

a cura di Coach Serena Vanni

Indice

- **INTRODUZIONE**
- **CHI SONO**
- **IL PENSIERO DIVENTA INSISTENTE**
- **INTERROMPERE IL LOOP**
- **3 TECNICHE PER FERMARE I PENSIERI**
- **CONTATTI**

CHI SONO?



Serena Vanni

Coach relazionale, esperta in mindfulness e psicologia positiva è un' operatrice del benessere olistico naturale specializzato nel guidarti alla rinascita dopo una rottura sentimentale.

DI COSA MI OCCUPO?

Gestione Emotiva



Relazioni sentimentali



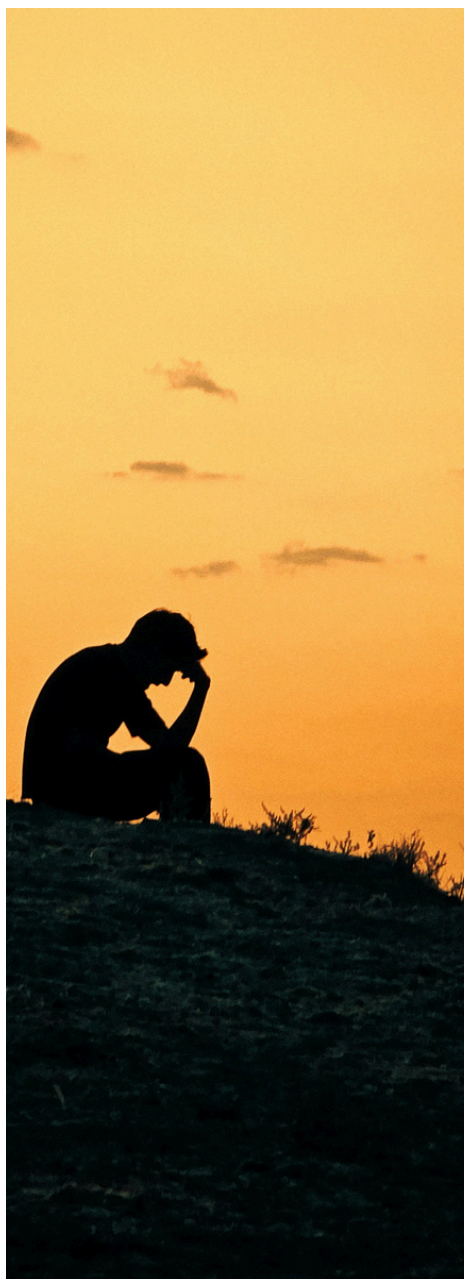
Autostima



Ferite sentimentali



3 PASSI PER FERMARE I PENSIERI INTRUSIVI



Questa guida è stata pensata per chi sta soffrendo per una rottura sentimentale.

Quindi innanzi tutto

MI DISPIACE MOLTO

Capisco perfettamente il tuo stato d'animo perché ci sono passata anch'io.

Per questo ho pensato di portare la mia esperienza e i miei studi per alleggerire questo momento doloroso a tutti quelli che lo stanno vivendo oggi o che sono anni che non riescono a mettersi in relazione perché non l'hanno processato bene.

Buona lettura

IL PENSIERO DIVENTA INSISTENTE?

Dopo la fine di una relazione il dolore invade la normalità portando domande , pensieri, sensi di colpa e tanti altri comportamenti.

La cosa più frequente che accade è questa: la mente non si ferma più.

Cominciano a ripetersi pensieri intrusivi sull'ex partner, sulle conversazioni passate, sugli errori fatti, sulle cose non dette e sul perché è successo.

Questo fenomeno è normale.

Non significa che sei debole o che non stai andando avanti.

Avere pensieri intrusivi significa che il tuo cervello sta cercando di elaborare una perdita emotiva.

Quando una relazione finisce, si attiva un senso di mancanza riferito a tutto quello che abbiamo vissuto nell'ultimo periodo.

Sia a livello mentale, che fisico che energetico spirituale.

In questo caso la mente prova a recuperare controllo analizzando, ripassando, rigiocando le scene.

Ma più analizzi, più il circuito si rafforza.

Il pensiero fisso non è amore.
È un tentativo di protezione.
È il cervello che cerca
una soluzione a qualcosa
che, in questo momento,
non ha soluzione immediata.



INTERROMPERE IL LOOP

riprendere in mano i pensieri è la prima cosa da fare, quando questo flusso diventa spiacevole e porta ad invalidare le varie attività giornaliere.

Ci sono varie tecniche per la gestione dei pensieri, ne ho scelte 3 per dare una sorta di pronto soccorso a chi sfortunatamente sta soffrendo per la fine di una relazione.

Prima Tecnica

Appena ti accorgi che stai rimuginando, fermati.

Non combattere il pensiero.

Anzi riconosci la tua azione mentale : “Sto entrando nel loop.”

Poi fai 5 respiri profondi, contandoli e sposta il corpo (alzati, cammina, cambia stanza).

L'attenzione su quello che si sta facendo, il controllo delle azioni successive e il movimento interrompono il circuito mentale.

2° Tecnica

Chiediti: questo pensiero mi sta aiutando?

Scrivi la risposta su carta.

Se la risposta comporta un'azione concreta, falla.

Se non puoi rispondere sul momento, fissa un appuntamento con te stesso per ripensarci, appunta la domanda su un foglio e decidi di dedicargli solo 10 minuti a quell'ora.

La mente ha bisogno di confini.

In modo che impari a riprendere il controllo.



TERZA TECNICA

Inizia ad usare una piccola meditazione.

Ogni volta che senti un pensiero ingombrarti la mente o un'emozione distrarre il corpo, cerca un posto tranquillo (che può essere un bagno se sei in giro o la tua camera che sei a casa).

Chiudi gli occhi ed esegui dei respiri leggeri,
poi quando ti senti pronto:

inpira per 5 secondi (cioè conta fino a 5)
ed
espira per 5 secondi (cioè conta fino a 5)

Fallo almeno per 5 volte, dopo di che, per chiudere questo momento fai un'espirazione più lunga per soffiare fuori tutte le tensioni.

Questa tecnica chiamata meditazione circolare, mette in connessione biologica, ritmica, mente e cuore con il respiro. Serve a calmare istantaneamente il sistema nervoso e ti farà sentire più leggero.

Pronto a ripartire.

RICORDA



Non devi smettere di pensare alla persona, è naturale che hai dei ricordi o delle riflessioni riguardo all'accaduto, l'importante è che non siano pensieri continui e intrusivi.

Devi smettere di lasciare che i pensieri ti controllino.

Ogni volta che interrompi il loop, stai ricostruendo forza emotiva.

Qualora decidessi di iniziare un percorso di rinascita con me, puoi contattarmi personalmente.

Prova e fammi sapere com'è andata.

CONTATTI



389.0295080 SOLO WHATSaPP



serenavanni75@gmail.com



serenavanni.it

