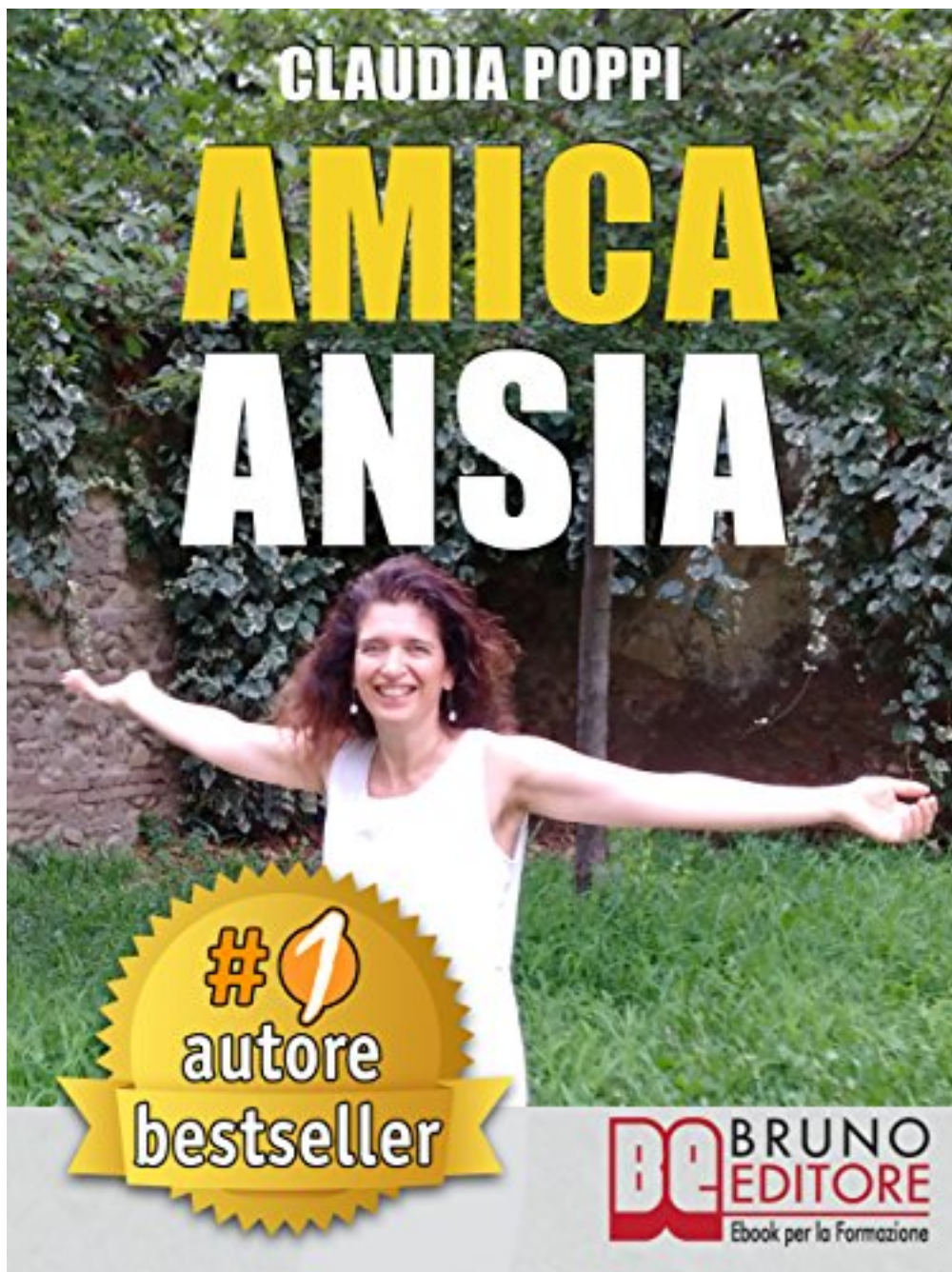


AMICA ANSIA. Strategie di Ordinaria Follia per Liberarsi dell ' Ansia e Andare Verso la Meritata Felicità



Data di pubblicazione: 22 settembre 2017

Editore: Bruno Editore

Autore: Claudia Poppi

Lunghezza stampa: 123

Lingua: Italiano

PDF

L ' ansia è senza dubbio uno dei problemi principali che affligge una grandissima parte di

persone. Si stima infatti che siano ben 10 milioni gli italiani che soffrono di disturbi collegati a questa brutta sensazione. In genere si pensa che l'unico modo per tenerla sotto controllo sia attraverso l'uso di farmaci, infusi, tisane e psicoterapia.

Se invece esistesse un modo, completamente naturale, per vincere una volta per tutte questa sensazione e magari riuscire ad utilizzarla a nostro vantaggio? Ti piacerebbe sapere di cosa si tratta? In questo libro ti rivelerò strategie tanto semplici quanto realmente efficaci per liberarti dall'ansia una volta per tutte, così da riprendere in mano la tua vita e procedere verso la meritata felicità.

UNA NUOVA VISIONE PER LA TUA ANSIA

- Il segreto per dare voce a tutta l'energia che senti dentro di te.
- Perché i cuscini rappresentano un ottimo modo per sfogarti.
- Come placare il senso d'ansia attraverso i sospiri.

I RITI DELLA BUONANOTTE

- Come scaricare le tensioni e i nervosismi accumulati attraverso la scrittura.
- Perché ripetere formule, elenchi e frasi sacre ti aiuta a distaccarti dai pensieri cupi.

COME NEUTRALIZZARE IL SENSO D'ANSIA IN MODO NATURALE

- Perché camminare è un ottimo modo per neutralizzare il senso d'ansia che senti dentro.
- L'importanza di una corretta respirazione per arrivare ad uno stato di totale relax.

I PASSI DEL BUONGIORNO

- Perché immaginare la tua giornata in modo dettagliato di consentirà di viverla al massimo delle tue possibilità.
- L'importanza di sorridere almeno 5 volte al giorno senza motivo.

AIUTATI CHE IL PRANZO TI AIUTA

- Il corretto processo di respirazione da utilizzare mentre fai pranzo.
- Come godere dei sapori del cibo che stai mangiando rallendendo il processo di masticazione.

LA BIODIETA DELLA FELICITÀ

- Come migliorare il tuo stile di vita in maniera sana ed equilibrata.
- L'importanza della risata al fine di migliorare il tuo stato d'animo interiore.

COME GIOCARE CON L'ANSIA E LO STRESS

- Perché immaginare di essere un vulcano ti consente di tenere sotto controllo ansia e stress.
- Come eliminare il senso d'ansia che senti dentro una volta per tutte.

