

L' ansia può salvarti: Un libro sull' ansia può cambiare la tua vita



Data di pubblicazione: 26 luglio 2017

Autore: Francesca Frascarelli

Lunghezza stampa: 125

Lingua: Italiano

L'ansia può salvarti è il primo manuale di autoaiuto che ti aiuterà a liberarti dalla schiavitù di una vita padroneggiata dall'ansia. Oggi sempre più persone soffrono di ansia ma il vero problema è che chi soffre di ansia cerca in tutti i modi di "controllarsi" non facendo altro che peggiorare la situazione, aggravando i sintomi dell'ansia. Più cerchi di controllarti infatti più perdi il controllo. Al contrario per liberarti dall'ansia è indispensabile che tu conosca l'ansia e accolga il messaggio che ha da mandarti per poi compiere quei cambiamenti che ti consentiranno di trasformare l'ansia in energia. Leggendo capirai che l'ansia è solo un'eccesso di energia che, opportunamente incanalata, può portarti a raggiungere risultati straordinari. Nel libro troverai quindi le conoscenze di valore di cui hai bisogno per poter bloccare questo meccanismo malsano che ti fa andare avanti a fatica e cambiare finalmente la tua vita lavorando su pensieri ed emozioni ma anche sul tuo stile di vita. Quello che forse ancora nessuno ti ha detto è che cambiando il corpo è possibile cambiare anche la mente e viceversa. Lavorare sulla mente non basta se si trascura il corpo ed ecco perché nel libro troverai linee guida estremamente pratiche quali esercizi energetici, tecniche psicorporee, consigli nutrizionali e sugli integratori da assumere, come migliorare la qualità del sonno e l'attività fisica in grado di alleviare i sintomi dell'ansia. Troverai inoltre un programma di tre settimane per migliorare la tua vita sessuale e un'ulteriore programma con 21 esercizi da fare in 21 giorni. Forse avrai capito che questo libro è un regalo che devi fare principalmente a te stesso. 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 nella vita: più conosci, meno hai paura. Più guardi in faccia la tua paura, più lei si trasforma. Attraverso questo manuale imparerai a parlare la stessa lingua dell'ansia perché solo capendone il significato potrai risponderle in modo adeguato. Non ti farà più paura e da temutissima nemica diventerà la tua più intima alleata.

<https://k2s.cc/file/a968fcfae7b78/EHLrTRbVj.pdf.rar>