

TopSalute

VINCI L'ANSIA

in **7** mosse

LE STRATEGIE PER
RIDIMENSIONARE
LE TUE PAURE E
RIPRENDERE IN
MANO LA TUA VITA

**Speciale
Sposa**

- Consigli pratici per organizzare un matrimonio low-cost
- Le nuove tendenze per il make up sposa

Personaggi

**Alexia
Fioretta Mari
Karima Ammar
Valeria Ciardiello**

**Esclusivo
Menopausa**

combattere i disturbi, ridurre i rischi
e migliorare la qualità della vita
con i consigli del **Dr. OZ**

MAKE UP

Realizza un nude
look perfetto

CAPELLI

Super-liscio,
rétro-chic,
wet look, frangia
Trova la pettinatura
più adatta a te

FITOTERAPIA

Incontro all'estate
con gambe sane e belle

SOFFRI DI STIPSI?

I consigli alimentari per
aiutare il transito intestinale

MAMME&FIGLI

Adolescenti,
istruzioni per l'uso

**FAME
NERVOSA**
Impara a
controllarla
con il menu
salva fame





Alessandra Bagnasco

Vive ad Alessandria ed è amministratore di un'azienda farmaceutica. Cultrice della buona cucina è da sempre impegnata nella diffusione di corretti ed equilibrati regimi alimentari, finalizzati alla prevenzione dell'obesità, con particolare riguardo verso quella infantile.



Sara Farnetti

Nutrizionista, specialista in Medicina Interna con dottorato di ricerca in Fisiopatologia della Nutrizione e del Metabolismo. È esperta in Nutrizione Funzionale. Famosa per essere la nutrizionista di Miss Italia, ha partecipato a numerosi programmi televisivi (Porta a Porta, Uno Mattina Estate, La prova del cuoco ecc).



Angelica Tarantino

Ha una grande passione per la moda. Vive a Roma, dove sta per laurearsi in Comunicazione d'impresa. È giornalista freelance, web editor e fashion-blogger: da due anni pubblica servizi e reportage da lei redatti.



Carla Brambini

Nata a Codogno (Lodi), sin da piccola ha mostrato interesse per l'esoterismo e per i fenomeni paranormali. Mamma di cinque figli, nel corso degli anni ha studiato cartomanzia, cristalli e chiromanzia. Carla è la consulente fidata di numerosi VIP e personaggi dello spettacolo.



Antonella Lizza

È nata e vive a Roma. Miss Universo e Miss Mondo Body Building, ha vinto 10 titoli mondiali. È consulente di fitness, personal trainer. Laureata in Giurisprudenza, si occupa anche di marketing, comunicazione e immagine.



Marta Antonioli

Psicologa e psicoterapeuta, è nata a Pavia dove lavora come libera professionista. Si occupa di psicoterapia cognitivo-comportamentale ed è esperta del metodo terapeutico EMDR.



Marco Gasparotti

Specialista in Chirurgia estetica e plastica a Roma, nella clinica Ars Medica. Passione: creare da più di trent'anni sculture viventi. Più di 9000. Chi lavora con lui lo chiama "il Maestro". Ossessivo nei dettagli, attento all'armonia, maniacale nelle rifiniture di quelle che sono le sue opere uniche: le sue pazienti.



Giuseppe Aronna

Nato a Napoli, lavora tra Roma e Milano. Noto come il dentista dei VIP, in tanti anni di carriera ha aiutato imprenditori e personaggi dello spettacolo a esaltare il proprio sorriso.



Laura Siri

Specializzata in Neuropsichiatria infantile, è Direttore Medico di una clinica a Varazze (SV) dove effettua ambulatorio neuropsichiatrico ed è responsabile dei piani di intervento riabilitativo per disabilità motoria, intellettiva e/o psichica in età evolutiva. Docente di neurologia pediatrica e consulente neurologo pediatrico presso l'Ospedale San Paolo di Savona.



Lucia Giovannini

Ha un Doctorate in Psychology e Counselling ed è membro dell'American Psychological Association. È trainer di programmazione Neurolinguistica e Neurosemantica e nel 1999 ha fondato l'Associazione BlessYou! che si occupa di sviluppo della consapevolezza personale e sociale. Autrice di numerosi libri e articoli, tiene corsi per privati e aziende in tutta Europa e in Asia e con le sue attività sostiene diversi progetti no-profit.



Renato Raimo

Laureato in Farmacia all'Università di Pisa, perfezionato in Fitoterapia, è titolare di una farmacia. Docente di corsi di Educazione Medica Continuativa e consulente aziendale del settore fitoterapico, è anche un attore professionista: recita in teatro, al cinema e in fiction TV.



Monica Volta

Nata a Savona, è mamma del piccolo Angelo. Una vita da pr, leale, cortese, pazza ma senza strafare, permalosissima e un po' pignola. Fa parte del gruppo de lenuovemamme. it, un progetto editoriale on line dove le mamme possono raccontarsi e confrontarsi.



Lara Luciano

Cresciuta a Portopalo di Capo Passero (Siracusa) ha studiato Comunicazione d'Impresa a Perugia, per poi lavorare nel campo delle Pubbliche Relazioni a Milano, Roma e Cosenza. Addetta stampa e Communication Specialist free lance, è specializzata nel settore lifestyle, enogastronomico, health care e sportivo. È un'inguaribile fashion victim, adora l'arte e i viaggi.

Vinci l'ansia in 7 mosse

Sei mai stato vittima dell'ansia? Ti è mai capitato di non riuscire a prendere sonno perché i pensieri si rifiutavano di fermarsi? O di avere avuto l'impressione di non essere tu ad avere una mente, ma che sia lei ad "avere" te, un po' come un bambino di cinque anni che porta a spasso un bulldog di cinquanta chili che non è stato addestrato?

Le statistiche indicano che negli ultimi cinquant'anni il numero di persone afflitte dall'ansia è aumentato in maniera drammatica. Tanto che un qualunque bambino di oggi presenta in media lo stesso livello di ansia di un paziente psichiatrico degli anni Cinquanta. Come uscirne? Ecco 7 strategie che consiglio anche nel mio libro "Libera la tua vita".



1 SMETTI DI NASCONDERE LA TESTA SOTTO LA SABBIA

Il primo passo è essere onesti con se stessi, osservare ogni parte di noi e della nostra vita.

È proprio il prendere atto di come stanno le cose, anche quelle scomode, smettere di nascondere la testa sotto la sabbia e riconoscere ciò che sta accadendo che ci permette di sviluppare il coraggio necessario per ascoltare la chiamata del cambiamento.

2 PERMETTITI DI AVERE PAURA

Spesso nelle situazioni difficili, dove occorre coraggio, siamo tentati di scappare, ma la via migliore per fuggire è rimanere. Se riesci a rallentare solo un pochino, puoi riuscire a vedere l'ansia emergere, dissolversi in se stessa e al suo posto nascere la calma.

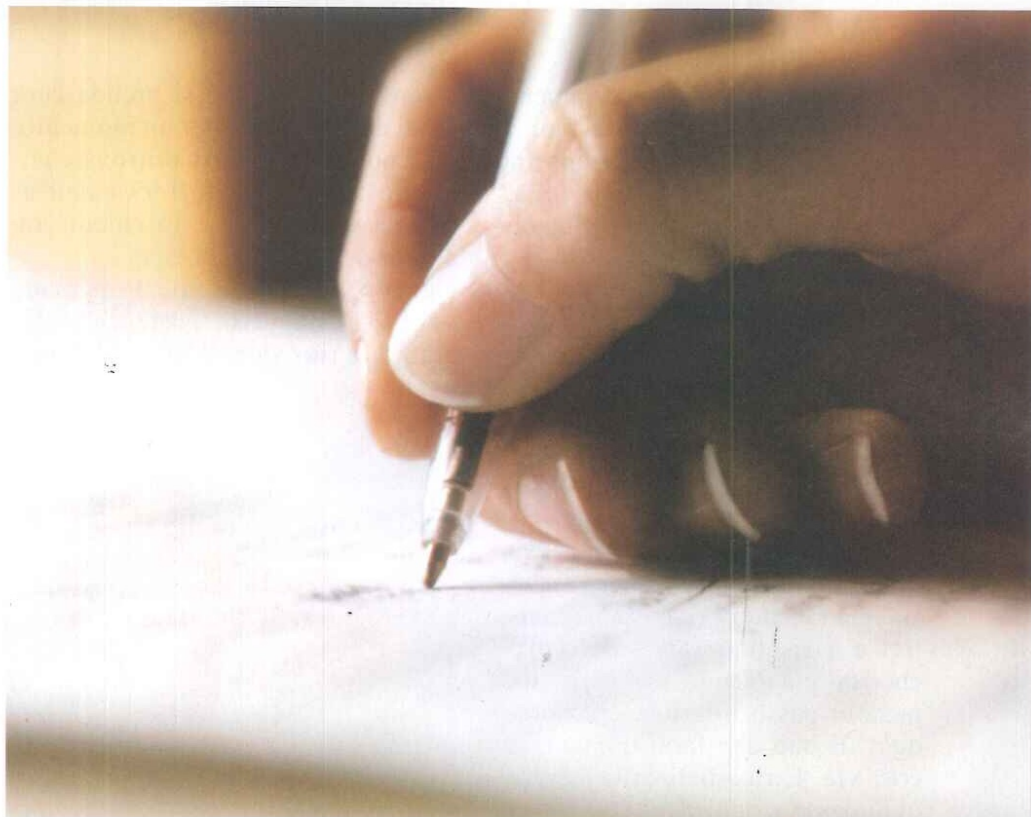
in pratica:

la prossima volta che ti accorgi che il livello di ansia sta salendo, che si manifesti come forte preoccupazione, tristezza o rabbia, fermati e prendi un foglio di carta e scrivi una breve frase che descriva la tua paura. Inizia con le parole "Io ho paura di..." e riporta i primi pensieri che ti vengono in mente, senza fare attenzione alla grammatica o alla razionalità.

Potrebbero venirti fuori cose come "Ho paura di controllare la mia e-mail perché ho già troppe cose da fare" oppure "Ho paura della discussione che avrò con il mio ragazzo" o "Ho paura di avere il cancro". Leggi per tre volte le parole che hai scritto. Fai un bel respiro completo dopo ogni lettura. Evita qualsiasi tentativo di ingrandire o rimpicciolire la tua agitazione.

3 DAI UN NOME AI TUOI DRAGHI

Se tentiamo di nascondere le nostre ansie non facciamo altro che aumentarle. Temiamo di non essere all'altezza e, siccome ce ne vergo-



gniamo, non vogliamo che nessuno se ne accorga. Allora evitiamo ogni occasione che ci metta alla prova e passiamo la vita a nasconderci, soffocando le nostre potenzialità (e ottenendo così finalmente la conferma di non essere all'altezza!).

Abbiamo paura di soffrire ancora in amore? Ecco che ci chiudiamo in noi stessi, diventiamo acidi, ipercritici e facciamo di tutto per tenere le donne (o gli uomini) alla larga. Poi ci chiediamo come mai siamo ancora single.

Quanta energia occorre per continuare a vivere così? Immagina di voler tenere un grosso pallone sott'acqua. Quanto sforzo devi fare? E quanto sei libera nei movimenti? Quanta facilità hai nel nuotare e nel muoverti se hai le mani impegnate a tenere sott'acqua il pallone?

Nascondere la nostra ansia è proprio come tenere un grosso pallone sott'acqua. Possiamo riuscirci, ma per quanto tempo? Prima o poi il pallone scappa fuori.

In molte tradizioni magiche si dice che la maniera per vincere un mostro sia conoscere il suo vero nome. Immagina le tue paure, i

tui scheletri nell'armadio, come dei draghi. Più a lungo quei draghi sono stati rinchiusi nell'armadio, più potere hanno. Chiamare quei draghi per nome invitandoli a uscire ci aiuta a ridimensionarli, a sgonfiare il loro potere e a ritrovare il coraggio. Fa sì che possiamo abbracciarli e iniziare a danzare con loro, integrando quelle energie nella nostra vita.

in pratica:

fai un elenco delle 3 situazioni principali in cui senti paura, immagina che ognuna di queste paure sia un piccolo drago che sputa fiamme e che ti impedisce di avere coraggio nelle diverse situazioni della tua vita.

Ora dai ad ognuno di questi draghi un nome. Per esempio la mancanza di coraggio nel chiedere ciò che desideri potresti chiamarla Giuseppina, il drago della brava bambina, o la paura che il tuo partner possa avere un'altra relazione potresti chiamarlo Geremia, il drago della Gelosia. I nomi non devono per forza essere in rima.

4 FAI UN PASSO ALLA VOLTA

Non preoccuparti eccessivamente per tutto quello che c'è da fare, o quanto alcuni dei compiti sembrano impossibili. Fai una cosa per volta. Fai quello che è in tuo potere ed elimina le tue preoccupazioni.

Un viaggio di mille miglia inizia con un singolo passo. E l'arazzo più bello incomincia e termina con un intreccio di migliaia di singoli fili.

in pratica:

quando vieni preso dall'ansia di non avere tempo o forze o capacità o risorse a sufficienza, scrivi su un foglio tutti i passi che in realtà stai già facendo verso i tuoi obiettivi e i risultati (anche piccoli) che stai già avendo. Poi scrivi un piccolo passo ulteriore che farai oggi. E uno che farai domani. E così via. E ricordati di celebrare ogni passo e ogni risultato!

5 RILASSATI

Un incredibile aiuto a combattere ansia e stress è l'abilità a rimanere aperti e concentrati in ogni circostanza, non importa quanto questo sia scomodo. Questa abilità richiede attenzione e ricettività complete, e queste sono due qualità che hanno le loro radici nell'essere rilassati.

in pratica:

la prossima volta che noti che l'ansia sta crescendo, smetti di fare quello che stai facendo. Porta l'attenzione dentro di te.

Dove si sta manifestando la paura nel tuo corpo?

Può rivelarsi in una mascella bloccata, nel ventre teso, nella respirazione superficiale, e così via.

Quando localizzi il punto in cui c'è la paura, rilassa quell'area.

Rilassa la mascella o lo stomaco, oppure fai dei respiri profondi.

Questo è un rilassamento fisico.

Per calmare il tuo corpo non è sempre obbligatorio che tu debba calmare la mente; funziona anche nell'altro senso.

6 CHIEDI AIUTO

Avere qualcuno che si prenda cura di te, anche se solo per un momento, ha il potere di aiutarti a ritrovare coraggio. Chiedi aiuto. Il 99% dell'umanità è buona e se lo chiedi con dolcezza ti darà una mano.

Quando sei vulnerabile le persone vogliono davvero proteggerti ed aiutarti a ritrovare il tuo coraggio.

in pratica:

se ti accorgi che ti sta salendo l'ansia, sta arrivando il panico, contatta qualcuno. Intavola una conversazione con qualcuno vicino a te, o puoi chiamare un amico, scrivere una lettera, inviare una email.

Non hai bisogno di entrare nello specifico di tutta la storia, puoi dire qualcosa come "ho un momento difficile e pensare a te mi risolve lo spirito...".

Se non vuoi comunicare con nessuno puoi esprimere questa richiesta a te stesso "possa questa ansia costruire un ponte tra me e gli altri".

La chiave qui è prendere questa energia di paura, che ti porta verso il basso e ti fa sentire solo e impotente, e contrastarla con una energia di connessione che ti porti verso l'alto e ti faccia connettere al meglio con le persone intorno a te, alleggerendo la situazione a tutti i livelli.

7 TRASFORMA L'ANSIA IN AZIONE

Come cambierebbero le cose se pensassi che l'ansia che senti non

è altro che eccitazione mascherata? Si tratta di togliere un'etichetta: a livello fisiologico infatti non c'è molta differenza tra ciò che sperimentiamo nel corpo quando proviamo ansia o paura e quando siamo semplicemente eccitati.

Qual è la differenza tra ciò che proviamo quando stiamo per parlare davanti a mille persone e quello che sentiamo quando la nostra squadra del cuore sta per tirare il rigore decisivo? In entrambi i casi, una scarica di adrenalina ci provoca tensione, accelera il battito cardiaco, accorcia il respiro. È la nostra valutazione che trasforma questa





sensazione in emozioni diverse. Probabilmente nel primo caso diremmo che siamo in ansia o che abbiamo paura, nel secondo che siamo eccitati. Ma è sempre la stessa energia, alla quale abbiamo dato interpretazioni diverse.

in pratica:

la prossima volta che ti senti insicuro, fermati e di a te stesso queste parole "posso sempre farmi coraggio. Mi basta deciderlo". E poi fatti coraggio. Funziona sul serio; può durare soltanto alcuni secondi/minuti/ore, ma puoi sempre riprovarci ancora.