

**TRAINING
PER**

**CALMARE
L'ANSIA
SUL
LAVORO**

**INIZIA INIZIA A STARE
MGLIO IN 7 GIORNI**

a cura di
Marica Gervasio
LifeCoach&Trainer



Indice

- PER INIZIARE
- COSA FARE
- UN ULTERIORE SUPPORTO
- CHI SONO
- CONTATTI

PER INIZIARE



INOLTRE...

L'ansia legata al lavoro può presentarsi anche con: dolore alla testa e al collo, tensione, sudorazione, forte mal di stomaco, nausea.

L'ansia è segnale !

Il corpo ha un suo linguaggio. Attraverso uno stato di ansia ci comunica che la nostra attenzione è rivolta principalmente fuori di noi e probabilmente al futuro e non al presente. Ignorarla ci porta ad andare "oltre le nostre forze".

L'ansia al lavoro è un disturbo d'ansia specifico.

VEDIAMO PERCHE'

- nei giorni liberi, soffri di ansia in misura minore;
- quando pensi al lavoro senti una tensione;
- la domenica sera inizi ed incupirti pensando alla settimana che inizia;
- senti una sensazione di malessere fisico quando ti rechi a lavoro;
- ha difficoltà a concentrarti;
- nuovi progetti, riunioni, condivisione di compiti, sono fonte di preoccupazione;
- senti una mancanza di motivazione.

COSA FARE

Ecco i passi da fare per diminuire l'ansia sul lavoro e iniziare a stare meglio.

Segui tutte le indicazioni per 7 giorni e vedrai la differenza!

Importante: ogni step non ti richiederà più di dieci minuti.

GLI STEP DA SEGUIRE

STEP UNO

Inizia la giornata col piede giusto!

Al risveglio resta qualche minuto nel letto prima di alzarti, continua a tenere gli occhi chiusi e inizia semplicemente a prendere contatto con il respiro.

Poi fai questa breve meditazione:

[CLICCA QUI PER ASCOLTARE LA
MEDITAZIONE](#)

Metti la sveglia 10 minuti prima del solito, Saranno sufficienti e inizieranno a fare la differenza nelle tue giornate!

Prima di entrare a lavoro fermati in auto e fai sette respiri profondi, ad ogni respiro inala con il naso ed esala con la bocca pronunciando una lunghissima “AAAA” a pieni polmoni.

STEP DUE

Osserva la tua giornata!

Non sempre le cause che scatenano l'ansia al lavoro sono immediatamente evidenti.

Per individuarle tieni un diario delle tue emozioni da scrivere a fine giornata.

Scrivi come ti sentita o sentito durante il giorno, quali sono stati i momenti di maggiore tensione ma anche quelli di maggiore serenità e soddisfazione, cosa è accaduto e quali sono state le emozioni connesse.

Per esempio, certe riunioni potrebbero rappresentare un momento di particolare stress,, o anche parlare in pubblico, mentre lavorare con un determinato collega o ad un certo progetto può essere fonte di soddisfazione.

Scrivere ti permetterà di portare consapevolezza a questi fattori, di porti di fronte alla situazione come osservatore esterno e aprirti ad una visione più ampia, favorendo i processi di semplificazione.

Potrai valutare, ad esempio, se sia possibile organizzare le attività che ti creano maggiore tensione su giorni diversi alternandole con quelle che ti piacciono di più e che risultano più appaganti.

STEP TRE

Non giudicare!

Con tutta onestà puoi ammettere a te stessa/o che hai davvero molti compiti, progetti e incarichi da affrontare e che può accadere di non avere abbastanza tempo!

Chiedi aiuto in caso di bisogno. Quando ci sono troppe cose da gestire bisogna parlarne con chi non se ne rende conto, anche se devi farlo più volte.

E non giudicarti per tutto questo, tutti noi abbiamo dei ... avrei dovuto scrivere limiti, di solito si dice così, e invece ti chiedo di iniziare a percepirli come sani confini che dobbiamo imparare a rispettare!

In ultimo, ogni tanto le pause sono necessarie. Puoi fermarti 5 minuti e tornare alla respirazione, oppure fare una passeggiata per schiarirti le idee, non è tempo perso!

STEP QUATTRO

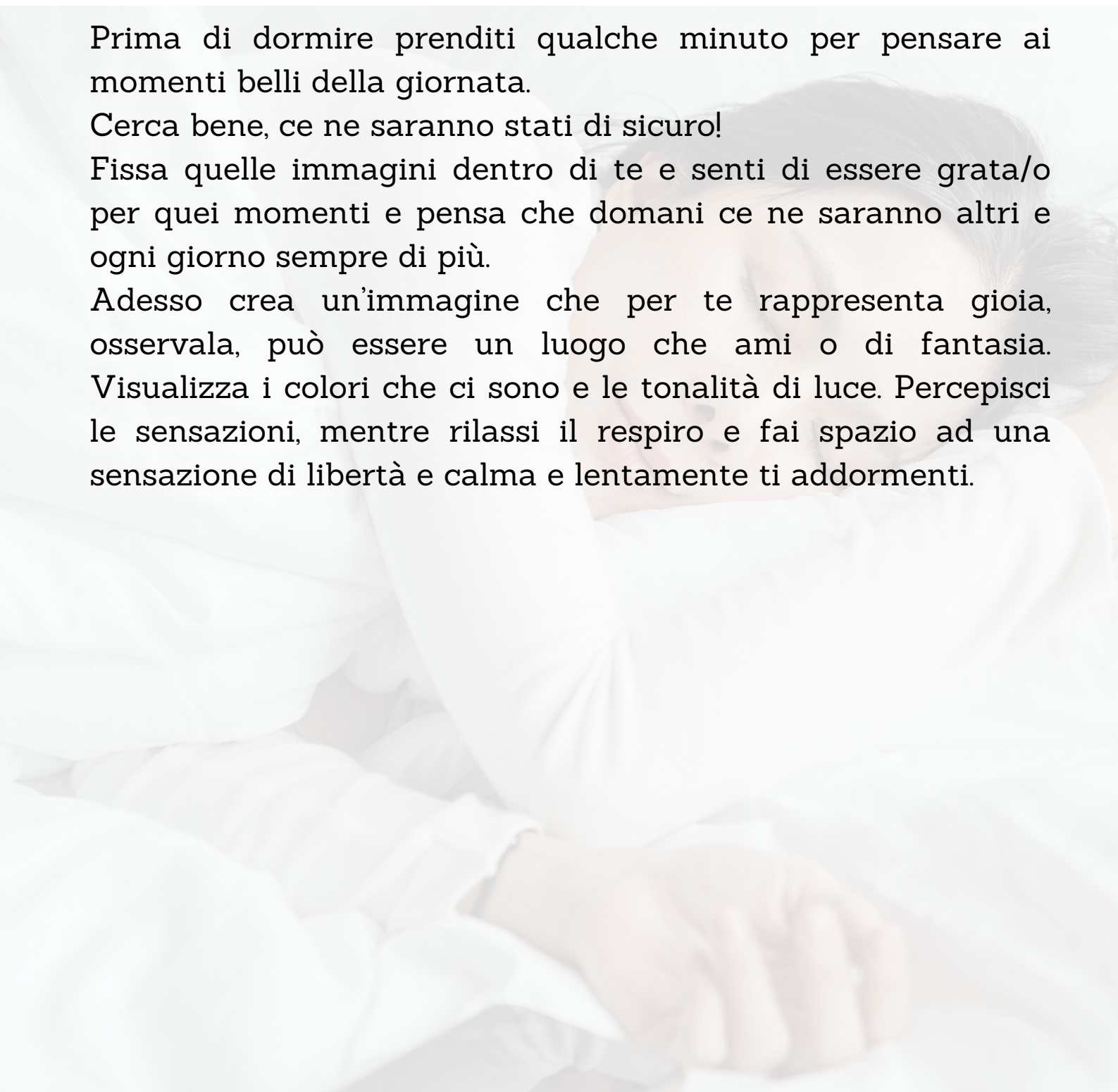
Addormentati con pensieri sereni!

Prima di dormire prenditi qualche minuto per pensare ai momenti belli della giornata.

Cerca bene, ce ne saranno stati di sicuro!

Fissa quelle immagini dentro di te e senti di essere grata/o per quei momenti e pensa che domani ce ne saranno altri e ogni giorno sempre di più.

Adesso crea un'immagine che per te rappresenta gioia, osservalo, può essere un luogo che ami o di fantasia. Visualizza i colori che ci sono e le tonalità di luce. Percepisci le sensazioni, mentre rilassi il respiro e fai spazio ad una sensazione di libertà e calma e lentamente ti addormenti.



UN ULTERIORE SUPPORTO

L'ansia chiede di essere ascoltata, impara a dialogare con lei attraverso il corpo.

Importante: questo esercizio non ti richiederà più di qualche minuto

NEI MOMENTI IN CUI SENTI CHE ARRIVA E CRESCE

PORTA ATTENZIONE AL CORPO

Ascolta le sensazioni del corpo, puoi farlo chiudendo un attimo gli occhi:

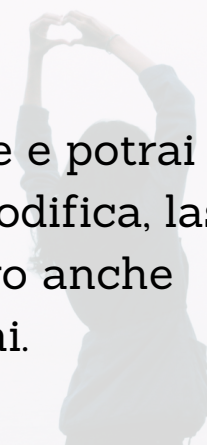
In quale punto del corpo senti l'ansia?

Cosa senti precisamente?

Quanto è forte la sensazione?

Dai una forma, un colore a questa sensazione, lasciala espandere fino a che non si dissolve.

In questo modo la sensazione del corpo vanisce e potrai avere la sensazione di sentire la tua energia che si modifica, lascia andare qualcosa e fa spazio ad altro, Potrebbero anche arrivare delle nuove consapevolezze o intuizioni.



Non appena ti senti meglio cerca di comprendere cosa facevi e cosa pensavi un momento prima di provare ansia.

Mi aspettavo che accada qualcosa di brutto?
Pensavo di non riuscire a fare bene qualcosa?
Temevo il giudizio di qualcuno?
Quali erano i miei pensieri?

Le risposte a queste domande puoi scriverle o registrarle mentalmente.

Mi raccomando, sempre senza giudizio, accogli ciò che arriva e semplicemente osserva queste parti di te con amorevolezza.

Ricorda che l'amore è l'unica forza in grado di compiere una vera trasformazione.

Amare se stessi è l'inizio di una
storia d'amore che dura una vita.

(Oscar Wilde)



CHI SONO?



Sono Marica Gervasio, Life Coach & Trainer, ideatrice del metodo "Mindfulshift".

Mindfulshift nasce dall'idea di poter integrare il percorso di coaching con ulteriori strumenti. Tecniche di Mindfulness ed energetiche, Visualizzazioni guidate, Meditazione e Meditazione Regressiva, Costellazioni Familiari Olistiche ed esercizi di Mindfulness Yoga, tutti strumenti che aiutano ad aumentare la consapevolezza e a venire in contatto con la nostra natura più intima, in modo da poter vivere una vita piena e soddisfacente.

Grazie

Per aver richiesto questo training di 7 giorni.
Ti auguro un buon viaggio trasformativo!

CONTATTI



334 2769724



maricagervasiocoach@gmail.com



on-line o a San Giuliano Terme (Pi),
via Romagnosi, 1