

Come Costruire una Routine
ANTI-ANSIA



**Come Costruire una
Routine**

ANTI-ANSIA

Diritti d'Autore

© [2023] Elaine Giassi

Tutti i diritti riservati. Questo ebook, inclusi il testo e le illustrazioni, è protetto da copyright. È vietata la riproduzione, la distribuzione o la trasmissione del contenuto di questo libro in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, sia elettronico che meccanico, senza il previo consenso scritto dell'autore, eccetto per brevi citazioni utilizzate in recensioni o articoli.

Per informazioni relative a permessi e diritti di utilizzo, contattare:

[info@eliteformazioni.com] [www.eliteformazioni.com]

Le informazioni contenute in questo ebook sono state fornite con la massima attenzione e precisione. Tuttavia, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali errori o omissioni.

La menzione di marchi o nomi di aziende è a scopo identificativo e non implica alcuna affiliazione o approvazione da parte delle stesse.

Disclaimer

Attenzione: Il contenuto di questo libro è fornito esclusivamente a scopo informativo e educativo. Non intende sostituire in alcun modo il parere, la diagnosi o il trattamento di un medico qualificato, né la psicoterapia professionale dove necessaria. Sebbene i consigli e le tecniche proposte possano essere utili per gestire l'ansia, non sono da considerarsi sostituti di un intervento medico o psicologico appropriato.

Se soffri di sintomi gravi, persistenti o debilitanti, o se ritieni di avere bisogno di supporto professionale, ***ti incoraggio a cercare assistenza da un medico, uno psicologo o un terapeuta qualificato.*** Solo un professionista della salute mentale può fornirti una diagnosi accurata e un piano di trattamento personalizzato.

L'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni, conseguenze o perdite derivanti dall'uso delle informazioni contenute in questo libro. L'uso dei contenuti è a tuo rischio e responsabilità. Ogni lettore è invitato a esercitare il proprio giudizio e a prendere decisioni informate riguardo al proprio benessere mentale e fisico.

La lettura di questo libro non crea alcun rapporto terapeutico tra l'autore e il lettore. Se hai bisogno di aiuto immediato o stai attraversando una crisi, ti preghiamo di contattare i servizi di emergenza locali o la linea di supporto per la salute mentale.

Indice

<i>Introduzione</i>	1
Perché una routine può salvarti dall'ansia	1
Che cosa sono i pensieri accelerati e come ti sabotano.....	2
Cosa troverai in questo ebook e come usarlo al meglio	3
PARTE 1:	5
<i>Comprendere per Gestire</i>	5
1. Cos'è l'ansia e perché si attiva	5
2. Il vortice dei pensieri accelerati	5
3. La connessione corpo-mente	6
PARTE 2:	8
<i>Costruire la Tua Routine Anti-Ansia</i>	8
4. Mattino: Come iniziare la giornata senza ansia.....	8
• Tecniche di risveglio consapevole.....	8
• Colazione calmante e idratazione	9
• I primi pensieri del giorno contano	9
5. Durante la giornata: Pause anti-ansia	9
• Tecnica dei 3 respiri	9
• zRitagliarsi tempo per il silenzio	10
• Come interrompere i pensieri intrusivi	10
6. Sera: Spegner la mente	10
• Ritual serali per calmare il sistema nervoso	10
• Diario notturno anti pensieri ossessivi	11
• Prepararsi per un sonno profondo	11
PARTE 3:	12
<i>Strategie per Gestire i Pensieri Accelerati</i>	12
7. Tecniche cognitive per rallentare la mente	12
• Scrittura terapeutica: svuota-mente	12
• Domande guida per interrompere il loop.....	12
• Il potere del “qui e ora” nei pensieri	13
8. Mindfulness e meditazione quotidiana.....	13
• Meditazione breve guidata (testo incluso)	13

•	Grounding: riportare la mente al corpo	15
9.	Cosa evitare per non alimentare l'ansia	15
•	Informazione tossica e sovraccarico digitale	15
•	Relazioni ansiogene.....	15

PARTE 4:..... 16

Strumenti e Bonus Pratici 16

10.	Checklist quotidiana anti-ansia	16
11.	Routine settimanale pre-compilata.....	16
12.	Tracker dei pensieri e delle emozioni.....	18
13.	Routine per i giorni difficili	21
14.	Guida alimentazione anti-ansia.....	23
15.	Attività fisica anti-ansia	25

CONCLUSIONE..... 28

	Sei più forte dei tuoi pensieri:	28
	La routine non è una gabbia, ma una libertà:.....	28
	Il cambiamento arriva con piccoli passi quotidiani:.....	28
	Hai bisogno di supporto?.....	28

Introduzione

Perché una routine può salvarti dall'ansia

Forse ti sei svegliata di nuovo con il cuore che corre e la testa già piena di “devo”, “non posso sbagliare”, “non ce la faccio più”. Quando l'ansia prende il comando, ogni giornata diventa una salita. Ma ecco una verità che può cambiarti la vita: **una buona routine non è solo una serie di abitudini, è una ancora di salvezza.**

Avere una **struttura quotidiana** non è solo una questione di organizzazione: è una risposta psicologica potente al bisogno umano di sicurezza. Quando viviamo in uno stato di ansia costante, il nostro cervello interpreta anche i piccoli imprevisti come minacce. L'**imprevedibilità**, che per alcuni è solo una normale parte della vita, per chi convive con l'ansia può diventare insostenibile. Percepriamo ogni incertezza come un potenziale pericolo, attivando il sistema di allerta anche quando non è necessario.

Una routine, invece, crea una **base stabile** da cui partire ogni giorno. Offre al sistema nervoso segnali di prevedibilità e controllo, due elementi fondamentali per **regolare l'attivazione dell'amigdala**, la parte del cervello che gestisce la risposta alla paura. In parole semplici? Ogni piccola abitudine che si ripete, un risveglio tranquillo, una pausa per respirare, un pasto fatto con consapevolezza, **dice al tuo cervello che sei al sicuro**. E quando il cervello si sente al sicuro, l'ansia cala.

Creare una routine non significa vivere in modo rigido o noioso. Significa **costruire un contenitore sicuro**, dentro il quale la tua mente può finalmente rilassarsi e il tuo corpo può rallentare. È un atto di **cura verso te stessa**, non un altro dovere da aggiungere alla lista. È un modo per **riconnetterti con la tua presenza**, per ritrovare il tuo centro ogni giorno, anche quando tutto fuori sembra muoversi troppo in fretta.

Quando sai cosa aspettarti da te stessa, e ti dai appuntamento con la calma, tutto cambia.

Che cosa sono i pensieri accelerati e come ti sabotano

Li conosci bene: sono quei pensieri che non si fermano mai. Arrivano al mattino, ti seguono ovunque, ti impediscono di goderti anche le piccole cose. Ti svegliano prima della sveglia e ti tengono sveglia anche quando sei stanca morta. Ti fanno compagnia mentre lavori, mentre parli con qualcuno, mentre cerchi solo di respirare.

Ti dicono che **non sei abbastanza preparata**, che **qualcosa andrà sicuramente storto**, che **devi controllare ogni dettaglio** per evitare che accada il peggio. Ma in realtà, non ti stanno aiutando a prevenire nulla. Ti stanno **prosciugando**.

Questi pensieri, nella mente ansiosa, non sono normali preoccupazioni. Sono come un disco rotto che continua a suonare in sottofondo, consumando le tue risorse mentali ed emotive. In psicologia li chiamiamo **ruminazioni**: pensieri ripetitivi, spesso catastrofici, che **non portano a soluzioni**, ma solo a più stanchezza e confusione.

Il tuo cervello, in queste situazioni, è in uno stato di **iperattivazione cognitiva**. Sta cercando di “prevenire il pericolo” analizzando ogni possibile scenario negativo, ma il risultato è solo uno: **non vivi nel presente**, e la tua energia viene consumata da ciò che potrebbe (forse) succedere, piuttosto che essere disponibile per ciò che c'è, qui e ora.

Mentre nella tua mente si corre in tondo, fuori la vita va avanti. Le giornate passano e tu resti in apnea, con il cuore che batte più forte, il respiro corto, la mente affollata. E poi ti chiedi perché sei sempre stanca, anche senza aver fatto “niente”.

Una routine antiansia, come quella che troverai in questo ebook, ti aiuta a **interrompere quel ciclo**. Ti insegna a riconoscere **quando quei pensieri**

iniziano a prendere il sopravvento, e a riportare l'attenzione su ciò che conta davvero: il tuo corpo, il tuo tempo, la tua vita reale.

Non devi smettere di pensare, il pensiero è una funzione vitale. Ma devi **imparare a guidare quei pensieri**, a ridare ritmo alla tua mente, e a scegliere quando dare loro spazio... e quando lasciarli andare.

Cosa troverai in questo ebook e come usarlo al meglio

In questo ebook non troverai soluzioni magiche, ma strumenti concreti, pratici e psicologicamente efficaci per ritrovare il tuo equilibrio, anche nelle giornate in cui tutto sembra sfuggire al controllo.

Imparerai a **costruire una routine anti-ansia** semplice, realistica e sostenibile: niente rigide tabelle da rispettare, ma piccoli ancoraggi quotidiani che ti permettono di rientrare in te stessa, di ridurre l'iperattivazione mentale e di ritrovare una sensazione di stabilità e continuità.

Scoprirai **come gestire i pensieri accelerati**, quelli che ti tolgono il fiato e ti fanno sentire sempre in corsa senza mai arrivare da nessuna parte. Ti guiderò passo passo a riconoscerli, rallentarli e, soprattutto, a **non identificarli come verità assolute**. Perché non sei i tuoi pensieri: sei molto di più.

E giorno dopo giorno, inizierai a **recuperare energia mentale, lucidità e benessere**. Non perché la tua vita diventerà perfetta, ma perché sarai più presente, più consapevole e più capace di affrontare ciò che arriva, con radicamento e forza.

Troverai anche:

- **Esercizi**, pensati per aiutarti a fare chiarezza dentro di te
- **Riflessioni profonde**, che ti accompagneranno come una voce amica nei momenti difficili

- **Suggerimenti pratici** che potrai inserire nella tua vita fin da subito, anche se ti sembra di non avere tempo o spazio

Usalo come una **mappa personale**: una guida da aprire ogni volta che senti il bisogno di centrarti, di respirare, di fare un passo indietro per poi ricominciare.

Questo ebook è più di un contenuto: è **uno spazio sicuro**. È la tua pausa dal rumore, la tua boccata d'aria quando tutto stringe. Questo è il tuo spazio. Questo è il tuo momento. Inizia da qui.

Comprendere per Gestire

1. Cos'è l'ansia e perché si attiva

Molte persone pensano all'ansia come a un nemico da eliminare. Ma l'ansia, in sé, è una risposta del tutto naturale del nostro corpo. È una **strategia di sopravvivenza** che ci ha accompagnato fin dai tempi in cui dovevamo difenderci dai predatori. Il problema nasce quando questa risposta si attiva **in assenza di un pericolo reale**, trasformandosi in uno stato cronico e disfunzionale.

Quando sei sotto stress o vivi situazioni percepite come minacciose, il tuo sistema nervoso entra in **modalità allarme**: il battito accelera, i muscoli si tendono, la respirazione cambia. Questo è il corpo che si prepara a combattere o fuggire. È tutto perfettamente biologico.

Ma oggi i “predatori” non sono più tigri dai denti a sciabola. Sono **scadenze, aspettative, sensi di colpa, notifiche, doveri, rumori, giudizi**. La nostra mente li legge come minacce. E così, il corpo reagisce, ogni volta, come se fosse in pericolo.

2. Il vortice dei pensieri accelerati

A questo si aggiunge un meccanismo mentale che conosci benissimo: **la mente che non si ferma mai**. I pensieri accelerati sono una delle espressioni più dolorose dell'ansia. Ti svegli già in allerta, ti infili sotto le coperte e continui a rimuginare, ti ritrovi nel traffico e intanto costruisci scenari catastrofici. Non riesci a vivere il presente, perché sei sempre proiettata nel “e se...”.

Questi pensieri non sono un difetto personale, ma il frutto di un **cervello in iperattivazione**. Quando sei in uno stato ansioso, la tua mente cerca compulsivamente soluzioni, nel tentativo di evitare il peggio. Ma finisce per ottenere l'opposto: **ti intrappola** in un ciclo di preoccupazione, esaurisce le tue energie mentali e ti fa sentire impotente.

Questo è quello che chiamiamo **ansia anticipatoria**: la paura di ciò che *potrebbe* accadere. Non vivi nel presente, ma in un futuro immaginato e quasi sempre minaccioso. Il cervello, così, vive in **modalità “sopravvivenza” permanente**. E in questo stato, tutto ciò che non è essenziale viene messo da parte: la creatività, la calma, la concentrazione, la capacità di godere delle piccole cose.

3. La connessione corpo-mente

Spesso sottovalutiamo **quanto il corpo e la mente siano intrecciati**. Non puoi curare l'uno senza ascoltare l'altro.

- **L'intestino**, ad esempio, è chiamato anche “secondo cervello”: produce neurotrasmettitori come la serotonina (l'ormone del benessere). Una flora intestinale in disordine può contribuire ad aumentare ansia, irritabilità, stanchezza mentale.
- **Il sonno** è una base fondamentale. Senza un riposo profondo e rigenerante, il cervello perde la capacità di autoregolarsi. È come tentare di guidare un'auto con il serbatoio vuoto e i freni rotti. Non è debolezza, è neurobiologia.
- **Il movimento** è un altro alleato invisibile ma potentissimo: attiva il sistema parasimpatico (quello del rilassamento), regola i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e migliora l'umore grazie alle endorfine.
- E infine: **la respirazione**. Quando sei in ansia, respiri in modo corto, veloce, alto. Il tuo cervello interpreta questo tipo di respiro come un segnale di pericolo. Rieducarti a respirare in modo lento e profondo

è uno degli strumenti più immediati per “dire al corpo” che può stare al sicuro.

In sintesi:

Non puoi cambiare ciò che non conosci. Per questo, questa prima parte dell'ebook è fondamentale: ti offre una mappa per **capire cosa ti accade dentro**, in modo da poter scegliere risposte nuove. Perché il primo passo per uscire dal vortice non è combattere l'ansia, ma **comprendere il messaggio che sta cercando di darti**.

Il passo successivo sarà imparare a rispondere a questi segnali, non con reazioni automatiche, ma con strumenti consapevoli. E tutto questo inizia da **una routine gentile e sostenibile**, che ti permetta di recuperare stabilità, coerenza e soprattutto: **te stessa**.

PARTE 2:

Costruire la Tua Routine Anti-Ansia

Avere una routine non significa “controllare” ogni secondo della giornata. Significa **creare uno spazio stabile e sicuro** dentro un mondo che spesso corre troppo, pretende troppo, chiede troppo. La routine non è una gabbia. È una casa. Un ritmo gentile che ti permette di non perdere te stessa tra i rumori di fuori e quelli di dentro.

4. Mattino: Come iniziare la giornata senza ansia

Il modo in cui inizi la giornata può cambiare **tutta la tua percezione del tempo e della vita**.

Quando ti svegli in uno stato di allarme, magari già con il cuore che corre e la mente piena di liste è il tuo sistema nervoso simpatico a dominare. Significa che il tuo corpo si è messo in “modalità emergenza” ancor prima che tu abbia aperto gli occhi. **Ma puoi cambiare questo automatismo.**

- **Tecniche di risveglio consapevole**

Appena apri gli occhi, prima ancora di prendere il telefono, **metti una mano sul petto** e fai 3 respiri lenti. Osserva il tuo corpo, ascolta i rumori intorno a te, accogli ti così come sei, senza giudizio. Questa piccola azione aiuta il cervello a uscire dallo stato reattivo e attivare il sistema parasimpatico, il ramo del sistema nervoso che ci restituisce calma e presenza.

- **Colazione calmante e idratazione**

Un corpo disidratato e in ipoglicemia è molto più vulnerabile allo stress. Inizia la giornata con un bicchiere d'acqua tiepida, poi scegli cibi che sostengono l'energia mentale senza sovraccaricare (es. avena, frutta secca, proteine leggere). La caffeina può accentuare i sintomi dell'ansia: prova a posticipare il primo caffè di almeno un'ora dal risveglio, oppure a sostituirlo con un'alternativa più delicata e meno stimolante

- **I primi pensieri del giorno contano**

I pensieri che scegli al mattino sono come **semi**.

Scrivi (o ripeti) un'affermazione guida per la tua giornata, come:

“Non devo controllare tutto per sentirmi al sicuro.”

“Oggi scelgo di fare spazio alla calma, non alla perfezione.”

Queste frasi non “magicamente” ti toglieranno l'ansia, ma ti **orientano**, riportandoti ogni volta a una direzione più sana.

5. Durante la giornata: Pause anti-ansia

Non siamo fatti per vivere in uno stato di prestazione continua. Eppure spesso ci dimentichiamo di respirare, di fermarci, di ascoltarci. Il corpo, però, non dimentica. E alla fine chiede il conto sotto forma di ansia, tensione, irritabilità o stanchezza estrema.

- **Tecnica dei 3 respiri**

Prenditi 3 momenti nella giornata (puoi anche mettere delle sveglie “gentili”) per fare **3 respiri profondi**.

Inspira lentamente dal naso, contando fino a 4... trattieni per 2... espira dalla bocca contando fino a 6. È semplice, ma straordinariamente efficace per “resettare” il sistema nervoso.

- **zRitagliarsi tempo per il silenzio**

Anche solo **5 minuti al giorno senza stimoli esterni** (senza telefono, musica, notifiche) permettono al cervello di rallentare. Il silenzio non è vuoto: è uno spazio di riequilibrio. Una pausa in cui la mente può finalmente **smettere di reagire e iniziare a respirare**.

- **Come interrompere i pensieri intrusivi**

Quando senti un pensiero ossessivo che non ti lascia in pace, fermati e chiediti: *“Questo pensiero mi sta aiutando o mi sta consumando?”* Scriverlo su un foglio, dargli un nome (es. “la voce della paura”) e **spostare il focus su un gesto pratico** (bere acqua, allungarsi, cambiare stanza) ti aiuta a uscire dal loop e tornare al presente.

6. Sera: Spegnerla la mente

La qualità del tuo sonno non dipende solo da quanto sei stanca, ma da **quanto sei ancora attivata**. Un corpo stanco ma agitato non dorme, si spegne a intermittenza. Una mente piena di file aperti non riposa, lavora in sottofondo tutta la notte.

- **Rituali serali per calmare il sistema nervoso**

Crea una sequenza che ripeti ogni sera, anche breve, per insegnare al corpo che **“è tempo di rallentare”**. Un bagno caldo, qualche goccia di olio essenziale alla lavanda, una tisana, una luce soffusa... scegli piccoli gesti che parlano di calma.

- **Diario notturno anti pensieri ossessivi**

Scrivi prima di dormire tutto ciò che ti frulla in testa. Non per risolverlo subito, ma per **liberare spazio mentale**. Aggiungi una lista di gratitudine (anche solo 1 cosa che è andata bene) per orientare la tua mente verso ciò che nutre, non solo ciò che preoccupa.

- **Prepararsi per un sonno profondo**

Evita stimoli luminosi (telefoni, TV) almeno 30 minuti prima di dormire. Se fatichi ad addormentarti, prova questa semplice sequenza:

1. Sdraiati e ascolta il tuo respiro.
2. Conta ogni respiro da 1 a 10.
3. Quando ti distrai, riparti da 1, senza giudizio.

In conclusione:

Una routine anti-ansia non è fatta per “costringerti” a fare tutto alla perfezione. È pensata per **proteggerti**, per riportarti a casa, per aiutarti a non perdere di vista ciò che conta. Non serve iniziare con grandi rivoluzioni. Inizia con un gesto. Uno solo. E lascialo diventare il tuo ancoraggio quotidiano. Un respiro. Un pensiero gentile. Una scelta diversa. Perché cambiare è possibile, ma solo se inizi **da dove sei**.

PARTE 3:

Strategie per Gestire i Pensieri Accelerati

I pensieri accelerati sono come una macchina che corre in discesa senza freni: iniziano con una preoccupazione e in pochi minuti diventano un vortice di “e se...”, scenari catastrofici e auto-svalutazione. Per questo, è essenziale **intervenire sul meccanismo**, non solo sul sintomo. In questa parte troverai strumenti per disinnescare quel rumore mentale costante che ti prosciuga.

7. Tecniche cognitive per rallentare la mente

Quando la mente corre, la prima reazione è cercare di “non pensarci”. Ma questo, spesso, alimenta ancora di più il pensiero. Il segreto sta nel **portare luce dove c'è confusione**, dando ai pensieri uno spazio e una forma. Non per farti sopraffare da loro, ma per riconoscerli e riprenderne il controllo.

- **Scrittura terapeutica: svuota-mente**

Ogni sera (o quando senti il bisogno), prendi un foglio e scrivi tutto ciò che hai in testa, senza filtri. Anche se è caotico, banale o ripetitivo. Scrivere non è per trovare soluzioni, ma per svuotare la mente e farle spazio.

- **Domande guida per interrompere il loop**

Quando un pensiero ti travolge, fermati e chiediti: È vero quello che sto pensando o è solo una possibilità? Ho le prove per pensare questo? Se la mia migliore amica mi raccontasse questo pensiero, cosa le direi? Queste domande non cancellano l'ansia, ma **la ridimensionano**.

- **Il potere del “qui e ora” nei pensieri**

L'ansia vive nel futuro. Il tuo potere, invece, è nel presente. Ogni volta che torni al momento presente, anche solo per pochi secondi, stai rompendo il ciclo dei pensieri accelerati. Allenati a dirti: *"In questo momento, sono al sicuro. In questo momento, va tutto bene."*

8. Mindfulness e meditazione quotidiana

La mindfulness non è una moda: è una pratica validata dalla psicologia e dalle neuroscienze, che **aiuta la mente a spegnere il pilota automatico e a ritrovare la calma.**

- **Meditazione breve guidata (testo incluso)**

Anche solo 3 minuti al giorno possono fare la differenza. Troverai una breve meditazione guidata (testuale) per iniziare. Fallo al risveglio o nei momenti di confusione mentale.

Non è importante farla “bene”, è importante farla.

Meditazione Guidata – Torna a Te in 3 Minuti

Siediti comoda.

Appoggia i piedi a terra.

Lascia le mani rilassate sulle gambe.

Chiudi gli occhi, se ti fa sentire al sicuro.

Altrimenti, fissa un punto davanti a te.

Inizia con un respiro profondo.

Inspira lentamente dal naso...

Trattieni un attimo...

Espira dalla bocca, con un piccolo sospiro.

Ancora una volta.

Inspira...

Trattieni...

Espira.

Lascia che le spalle si abbassino, che il viso si ammorbida.

Ora, porta l'attenzione all'aria che entra e che esce.

Non devi controllarla. Solo osservarla.

L'aria entra... e l'aria esce.

Lascia che i pensieri passino, come nuvole nel cielo.

Tu non sei quei pensieri. Tu sei lo spazio che li osserva.

Se arriva un pensiero, non cacciarlo.

Dì a te stessa: *“Va bene, sei qui. Ma adesso, io respiro.”*

E torna all'aria che entra... e che esce.

Porta ora l'attenzione al tuo corpo.

Senti i piedi appoggiati al suolo.

Il peso del corpo sulla sedia.

La stabilità, qui, adesso.

Ripeti dentro di te:

“In questo momento, sono al sicuro.”

“In questo momento, scelgo la calma.”

“In questo momento, torno a me.”

Respira ancora una volta, profondamente.

Quando ti senti pronta, riapri gli occhi.

Muovi le dita, il collo, stiracchiati dolcemente.

Porta questa calma con te, per il resto della giornata.

- **Grounding:** riportare la mente al corpo

Quando i pensieri diventano troppo forti, **radicati nel corpo**. Un esercizio semplice: tocca qualcosa con entrambe le mani (una tazza calda, il cuscino, il tavolo), chiudi gli occhi e descrivilo mentalmente. Questo esercizio ti riporta nel corpo, nel presente, nella realtà. Ricorda: il corpo è il luogo in cui puoi tornare quando la mente scappa.

9. Cosa evitare per non alimentare l'ansia

Spesso ci concentriamo su cosa fare per stare meglio, ma è **altrettanto importante sapere cosa evitare**. Alcune abitudini quotidiane apparentemente innocue, in realtà, alimentano l'ansia.

Bibite e cibi stimolanti La caffeina, gli zuccheri raffinati, gli energy drink: tutto ciò che stimola il sistema nervoso accentua l'ansia. Prova a ridurre gradualmente e osserva la differenza nel corpo e nella mente.

- **Informazione tossica e sovraccarico digitale**

Scorrere notizie, confrontarsi sui social, ascoltare costantemente problemi altrui: tutto questo **satura il tuo cervello** e lo tiene in allerta. Ritaglia dei momenti digital-free nella tua giornata. Hai bisogno di silenzio per ritrovare te stessa.

- **Relazioni ansiogene**

Alcune persone, senza volerlo, diventano detonatori d'ansia: giudicanti, negative, invadenti. Imparare a mettere confini non è egoismo, è **sopravvivenza emotiva**. Proteggere il tuo spazio mentale è un atto d'amore per te stessa.

PARTE 4:

Strumenti e Bonus Pratici

In questa sezione trovi ciò che rende questo ebook davvero **trasformativo**: strumenti pratici, pronti all'uso, pensati per **accompagnarti ogni giorno**, anche quando la motivazione cala o la mente corre troppo. Non basta sapere cosa fare: serve **applicarlo** in modo sostenibile. E questi strumenti sono qui per **alleggerire**, non per aggiungere altro peso. Ti guidano, passo dopo passo, verso una routine che ti sostiene e ti nutre, anche nei momenti difficili.

10. Checklist quotidiana anti-ansia

Una semplice lista da spuntare ogni giorno per aiutarti a mantenere equilibrio e presenza.

Piccoli gesti quotidiani che, sommati, **ti riportano al centro**.

- ☒ Bere acqua al risveglio
- ☒ Fare 3 respiri profondi
- ☒ Una pausa di silenzio
- ☒ Una camminata, anche breve
- ☒ Un pensiero gentile verso te stessa

11. Routine settimanale pre-compilata

Un esempio di routine settimanale con spazi dedicati al benessere mentale, fisico ed emotivo.

La puoi usare così com'è, oppure **personalizzarla secondo il tuo ritmo**.
L'obiettivo non è la perfezione, ma la **continuità e la flessibilità**.

Routine Settimanale Anti-Ansia – Esempio

Obiettivo: Rallentare, centrarti, coltivare abitudini sane con gentilezza.

○ **Lunedì – Riparti con leggerezza**

- Mattino: Risveglio consapevole (5 min di respiro + affermazione positiva)
- Mezzogiorno: Passeggiata di 15 minuti o movimento leggero
- Sera: Diario “come mi sento oggi” + 1 cosa che ho fatto bene

○ **Martedì – Cura del corpo e mente**

- Mattino: Colazione calmante (evita caffeina subito)
- Pomeriggio: Esercizio fisico dolce (stretching, yoga, camminata)
- Sera: Meditazione guidata 5 minuti + spegnere gli schermi 1h prima di dormire

○ **Mercoledì – Pausa e respiro**

- Mattino: Tecnica dei 3 respiri prima di iniziare la giornata
- Mezzogiorno: Scrittura libera (3 min per svuotare la mente)
- Sera: Playlist calmante e lettura breve
- Giovedì – Nutrimento e consapevolezza

○ **Mattino: Bere acqua + respiro profondo**

- Pomeriggio: Spuntino sano + pausa silenzio (10 min senza stimoli)

- Sera: Domanda guida: “Di cosa ho davvero bisogno oggi?”
- Venerdì – Bilancio e gratitudine
- **Mattino: Visualizzazione positiva della giornata**
 - Pomeriggio: Movimento (ballo libero, camminata ascoltando musica)
 - Sera: Scrivi 3 cose per cui sei grata questa settimana
 - Sabato – Tempo per te
- **Mattino: Colazione lenta**
 - Mezzogiorno: Nessun dovere – attività che ti rigenera
 - Sera: Bagno caldo o doccia consapevole + profumi rilassanti
 - Domenica – Rallenta e prepara la settimana
- **Mattino: Meditazione “qui e ora” (3-5 minuti)**
 - Mezzogiorno: Prepara la tua routine settimanale + scegli un’intenzione
 - Sera: Spegnerle le luci, respirare, lasciare andare la settimana

Nota:

Puoi stampare questa routine e segnare ☒ le attività fatte, oppure usarla come traccia per creare la tua. Aggiungi o toglì ciò che ti fa stare bene.

12. Tracker dei pensieri e delle emozioni

Imparare ad **ascoltarti senza giudicarti** è uno degli strumenti più potenti contro l’ansia.

Con questo tracker potrai:

- Osservare quando e come emergono i pensieri accelerati
- Collegare emozioni e situazioni
- Diventare più consapevole dei tuoi schemi mentali

Ricorda: **comprendere è il primo passo per trasformare.**

Tracker Giornaliero – Pensieri & Emozioni

Data e ora: _____

1. Situazione

Cosa stava succedendo quando hai iniziato a sentirti ansiosa/o?
(Esempio: “Stavo per iniziare una riunione”, “Ero sola in casa”, “Ho ricevuto un messaggio”)

2. Pensiero principale

Qual è stato il pensiero automatico o ricorrente?(Esempio: “Non ce la farò”, “Mi giudicheranno”, “Devo controllare tutto”)

3. Emozione provata

Sceglie una o più e assegna un'intensità da 0 a 10

- 🤔 Ansia ____/10
- 😞 Tristezza ____/10
- 😡 Rabbia ____/10
- 😬 Confusione ____/10
- ❤️ Altro (specifica): _____/10

4. Sensazioni fisiche

Cosa ha sentito il tuo corpo?

(Esempio: “Cuore che batte forte”, “Nodo alla gola”, “Stomaco chiuso”)

5. Risposta o azione

Come hai reagito? Cosa hai fatto subito dopo?

(Esempio: “Ho evitato la situazione”, “Mi sono chiusa in me stessa”, “Ho respirato”)

6. Che bisogno c'era sotto quel pensiero o emozione?

(Spesso dietro un pensiero ansioso c'è il bisogno di sicurezza, comprensione, supporto...)

7. Cosa posso dirmi adesso con più gentilezza e lucidità?

(Riscrivi il pensiero iniziale in modo più realistico e compassionevole)

Suggerimento d'uso:

Compilalo ogni volta che senti l'ansia salire, oppure una volta al giorno per tenere traccia dei tuoi stati interiori. Con il tempo, ti aiuterà a riconoscere i tuoi schemi e ad affrontare l'ansia con maggiore consapevolezza.

13. Routine per i giorni difficili

Ci sono giorni in cui anche alzarsi dal letto sembra un'impresa. In quei momenti serve **gentilezza**, non sforzo. Qui trovi una routine semplificata da seguire solo in quelle giornate, con il minimo indispensabile per **non sprofondare e restare connessa a te stessa**.

Routine per i Giorni Difficili

Quando tutto pesa... semplifica.

Non devi fare tutto. Solo il passo dopo.

1. Apri gli occhi e respira (1 minuto)

Rimani a letto ancora un momento. Appoggia una mano sul petto, una sulla pancia. Inspira lentamente dal naso, espira dalla bocca. Fallo per almeno 5 respiri profondi. **Non pensare a cosa dovrai fare. Solo a essere qui.**

2. Bevi acqua, anche se non hai fame

Un bicchiere d'acqua appena alzata può riattivare il corpo e darti un primo segnale di cura.

È il primo passo per dirti: “mi prendo cura di te”.

3. Fai il letto, lentamente

Sistemare il letto è come dire al tuo cervello che la giornata è iniziata. Fallo piano, senza fretta. Ogni piccolo gesto crea ordine anche dentro di te.

4. Apri la finestra o esci sul balcone

Anche solo per 3 minuti. Lascia che la luce entri. Guarda fuori. Muovi un po' il corpo, anche solo le spalle. **Il mondo continua, e tu ne fai parte.**

5. Un'azione, non una lista

Scegli una sola cosa da fare oggi. Non tre, non cinque. Una. E quando l'hai fatta, riconosco: **"oggi, nonostante tutto, ci sono riuscita."**

6. Silenzio o musica gentile

Se la mente è troppo piena, scegli il silenzio. Se ti senti svuotata, ascolta qualcosa di dolce.

7. Scrivi una frase di ancora

Usa il diario, o un foglietto. Scrivi una frase che ti dà forza o ti aiuta a restare. Esempi:

- “Anche questo passerà.”
- “Sto facendo del mio meglio.”
- “Oggi basta esserci.”

Ricorda:

Nei giorni difficili, la tua priorità non è fare tutto, ma non perderti. Sii dolce con te stessa. La forza non è nell'andare veloce, ma nel restare presente anche quando è dura.

14. Guida alimentazione anti-ansia

Il cibo non è solo carburante: è **messaggio al corpo**.

- Cibi che sostengono il sistema nervoso
- Alimenti da evitare nei momenti acuti di ansia
- Idee per colazioni e spuntini calmanti Il tuo intestino parla con il tuo cervello: nutrirlo bene è **parte della cura**.

Mangiare è un atto quotidiano, ma anche un dialogo profondo tra corpo e mente. Ogni volta che scegli cosa mettere nel piatto, stai comunicando qualcosa al tuo sistema nervoso. E nei momenti di ansia, questa comunicazione può diventare una vera forma di cura.

Cibi che sostengono il sistema nervoso

Alcuni alimenti aiutano a calmare l'attivazione fisiologica, stabilizzare l'umore e ridurre i picchi di ansia. Sono nutrienti che agiscono su neurotrasmettitori fondamentali come la serotonina, il GABA e la dopamina.

- **Cibi ricchi di magnesio:** spinaci, mandorle, semi di zucca, legumi. Il magnesio ha un effetto rilassante sul sistema nervoso.
- **Alimenti con triptofano:** uova, latticini, tacchino, avena. È un precursore della serotonina, l'ormone del benessere.
- **Grassi buoni (omega 3):** salmone, noci, semi di lino. Supportano la funzione cerebrale e riducono l'infiammazione.

- **Cibi fermentati:** kefir, yogurt naturale, crauti, kombucha. Migliorano la salute dell'intestino, che è collegato direttamente al cervello attraverso l'asse intestino-cervello.
- **Frutta e verdura di stagione:** ricche di antiossidanti, aiutano a combattere lo stress ossidativo causato dall'ansia cronica.

Alimenti da evitare nei momenti acuti di ansia

Quando l'ansia è alta, alcuni alimenti possono peggiorare i sintomi, anche se sul momento sembrano innocui o addirittura consolatori.

- **Caffeina:** stimola il sistema nervoso e può aumentare tachicardia, agitazione e pensieri accelerati. Meglio posticiparla o sostituirla.
- **Zuccheri semplici e raffinati:** danno un picco veloce di energia seguito da un crollo che può amplificare il nervosismo.
- **Alcolici:** alterano l'equilibrio chimico del cervello e peggiorano l'umore a lungo termine.
- **Cibi ultra-processati:** spesso poveri di nutrienti, possono aumentare l'infiammazione e compromettere la salute intestinale.

Il tuo intestino parla con il tuo cervello

L'intestino è spesso chiamato il “secondo cervello”, e non a caso. È qui che si produce una parte significativa della serotonina, il neurotrasmettitore legato al benessere emotivo, ed è da qui che parte una buona parte della regolazione del nostro equilibrio psicofisico. Nutrirlo bene, con gentilezza e costanza, è parte integrante del tuo percorso per un benessere globale.

Tuttavia, ogni corpo è unico. Per questo è importante ricordare che **una dieta efficace, sicura e sostenibile dovrebbe sempre essere personalizzata**. Se hai condizioni specifiche di salute, intolleranze, disturbi gastrointestinali o semplicemente desideri un percorso su misura per te, **rivolgerti a un nutrizionista o a un medico nutrologo è un passo fondamentale**. Solo così

potrai ascoltare davvero ciò di cui il tuo corpo ha bisogno, nel rispetto della tua individualità.

15. Attività fisica anti-ansia

Non è necessario correre per ore o iscriversi in palestra per ottenere i benefici del movimento contro l'ansia. L'importante è che il corpo si muova, anche in modo dolce e lento. Scoprirai come semplici attività fisiche possano avere un impatto straordinario sul tuo benessere mentale. Ecco alcuni strumenti pratici che puoi integrare nella tua routine:

- **Esercizi dolci per rilasciare tensione:** Pratiche come il *yoga*, il *pilates* o semplici esercizi di stretching possono aiutarti a sciogliere i nodi fisici e emotivi che si accumulano durante la giornata. Questi movimenti, combinati con la respirazione profonda, aiutano a ridurre la tensione e favoriscono il rilascio di ormoni positivi che contrastano lo stress.
- **Il potere della camminata consapevole:** Non serve correre per attivare il corpo. Una camminata lenta, focalizzandosi sul respiro e sul movimento, è già un esercizio potente. Camminare senza distrazioni, ascoltando il tuo corpo e l'ambiente che ti circonda, permette di rilassare la mente e ridurre i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress).
- **Stretching come meditazione in movimento:** Ogni allungamento, ogni movimento lento, può diventare un atto di meditazione. Mentre ti allunghi, concentrati sul respiro, ascolta il tuo corpo, e lascia andare qualsiasi pensiero che ti causa tensione. In questo modo, lo stretching non è solo un esercizio fisico, ma anche un'occasione per fermarti, concentrarti su di te, e allontanare i pensieri ansiosi.

Il movimento regolare aiuta il cervello a **uscire dalla modalità “allarme”**, in cui l'ansia ci tiene bloccati, e ci permette di ritrovare l'equilibrio e la serenità. La chiave è la costanza: anche pochi minuti al giorno sono un passo importante per ridurre l'ansia e migliorare la tua salute mentale. Non

importa se non hai tempo per una sessione intensa; l'importante è fare il primo passo e integrarlo nella tua giornata in modo semplice e piacevole.

Raccomandazioni per l'attività fisica anti-ansia

- **Inizia con piccole dosi:** Non devi allenarti per ore. Anche 10-15 minuti al giorno di attività fisica possono fare una grande differenza. Il movimento, anche se breve, aiuta a ridurre la tensione accumulata e a migliorare l'umore. **È più importante la costanza che l'intensità.**
- **Scegli ciò che ti piace:** Se un tipo di esercizio ti sembra troppo faticoso o poco interessante, non forzarti. Prova diverse attività fisiche fino a trovare quella che ti fa sentire bene. Camminare all'aperto, fare yoga, fare stretching, ballare o anche fare esercizi di respirazione possono avere effetti positivi sull'ansia. **Il movimento deve essere qualcosa che ti faccia sentire in contatto con te stessa, non un'altra fonte di stress.**
- **Ascolta il tuo corpo:** Non tutti i giorni sono uguali. Se un giorno ti senti più stanca, è perfettamente normale fare un po' di stretching o una camminata più lenta. Impara a riconoscere i segnali del tuo corpo e rispetta i tuoi limiti senza colpevolizzarti.
- **Integra l'attività fisica nella tua routine quotidiana:** Non è necessario trovare ore extra nella tua giornata. Puoi fare una breve passeggiata durante la pausa pranzo, fare stretching mentre guardi la TV, o aggiungere qualche minuto di yoga al risveglio. L'obiettivo è muovere il corpo ogni giorno, in modo regolare.
- **Scegli la qualità, non la quantità:** L'intensità e la durata non sono ciò che conta di più. Quello che fa la differenza è la qualità del movimento. Concentrati sul fare ogni esercizio con attenzione e consapevolezza. Piuttosto che pensare di "dover fare" per forza un allenamento intenso, pensa a come puoi dedicarti al tuo corpo con gentilezza, per creare benessere mentale ed emotivo.

- **Fai del movimento una priorità:** Il movimento fisico non è un'aggiunta da fare “quando c'è tempo”, ma una priorità per il tuo benessere. Imparare a dare spazio al movimento quotidiano ti aiuterà a prevenire l'accumulo di stress e a ridurre i sintomi dell'ansia.
- **Consulta il medico se hai limitazioni:** Se hai condizioni di salute preesistenti, limitazioni fisiche o dubbi sulla tua capacità di fare esercizio, consulta sempre il tuo medico o un professionista della salute prima di iniziare una nuova routine fisica. L'attività fisica deve essere adattata alle tue esigenze specifiche e un medico potrà darti indicazioni su quali attività siano più adatte a te, garantendo un approccio sicuro e mirato al tuo benessere.

Puoi usare queste raccomandazioni per integrare l'attività fisica nella tua routine anti-ansia. Ricorda che ogni piccolo passo verso il movimento aiuta a mantenere il corpo in equilibrio e a liberare la mente, sempre nel rispetto dei tuoi limiti.

CONCLUSIONE

In questo percorso, hai avuto l'opportunità di scoprire quanto potente sia la consapevolezza quotidiana e quanto una routine ben strutturata possa darti il controllo che cerchi sulla tua ansia. Ogni passo che hai fatto ti ha avvicinato alla versione più serena e centrata di te stessa.

Sei più forte dei tuoi pensieri: Ricorda che i tuoi pensieri non ti definiscono. Hai il potere di riconoscerli, fermarli e trasformarli. Non permettere loro di avere il controllo su di te. Sei in grado di scegliere come reagire e come affrontarli.

La routine non è una gabbia, ma una libertà: Una routine anti-ansia è la tua mappa per navigare nel caos. Non è una costrizione, ma uno strumento di libertà. Ti permette di affrontare le sfide quotidiane con più lucidità e serenità. Avere una struttura ti dà sicurezza, ma allo stesso tempo ti offre la possibilità di essere più presente, più consapevole e, soprattutto, di prendere decisioni in modo più chiaro e sereno.

Il cambiamento arriva con piccoli passi quotidiani: Non devi aspettarti risultati immediati o stravolgenti. Il cambiamento vero e duraturo si costruisce passo dopo passo. Ogni piccolo gesto che fai oggi è un passo verso una versione di te che si sente meglio, più libera e più in controllo. La chiave è la costanza e la gentilezza verso te stessa.

Hai bisogno di supporto?

Il percorso per gestire l'ansia e recuperare il benessere è unico per ognuno di noi. Se in qualsiasi momento senti il bisogno di supporto, chiarimenti o accompagnamento, non esitare a contattarmi. Sono qui per aiutarti a fare chiarezza sui tuoi passi e per offrirti il sostegno di cui hai bisogno.

Puoi **contattarmi facilmente** via **WhatsApp**. Sarà un piacere guidarti ulteriormente nel tuo cammino verso una vita più serena. **Non sei sola in questo percorso.**

Sono qui per accompagnarti.

Biografia dell'Autore

Elaine Giassi è una formatrice esperta nella crescita professionale e nella prevenzione della salute mentale, con oltre 20 anni di esperienza nel settore. Con una formazione che spazia dalla psicologia alla psicanalisi, dalle neuroscienze alla psicopedagogia, Elaine ha dedicato la sua carriera a fornire strumenti e conoscenze preziose per migliorare il benessere personale e professionale delle persone.

Nel corso della sua carriera, ha formato migliaia di studenti in oltre 15 paesi, condividendo il suo vasto bagaglio di competenze e la sua passione per l'educazione. Il suo approccio innovativo e basato su evidenze scientifiche l'ha resa una guida di riferimento per chi cerca di comprendere e affrontare le sfide legate alla salute mentale e alla crescita personale e professionale.

Elaine continua a essere un punto di riferimento internazionale, impegnata nella diffusione di conoscenze che promuovono una vita più equilibrata e soddisfacente.

Per scoprire ulteriori informazioni sull'autrice, seguila sui social media. Per richiedere una consulenza individuale o per inviti ad eventi contatta il supporto tramite WhatsApp