

L'ansia può salvarti

I contenuti ed i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'Autrice, che non possono, pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

Francesca Frascarelli

L'ANSIA PUÒ SALVARTI

Manuale di autoaiuto

In collaborazione con ***Giuseppina Pollino***

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2022
Francesca Frascarelli
Tutti i diritti riservati

*“A Linda e a Roy,
senza la vostra esperienza non sarei qui a fare quello che faccio.”*

*“L’ansia può salvarti
E un libro sull’ansia può cambiare la tua vita...”*

Francesca Frascarelli

Prefazione

Ogni giorno si vedono persone impegnate a distruggersi la vita. Ogni giorno queste persone si lamentano di desiderare una vita migliore, un compagno migliore, un lavoro migliore, un mondo migliore. Ma ogni giorno, ogni singolo giorno, proteggono quella rassicurante e masochistica forma di casa che chiamano “la loro quotidianità”. Perché in fondo poi, anche se devastante, è qualcosa di profondamente familiare. Magari quella loro “familiarità” è stata appresa da un genitore o dal primo amore andato male, ma da allora quello è diventato il loro copione. Anche se il copione è sbagliato conoscono il finale e il solo fatto di conoscerlo li fa sentire protetti. Anche se si tratta di un finale triste in una scenografia tiepida. E tu non devi neanche azzardarti a mostrare loro che forse un mondo più felice è possibile. Che forse se barattassero la gelosia e il bigottismo con la fiducia e l’amore, forse la loro vita o la loro relazione potrebbe essere libera dai vincoli e un tantino più sana. Che forse il lavoro potrebbe diventare una passione e non l’unica ragione per vivere un’esistenza di sacrifici e lamentele. Che forse se ad ogni risveglio ringraziassero l’universo per la bellezza che ha donato loro, le cose brutte non sembrerebbero poi così brutte in confronto a tutte le meraviglie del mondo. Ma tu, ancora una volta, non devi azzardarti a mostrare tutta questa bellezza a chi non ha la mente e, ancor peggio, il cuore aperto ad accogliere la felicità. Se non sono pronti, di certo, cominceranno ad odiarti. Ed è per questo che “L’ansia può salvarti” è un regalo che devi fare principalmente a te stesso. L’autrice si è di certo presa il rischio di essere odiata ma con un nobile fine: liberare le persone dalla schiavitù di una vita padroneggiata dall’ansia. Se sei arrivato a notare il titolo di questo libro, a sfogliarne qualche pagina e a leggere queste righe sei una di quelle persone che ha capito che c’è qualcosa di sbagliato in quella terribile sensazione che ti assale ogni giorno. Il cambiamento fa davvero paura a tutti, perché significa buttarsi nell’ignoto. E l’ansia si nutre proprio della paura, è il suo

piatto preferito. La regola sulla quale la Dottoressa Francesca Maria Frascarelli ha posto le basi per il suo manuale stanno proprio nel rendere noto l'ignoto. Perché questa è una regola fondamentale della vita: più conosci, meno hai paura. Più guardi in faccia la tua paura, più lei si trasforma. Attraverso queste pagine, imparerai a parlare la stessa lingua della tua ansia e solo capendone il significato potrai risponderle in modo adeguato. Per questo mi sento di definire questo libro un manuale linguistico, pratico e interpretativo, dove attraverso la comprensione, l'ansia per te non sarà più un problema ma diventerà una tua alleata, un'energia che potrai utilizzare come meglio credi, in modo del tutto inaspettato e nuovo dando un valore aggiunto alla tua personalità. È incredibile come con dei semplici accorgimenti la tua vita possa cambiare. Imparerai che tutto quello che finora hai creduto fosse una parte inscindibile del tuo carattere, dei difetti, derivano da meccanismi ben precisi e che in men che non si dica potrai radicalmente trasformarli nei tuoi migliori pregi. Nulla avverrà per magia, ma sarà ben strutturato attraverso precisi esercizi fisici e mentali raccolti nel manuale che stai per iniziare a leggere, attualmente il più completo in circolazione sul tema dell'ansia. Ricorda il protagonista sei tu, l'ansia è tua ma da oggi imparerai a farne ciò che vuoi.

Giuseppina Pollino

Introduzione

L'ansia cresce senza controllo e più proviamo a controllarla, più lei ci sfugge. Ho già visto troppe persone rovinarsi la vita, a volte ammalarsi, con le loro stesse mani, o meglio con i loro pensieri e, ogni volta che succede, provo una grandissima delusione e rabbia. Non voglio più provarla o perlomeno voglio poter aver fatto di tutto per evitare quel bruttissimo senso di "impotenza". Ora che so come stanno le cose, non posso lasciare che rimangano così, l'epilogo molto spesso non mi piace affatto. La soluzione ai nostri disagi è molto più semplice di quella che stiamo cercando. Stiamo andando in una direzione sbagliata, è questa la verità. Il corpo sa cosa è meglio per noi, ha una sua saggezza e una sua intelligenza e quando capisce che quel sistema non funziona più ce lo mostra e lo fa utilizzando i suoi strumenti, i sintomi. Ormai sono sempre più convinta che tutto ha un senso, un preciso significato che irrompe in un preciso momento della nostra vita. Credo sia davvero inutile perdersi in lunghi e contorti ragionamenti, è arrivato il momento di agire. Ma prima ancora di agire dobbiamo disimparare per poi poter gettare delle nuove basi ma questa volta più solide. Questo è il motivo che mi ha spinto a scrivere questo libro, voglio condividere tutte le conoscenze che ho per poterti aiutare a bloccare questo meccanismo malsano che ti fa andare avanti a fatica, che non ti fa godere delle tue potenzialità, che sta danneggiando la tua vita. Potrò sembrare presuntuosa, ambiziosa e per i più scettici un po' megalomane ma credo che questo libro possa essere l'inizio di una serie di cambiamenti che salveranno la tua vita. Dipenderà molto da te, ti avviso. Io ce l'ho messa davvero tutta, ora tocca a te. Mi devi assicurare che anche tu ce la metterai tutta e non ti abatterai alle prime difficoltà, perché ti assicuro che ci saranno anche in questo percorso. Ricorda ancora che la finalità di questo libro non è semplicemente leggerlo per saperne di più sull'argomento o perché ti sembra interessante, questo libro nasce

con una finalità molto precisa che è quella di aiutarti ad agire e cambiare da subito il tuo modo di vivere. Quindi se non sei disposto ad agire è davvero inutile che inizi a leggerlo. Ma ti anticipo da subito come è strutturato. Nel primo capitolo ti svelerò delle profonde verità sull'ansia perché tu possa iniziare a capire il motivo per il quale ogni tanto viene a bussare alla tua porta. L'ansia ha un messaggio per te. Nel secondo capitolo invece ti spiegherò come si è consolidata l'ansia nel tempo e quali sono i meccanismi che la alimentano, o meglio autoalimentano. Ti mostrerò in maniera dettagliata come funzioni, quali sono gli errori che compi senza neanche accorgerti e come tutto questo genera ansia. Nel terzo capitolo invece inizierò a proporti degli esercizi pratici per liberarti dall'ansia agendo sul corpo. Capirai che agire sul corpo è un modo veloce per riappropriarti della stabilità emotiva e sbloccare l'energia vitale che hai ma che tieni trattenuta in qualche parte del corpo. Il terzo capitolo invece si configura come un vero allenamento in vista dell'ultima parte del libro. Nel quarto capitolo, scritto dalla Dr.ssa Giuseppina Pollino, psicologa e sessuologa, continueremo a concentrare l'attenzione sul corpo ma questa volta sul sesso. L'ansia pervade ogni aspetto della tua vita e di certo il sesso non fa eccezione. L'aspetto davvero, permettetemi di dirlo, innovativo di questo capitolo sta nel programma per liberarti dall'ansia da prestazione in 3 settimane e, anche se tu non dovessi soffrire di ansia da prestazione, il programma ti sarà molto utile per migliorare la tua vita sessuale. Colgo quindi ancora l'occasione per ringraziare la Dr.ssa Pollino per il suo preziosissimo contributo. Nel quinto capitolo avrai delle linee guida molto dettagliate per vivere senza ansia e prevenirla, il gioco come capirai dalla lettura è mantenere sempre il "tuo" perfetto equilibrio, in modo che l'ansia non possa trovare terreno fertile. Mi focalizzerò sull'importanza di saper dormire in modo realmente riposante, saper nutrire il nostro cervello, saper integrarsi correttamente e in ultimo sull'attività fisica, ingrediente indispensabile per vivere bene ma soprattutto alleviare i sintomi dell'ansia. Sport come "catarsi" in grado di liberarci dalle tossine immagazzinate nel corpo. Tutto questo grazie a tecniche comportamentali studiate ad hoc e applicabili con ottimi risultati da tutti. Per poi finalmente arrivare al sesto capitolo che è la parte più pratica in assoluto in cui delinearò le 21 tecniche più efficaci per liberarti definitivamente dall'ansia e poter vivere la vita che desideri. Quest'ultima parte è un vero e proprio manuale operativo da consultare sempre in questa prima fase di cambia-