Elaborò un **metodo semplice, pratico e facile** da implementare che ancora oggi viene utilizzato e ripreso da svariate tecniche di autoaiuto.

Coué ha ridotto la sua tecnica di “autocura” alla semplice ripetizione di una frase (come un mantra): **“Ogni giorno, da tutti i punti di vista, io vado di bene in meglio”**.

Egli scrive:

«Ogni mattina, prima di alzarsi, e tutte le sere, prima di addormentarsi, chiudere gli occhi per meglio concentrare l'attenzione e ripetere 20 volte di seguito, con le labbra (ciò è indispensabile) e contando macchinalmente con una cordicella con venti nodi (uso rosario), la seguente frase:

“Ogni giorno, da tutti i punti di vista, io vado di bene in meglio”, senza pensare a nulla, poiché le parole “da tutti i punti di vista” comprendono tutto».

La Formula Per Creare La Tua Giornata Antistress

✓ Al risveglio

- **Imposta la sveglia con musica rilassante o con la tua canzone preferita**

Il suono della sveglia è una delle cose più irritanti che possa esistere. Scegli un suono piacevole con cui aprire gli occhi.

- **Svegliati 10 minuti o mezz'ora prima del solito.**

Lo so... questo è il proposito con il più alto tasso di fallimento al mondo

Ti svelo un segreto: la tentazione di tornare a letto dura solo pochi minuti, datti quindi l'obiettivo di rimanere sveglio almeno 10 minuti dopo il suono della sveglia, vedrai che dopo nemmeno 5 minuti la tentazione di girarti dall'altra parte sarà svanita!

- **Focalizza la tua attenzione su un'azione alla volta**

Apri gli occhi e fai un respiro profondo.

Mentre lo fai porta la tua attenzione all'aria che entra nei tuoi polmoni e respira lentamente godendoti ogni singolo attimo.

Mentre appoggi i piedi per terra, osserva il contatto dei piedi con il pavimento, senti il tuo corpo, ascoltalo, non lasciare che la mente divaghi su altre cose e pensieri. **Sii presente.**

Cerca di mantenere questa attitudine per il resto della giornata.

- **Pensa a tre cose per cui sei grato**

Appena apri gli occhi esprimi gratitudine per almeno 3 cose, anche le più scontate, come un tetto sulla testa o l'acqua calda della doccia che ti aspetta. Si tratta di un'abitudine incredibilmente benefica.



- **Non sintonizzarti su notiziari**

Se vuoi tenerti aggiornato su cosa accade nel mondo hai tutta la giornata per farlo, evita di farlo il mattino appena sveglio.

- **Dedica almeno 10 minuti alla meditazione**

Il mattino è il momento perfetto da dedicare alla meditazione. Non dovrai fare altro che sederti a terra o su una sedia, chiudere gli occhi, cercare di mantenere la schiena eretta, e focalizzare la tua attenzione sul respiro. Diventerà una pratica di benessere di cui non potrai più fare a meno.

- **Fai una buona prima colazione**

Non si vive di solo caffè! Prediligi cereali integrali e frutta fresca.

- **Indossa vestiti comodi**

Evita di indossare abiti stretti e sintetici. Prepara gli abiti da indossare la sera prima di andare a dormire.

- **Ripeti le affermazioni**

Puoi farlo mentre sei ancora a letto prima di alzarti, in bagno allo specchio o mentre ti vesti, l'importante è che tu lo faccia. Lascia le affermazioni in posti della casa facilmente visibili.

✓ Mentre ti rechi al lavoro:

- Ascolta musica rilassante

Se ti rechi al lavoro in auto cerca di contrastare la **tensione da traffico** con musiche rilassanti. Evita ancora il notiziario.

- Fai l'autoesame in un minuto (pagina 39)

Stai aggrottando le sopracciglia? La mascella è contratta? Stai stringendo i denti? Le spalle sono chiuse verso l'interno del corpo? Controlla dove si annidano le tensioni e rilassale.

- Respira con il diaframma

Utilizza il tempo che impieghi per recarti al lavoro per fare piccoli esercizi di respirazione. Che tu stia guidando o camminando, prova a respirare con il diaframma ed ad allungare leggermente il respiro.

✓ Quando sei al lavoro:

- Approcciati agli altri positivamente

Saluta tutti i colleghi col sorriso, dimostrati gentile e disponibile (anche con chi non ti va proprio giù); molto probabilmente la maggior parte di loro farà altrettanto con te.

- Distendi i muscoli mentre lavori

Non dimenticare che per abbandonare la **tensione mentale** bisogna allentare la tensione muscolare.

Di tanto in tanto combatti lo **stress da sedentarietà** con stiramenti e allungamenti di gambe e braccia.

Allenta la contrazione dei muscoli facciali facendo delle smorfie, rinfrescati la faccia con acqua corrente. Automassaggiati il volto e il corpo se ne senti la necessità.

- **Non mantenere troppo a lungo la stessa posizione**

Se lavori a tavolino, **distogli lo sguardo di tanto in tanto** per abbassare la tensione oculare e guarda un punto lontano, meglio se fuori dalla finestra.

Alzati dalla scrivania e **sgranchisciti** le gambe ogni volta che ne senti la necessità; l'attenzione cala notevolmente se non ti prendi le necessarie pause. Ripeti l'autosame in un minuto.

- **Controlla la postura e il respiro**

Ogni volta che ti sorprendi accartocciato a ridosso del computer, riposta le schiena in posizione e retta e apri le spalle. La tua postura rappresenta il modo in cui ti poni nei confronti del mondo. Continua controllare il respiro di tanto in tanto e prova a respirare con il diaframma mentre fai altro.

- **Non ricercare la perfezione in ogni cosa che fai**

Non raggiungerai mai la perfezione. **Mai.**

Non perché non sei abbastanza bravo ma semplicemente perché la perfezione non esiste. Metti del tuo meglio in ogni cosa che fai senza stressarti troppo.

- **Fai prima le cose difficili**

Fai subito le tre cose più difficili della giornata...il resto sarà tutto in discesa!



✓ Al Rientro dal Lavoro

- Dedica almeno un ora all'attività fisica

Passeggiate all'aria aperta, jogging, bicicletta, scale a piedi, stretching o il tuo sport preferito, qualsiasi cosa!

- Disconnettiti

È stato dimostrato che essere costantemente collegato a internet e in particolare ai social media è una delle vie maestre per raggiungere i picchi dello stress emotivo.

La connessione continua ai social può portare a una sensazione di solitudine diffusa oltre che al burn out lavorativo e alla dipendenza da tecnologia. Stacca almeno per qualche ora.

- Evita le persone e i luoghi negativi

Farsi carico del loro stress altrui è il modo migliore per diventare stressati a nostra volta. Sii selettivo con le persone che frequenti e cerca di passare il tuo tempo libero con persone positive e motivanti.

- Vivi in compartimenti stagni

Lascia i problemi e le preoccupazioni di lavoro ben chiusi dietro la porta dell'ufficio. Sei stressato per i soldi? Lasci che lo stress per il denaro influenzi la tua vita di tutti i giorni, le tue relazioni, la tua famiglia e il tuo lavoro?

Non lasciare che lo stress per un singolo fattore si espanda in ogni area della tua vita.

- **Non rimandare a domani**

Se hai un problema o una situazione da risolvere non rimandare a domani. Affrontala subito. Se puoi risolvere qualcosa oggi, fallo. Ti sentirai leggero e rilassato.

- **Fai il rilassamento progressivo**

Quando ti senti particolarmente nervoso o agitato, prima di andare a letto **abbandona le tensioni residue** con il rilassamento progressivo.

FINE

Se questa guida ti è stata utile,
continua il tuo percorso su

omnama.it

Ti aspettiamo !