

MEDITAZIONE
GUIDATA
— PER —
L'ANSIA

**ABBANDONA I PENSIERI, LA DEPRESSIONE E
LE PREOCCUPAZIONI CON LA GUARIGIONE EMOTIVA**



DEEP MEDITATION ACADEMY, TIMOTHY WILLINK

Deep Academy Meditation
Timothy Willink
Meditazione GUIDATA Per L'Ansia

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57158546

Meditazione guidata per l'ansia: Abbandona i pensieri, la depressione e le preoccupazioni con la guarigione emotiva:

ISBN 9788835401384

АННОТАЦИЯ

L'ansia incontrollabile prende il sopravvento? Vuoi dire addio all'ansia per sempre? Continua a leggere ... L'ansia è uno dei maggiori problemi nella società di oggi. Colpisce quasi tutti, ovunque nel mondo. È una condizione psicologica che limita noi stessi e riempie la nostra mente di paura e aspettativa. Come vivere sotto costante terrore, l'ansia può avere un impatto negativo su tutte le cose belle della tua vita. Sebbene sia disponibile un trattamento medico, i suoi effetti secondari possono essere pericolosi e persino peggiorare il problema. Questo libro "Meditazione guidata per l'ansia" offre una soluzione diversa: la meditazione come trattamento per l'ansia. Apri la tua mente e il tuo cuore alla consapevolezza; pur chiarendo i tuoi pensieri, il tuo essere diventa più leggero e più felice. Questo è il libro perfetto per cominciare. "Le cose sulla meditazione sono: diventi sempre più te" – David Lynch L'ansia colpisce circa il 30% degli adulti negli Stati Uniti (compresi quelli diagnosticati e quelli non diagnosticati). È un grave problema che costa al governo circa 42 miliardi di dollari ogni

anno in cure mediche. La soluzione, tuttavia, dovrebbe essere trovata dentro di te. Nessuno conosce la tua mente meglio di te. Sei l'unico in grado di capire cosa deve cambiare e perché. La meditazione è il canale giusto per farlo, con risultati comprovati. E i benefici saranno maggiori di quanto tu abbia mai pensato. Il libro "Meditazione guidata per l'ansia" fornisce tecniche preziose per aiutarti a curare l'ansia. Una meditazione guidata è perfetta anche per i più distratti, poiché tiene la tua mano in ogni fase del processo, guidando la tua mente in uno stato di calma e luce. Imparerai come vedere le cose in una prospettiva diversa e capire le ragioni della tua ansia. Questa meditazione guidata è anche molto efficace con la depressione, lo stress e la concentrazione. I risultati ti stupiranno e vorrai solo aver scoperto la meditazione prima. Agisci ora facendo clic sul pulsante "Acquista ora" o "Aggiungi al carrello" dopo aver fatto scorrere verso l'alto di questa pagina.

Содержание

INTRODUZIONE	8
COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO	9
MEDITAZIONI PER ATTACCHI DI PANICO	11
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Timothy Willink
Meditazione guidata per
l'ansia: Abbandona i
pensieri, la depressione
e le preoccupazioni con
la guarigione emotiva

MEDITAZIONE GUIDATA PER L'ANSIA

ABBANDONA I PENSIERI, LA
DEPRESSIONE E LE PREOCCUPAZIONI
CON LA GUARIGIONE EMOTIVA

TIMOTHY WILLINK

DEEP MEDITATION ACADEMY

Traduzione di FATIMA IMMACOLATA PRETTA

© Copyright 2019 – Deep Meditation Academy, Timothy Willink – Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'autore. I critici possono citare brevi passaggi nelle recensioni.

Disconoscimento

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, meccanico o elettronico, incluse fotocopie o registrazioni, o tramite qualsiasi sistema di archiviazione o recupero delle informazioni, o trasmessa via e-mail senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Sebbene siano state verificate le informazioni fornite in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna

responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia.

Questo libro ha il solo scopo di intrattenimento. Le opinioni espresse sono quelle dell'autore e non dovrebbero essere prese come istruzioni esperte di comandi. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

L'adesione a tutte le leggi e i regolamenti applicabili, comprese le licenze professionali, le pratiche commerciali, la pubblicità e tutti gli altri aspetti relativi alle attività commerciali negli Stati Uniti, in Canada o in qualsiasi altra giurisdizione, è di esclusiva responsabilità dell'acquirente o lettore.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per conto dell'acquirente o del lettore di questi materiali.

Offese a individui o organizzazioni sono puramente involontarie.



[Creato con Vellum](#)

INTRODUZIONE

L'ansia è un problema comune per le persone. Ti si insinua quando meno te lo aspetti e può rovinare l'intera giornata. Quando l'ansia si trasforma in attacchi di panico, hai la sensazione di morire. Sembra che ciò durerà per sempre e non hai idea di cosa fare per risolvere questo problema.

L'ansia non è qualcosa che chiedi di avere. Alcune persone lo sperimentano solo occasionalmente, mentre altri vivono con questo problema per tutta la vita. Ad ogni modo, le persone vogliono sapere come controllarlo.

L'ansia può prendere il sopravvento nella tua vita e tu non sai cosa fare al riguardo. Ci sono farmaci, ma la maggior parte delle persone cerca di evitarli perché nella maggior parte dei casi creano dipendenza.

La meditazione, d'altra parte, è un metodo sicuro e non da dipendenza. È un'abitudine che non ti farà mai del male anzi, può solo aiutarti. Attraverso la meditazione, puoi imparare a controllare l'ansia, fermare gli attacchi di panico e apprendere tecniche di respirazione che calmeranno la tua mente in qualsiasi momento.

Troverai tutti i consigli in questo libro. Ti verranno spiegate diverse meditazioni guidate che possono aiutarti con qualsiasi grado di ansia.

COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO

Questo libro può essere utilizzato in vari modi. Puoi scegliere qualsiasi tipo di meditazione di cui hai bisogno in un particolare momento per calmare la mente.

Le meditazioni sono suddivise in quattro categorie: per gli attacchi di panico, per la respirazione, per calmare la mente e per il rilassamento. Ciò semplifica la ricerca per ciò di cui hai bisogno.

Per ogni meditazione, assicurati di indossare abiti comodi. Non mettere qualcosa di restrittivo o poco adatto. Rimuovi qualsiasi capo di abbigliamento che puoi per essere il più confortevole possibile. Quindi, mettiti in una posizione comoda seduta. Questo può essere sul pavimento con le gambe incrociate e la schiena dritta, o su una sedia con la schiena dritta con i piedi appoggiati sul pavimento. Se senti di averne bisogno, puoi anche sdraiarti sulla schiena.

La cosa più importante è mantenere la schiena dritta in modo che la colonna vertebrale sia allineata. Una volta che ti senti a tuo agio, fai alcuni respiri profondi e fai del tuo meglio per rilassare la mente. Quando si tratta di ansia, ciò può essere difficile, ma le meditazioni potranno aiutarti in tutto ciò. Cerca semplicemente di focalizzare la tua mente sulla meditazione anziché sui pensieri

invadenti.

Sei pronto per iniziare la tua prima meditazione.

MEDITAZIONI PER ATTACCHI DI PANICO

Meditazione per un attacco di panico: primo metodo

Questa meditazione ti aiuterà a gestire un attacco di panico e ti farà tornare in uno stato di calma.

Se senti arrivare un attacco di panico, puoi iniziare questa meditazione ogni volta che ne hai bisogno. La cosa più importante da fare in questo momento è prenderti cura di te. Ciò significa che devi scegliere ciò che è giusto per te in questo momento.

Gli attacchi di panico possono assumere forme diverse, quindi fai quello che ritieni giusto per te.

Cominciamo...

Se stai avendo un attacco di panico proprio in questo preciso istante, potresti sentirti spaventato. Anche se hai paura, ricordati che sei al sicuro. Ciò che senti in questo momento non può farti del male. Tutto ciò è una risposta naturale e normale del tuo corpo e andrà via con il tempo.

Anche se questa esperienza fa paura, non durerà a lungo. Non può durare perché il tuo corpo non può rimanere in questo stato per sempre poiché non ci sono altre risposte naturali che il tuo corpo possa fare per contrastare la risposta allo stress.

La risposta a tutto ciò è il rilassamento. Mentre inizi a

rilassarti, potresti fare qualche respiro per aiutarti a calmarti.

Puoi iniziare a respirare. Anche se potresti non averne voglia, è importante per dare al nostro organismo la giusta quantità di ossigeno.

Il tuo corpo sa di cosa ha bisogno. Cerca di capire che hai la capacità di inspirare ed espirare. Inspira e immagina di spegnere una candela con un piccolo soffio d'aria.

Fai lentamente un respiro ... trattienilo ... ora rilascia lentamente quel respiro. Spingi fuori tutta l'aria.

Ripeti questa azione... fai un respiro ... tienilo ... e rilascia.

Continua a inspirare ... e ... fuori ... lentamente.

Inspira di nuovo ... alza un dito come se fosse una candela.

Notare come si sente l'aria sul dito quando si espelle l'aria dalla bocca quando si "spegne" la candela.

Puoi ripetere questo se vuoi o continuare con la respirazione delicata e lenta.

Comprendi come il tuo corpo controlla naturalmente il tuo respiro. In questo momento stai ricevendo la giusta quantità di aria.

Continua a respirare lentamente, profondamente e naturalmente.

Dedica un minuto a guardare ciò che ti circonda. Ascolta e vedi tutto ciò che ti circonda. Renditi conto che non esiste alcun pericolo reale. Potresti sentire un senso di pericolo in questo momento, ma non è reale. Questa paura passerà dal momento in cui non si basa su qualcosa che ti sta accadendo realmente.

Guardati di nuovo intorno ... hai qualcosa da temere? Puoi fare qualcosa per renderlo più sicuro? Alcuni si sentono meglio se c'è una luce che brucia quando leggono un libro o parlano con un amico. Potresti provare ad alzarti e muoverti per aiutarti a sentirti più calmo. Fai quello che funziona meglio per te.

Queste cose potrebbero non sembrare utili in questo momento, dal momento che sentirsi ansiosi andrà via anche con il tempo. Se non fai altro che aspettare, la tua ansia diminuirà. Continuerà a ridursi fino a quando non sarà completamente scomparsa. Fino a quando non ti senti completamente calmo.

Ancora una volta, non devi fare nulla ... non c'è niente che devi fare, concentrarti o pensare ... non c'è nulla che richieda il tuo sforzo ... se vuoi, puoi sederti e guardare l'ambiente che ti circonda ... renditi conto che il tuo respiro sta diventando sempre più calmo ...

Stai bene ... potresti non sentirti bene in questo momento, ma lo sarai.

Puoi focalizzare l'attenzione sulle tue mani ... strofina i palmi insieme riscaldandoli. Senti l'attrito mentre li strofini. Senti che le mani si scaldano.

Ti senti più concentrato mentre noti come si sentono le tue mani mentre le strofini insieme? Riesci a sentire il rumore mentre le tue mani si toccano? Guarda i movimenti delle tue mani. Lascia che questa azione ti aiuti a sentirti concentrato su te stesso... e un po' più rilassato.

Rilassa le mani quando ti senti pronto. Nota quanto ti senti

rilassato mentre lasci riposare le mani. Gli attacchi di panico sono un processo naturale e normale. Va bene che ti senti in preda al panico in questo momento; ma potresti non sentirti ansioso come qualche minuto fa.

Comprendi come il tuo corpo e la tua mente cambiano. Ogni momento sarà diverso dagli altri, anche se è solo una leggera differenza. Qualche secondo prima non eri allo stesso livello di rilassamento o tensione che senti in questo momento. Potresti essere meno teso o più calmo, ma anche se per poco, ti senti diverso. Ogni momento che passa sarà diverso ... passerà in modo rapido, silenzioso e sarai allo stesso tempo più o meno rilassato ma sempre in evoluzione.

Questa è una cosa meravigliosa, ciò significa che non puoi avere la stessa quantità di ansia in ogni momento della tua vita. Il tuo attacco di panico non rimarrà per sempre. Sarai in grado di sentirlo scivolare sempre più lontano dalla tua mente.

Il modo in cui ti senti in questo momento non ha nessun problema.

Puoi scegliere tu di accettare come ti senti in questo momento. Sappi che questi sentimenti stanno cambiando ... sono fugaci ... ma accettali qualunque cosa possano essere.

Se vuoi rilassarti in questo momento, puoi lasciare che il tuo corpo si rilassi naturalmente. Questo accadrà, qualunque cosa tu faccia per riportare il tuo corpo a se stesso.

Se vuoi rilassarti ora, puoi sederti e ascoltare alcune affermazioni. Puoi ripeterle se vuoi. Potresti scoprire di sentirti

più calmo e rilassato mentre ascolti o ripeti queste frasi.

"Rilasserò i miei muscoli e lascerò riposare il mio corpo."

"Starò bene."

"Tutti si sentono ansiosi di tanto in tanto, ed è bello sentirsi ansiosi".

"Accetto il modo in cui mi sento in questo momento perché va bene sentire le sensazioni che sento adesso."

"Sto cominciando a sentirmi più rilassato."

"Accetto come mi sento in questo momento sia che sia calmo o ansioso. Accetto il posto in cui mi trovo adesso. "

"So che l'ansia passerà."

"Posso rilassare il mio corpo inspirando ed espirando lentamente."

"Riesco a sentirmi più calmo e rilassato senza nemmeno provarci"

"Mi sento più tranquillo con ogni momento che passa."

"Ho la possibilità di rilassarmi di più."

"Starò bene."

"Mi sento più calmo di quanto non lo fossi appena un minuto prima."

"Sto bene."

"Mi sento molto rilassato."

"Sono calmo."

"Mi sento tranquillo."

"Sono rilassato."

"Tranquillo, calmo"

"Rilassato"

"Rilassato"

Continua a rilassarti quanto vuoi. Puoi ripetere queste parole finché non ti senti rilassato come desideri.

Conterò fino a tre e questa meditazione sarà finita. Quando arrivo a tre, puoi scegliere di continuare a rilassarti o dedicarti alle tue normali attività.

Meditazione per un attacco di panico secondo metodo

Gli attacchi di panico sono spaventosi. Puoi superarli con le meditazioni. Ecco un altro tipo di meditazione per aiutarti a superare un attacco di panico ascoltando rassicurazioni e affermazioni calmanti.

I sintomi di un attacco di panico possono includere ansia, paura e questi sono perfettamente normali. La meditazione può aiutarti a tornare a uno stato più calmo.

Non stai avendo un infarto. È una cosa normale, l'ansia aiuta il tuo corpo a gestire lo stress. Iniziamo il processo di superamento degli attacchi di panico e riduzione dell'ansia.

Nota la tua posizione in questo momento. Potresti essere in giro, sdraiato, seduto o in piedi. Prendi nota di dove ti trovi.

Se vuoi, puoi muoverti finché non ti senti molto a tuo agio. Puoi sdraiarti, sederti o potresti aver solo bisogno di allungarti per un momento. Fai solo quello che ti fa sentire più a tuo agio.

Quando ti senti a tuo agio, dai un'occhiata all'ambiente in cui ti trovi. Sei in qualche pericolo immediato? C'è qualcosa che ti farà del male? Puoi fare ciò di cui hai bisogno per essere al

sicuro. Se non vi è alcuna minaccia immediata di pericolo, lascia che ti assicuri che sei completamente al sicuro.

La sensazione di panico che provi non ti farà del male. Anche se potresti sentirti in pericolo a causa dell'ansia, è del tutto normale sentirsi in questo modo. Non sei in alcun pericolo reale. L'ansia non può farti del male.

Sì, gli attacchi di panico sono spaventosi, ma stanno per passare. L'ansia passerà. Il superamento di questi attacchi di panico può essere possibile.

Sei in grado di respirare e il tuo corpo sta ricevendo tutta l'aria di cui ha bisogno. Se non stai respirando bene, non sentiresti quello che sto dicendo in questo momento. Il tuo corpo conosce la quantità di aria di cui ha bisogno.

Se hai problemi a riprendere fiato sappi che stai respirando abbastanza aria, anche se non sembra. Risolviamo questo problema ora ... soffia tutta l'aria nei polmoni attraverso la bocca proprio come se stessi soffiando con una cannuccia. Ascolta l'aria che esce. Svuota completamente i polmoni.

Osserva il modo in cui i polmoni si riempiono automaticamente senza che tu faccia nulla.

Espira attraverso la bocca, ricorda di soffiare tutta l'aria dai polmoni ... ora inspira ancora una volta.

Continua a respirare naturalmente ... assicurati di espirare tutta l'aria nei polmoni ad ogni respiro.

Stai bene. Quello che senti è molto spiacevole, ma non sei in pericolo.

Potresti notare che la tua ansia sta iniziando a diminuire. Se non lo è, non c'è bisogno di preoccuparsi, ciò avverrà presto. L'ansia non durerà per sempre. Il tuo corpo non può rimanere in questo stato. Non importa cosa fai, inizierai a sentirti meglio.

Anche i tuoi muscoli si stanno rilassando. Nota che puoi abbassare le spalle in una posizione più normale. Potrebbero essere stati tesi e sollevati pochi minuti prima. Ora puoi abbassarli perché sono più liberi poiché i muscoli sono diventati più lunghi e più rilassati.

Potresti notare che la mascella si sta rilassando, e questo consente alla bocca di essere rilassata e rilassata, i denti non si toccheranno.

Nota che il tuo respiro sta diventando più lento ... più lento ... il tuo respiro sta diventando più profondo ... sta diventando calmo e silenzioso.

I tuoi pensieri potrebbero essere più agitati. Se vuoi pronunciare alcune affermazioni per aiutare i tuoi pensieri a calmarsi, puoi dire le seguenti affermazioni dopo di me o puoi semplicemente rilassarti e ascoltare.

Iniziamo le affermazioni:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.