



**37 – UNA STRATEGIA VINCENTE CONTRO L'ANSIA.** Innanzi tutto rendetene conto ed accettala. Rivedi i ritmi frenetici della tua vita e rallentali.

Non dirti “ce la faccio, vado avanti lo stesso”, non serve ed è controproducente. Impara a leggere i segnali che il mondo esterno ti invia e le tue reazioni in proposito. Domandati se la vita che stai conducendo, così com'è, ti piace e cosa puoi fare per migliorarla. Non sottovalutiamo taluni sintomi. Rivediamo tempi, impegni e programmi giornalieri, in un modo più consoni ad una nuova visione della nostra vita. L'essenza del nuovo corso deve essere “rallentare all'insegna del cambiamento“. Lo dobbiamo a noi stessi. Al nostro corpo, come alla nostra mente. Lasciamoci aiutare, confrontiamoci, non chiudiamoci in noi stessi per pudore, orgoglio o mera stupidità. Anche piccole cose, piccole abitudini, spesso, possono fare la differenza e ripristinare un più adeguato equilibrio psicofisico. Impariamo ad affrontare il dolore od il trauma od il lutto con dignitosa maturità. Gli ostacoli, specie quelli ansiogeni, vanno affrontati e non elusi. E non disdegniamo l'aiuto di uno Specialista. Sana alimentazione, attività fisica e un miglioramento dei rapporti affettivo / sociali faranno il resto.

{jcomments on}