

CINQUE FASI PER FRONTEGGIARE L'ANSIA



- 1) Accettate l'ansia. Nei dizionari "accettare" è definito come "dare il consenso a ricevere". Acconsentite a ricevere la vostra ansia. Datele il benvenuto "Salve". **Non combattetela.** Non rendetela responsabile di come pensate, sentite e agite.
- 2) Osservate la vostra ansia. **Guardatela senza giudizio, né buono né cattivo.** Valutatela in una scala da 0 a 10 ed osservatela salire e scendere.
- 3) Agite con l'ansia. **Agite come se non foste ansiosi.** Funzionate con essa. Rallentate, se dovete, ma continuate ad andare. Respirate profondamente e lentamente. Se fuggite, l'ansia non si abbasserà ma salirà.
- 4) Ripetete le tre frasi precedenti fino a che l'ansia si abbasserà ad un livello confortevole. Continuate ad esercitarvi.
- 5) Aspettatevi il meglio. Ciò che più temete, raramente accade. Sorprendete voi stessi col vostro modo di trattarla.