



Giovanna Volpetti  
YOGA MARE

GUIDA GRATUITA

# Kit di pronto soccorso

per ansia e  
attacchi di panico



# Namaste

Benvenuto/a,

se stai leggendo questo guida probabilmente conosci bene la sensazione di essere sopraffatto dall'ansia o da un attacco di panico.

Il cuore accelera, il respiro si blocca, la paura cresce. So quanto possa essere spaventoso.

Ma c'è una **buona** notizia: puoi imparare a **gestirlo**.

*Giovanna Volpetti*

# Come usare questo kit

## Ascolto gentile

L'ansia non arriva all'improvviso. Prima di diventare forte, manda segnali. Se **impari** a riconoscerli, puoi evitarla. In questo e-book troverai semplici pratiche per **ridurre** lo stress e sentirti più **calma** ogni giorno.

## Pratica

Prova le tecniche, **osserva** le tue reazioni, scopri cosa funziona per te. Più ti **alleni**, più sarà **naturale** affrontare l'ansia con **sicurezza**.

## La tua alleata: l'ansia

Non è solo un problema da eliminare, ma un segnale da **ascoltare**. Ti sta dicendo qualcosa di importante. Sai cosa? Ti **aiuterò** a **scoprirlo** con alcune domande che ti faranno riflettere. A volte, l'ansia nasconde un'emozione profonda che hai paura di **sentire**.



# Domande quotidiane per un Viaggio Interiore

ASCOLTA E COMPRENDI LA TUA ANSIA



## Come mi sento oggi, veramente?

Scopo: Questa domanda aiuta a fare un check-in emotivo. A volte siamo così presi dalla routine che non ci fermiamo a notare come ci sentiamo realmente. Riconoscere il proprio stato emotivo è il primo passo per affrontarlo.



## Cosa posso fare per prendermi cura di me oggi?

Spesso non dedichiamo abbastanza tempo al nostro benessere, quindi questa domanda aiuta a decidere un piccolo passo concreto verso il proprio equilibrio.



## Oggi a cosa dirò "no" per rispettare me stessa?

Impara a dire "no" senza sensi di colpa, perché proteggere i tuoi spazi e il tuo benessere è un atto di amore verso te stessa. ❤️



## **C'è qualcosa che sto cercando di evitare o che mi fa paura?**

Scopo: Rivelare paure e resistenze aiuta a comprenderle meglio. A volte, la nostra ansia è legata a qualcosa che non vogliamo affrontare, quindi diventare consapevoli di questi "ostacoli" è il primo passo per affrontarli con calma.



## **Qual è il messaggio che l'ansia sta cercando di dirti oggi?**

Scopo: Trasformare l'ansia da nemica a guida. L'ansia può essere un segnale di qualcosa che non stiamo affrontando o che dobbiamo accogliere. Comprendere il suo messaggio aiuta a ridurre il suo potere.



## **Qual è una piccola scelta che posso fare oggi per sentirmi meglio?**

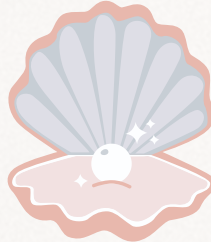
Scopo: non servono grandi cambiamenti per stare meglio, a volte basta una piccola scelta consapevole per stare bene.

# Trasforma il tuo sintomo nella perla



Sai cos'è una **perla**? 🐚

È semplicemente un granello di sabbia che, entrando nella conchiglia, diventa un estraneo. All'inizio è fastidioso, quasi insopportabile, ma la conchiglia non lo rifiuta. Al contrario, lo **accoglie** e inizia a lavorarlo, ricoprendolo con strati di sostanze naturali, fino a **trasformarlo** in qualcosa di **prezioso**.



Così è il dolore, la sofferenza che provi, i sintomi di ansia, attacchi di panico, insonnia.

All'inizio sono fastidiosi, come quel granello di sabbia, ma se li **accogli** con **consapevolezza**, se li lavori e li **trasformi**, possono diventare la tua perla, la parte più preziosa di te stessa. 💎

**Impara** a vedere il dolore non come qualcosa da evitare, ma come un'opportunità per **evolvere**, **crescere** e diventare più **forte**.

**Trasforma** il tuo dolore nella tua perla. ❤️

# 5 tecniche antipanico

## 1) Respirazione 4-2-6

- Inspira attraverso il naso contando fino a 4.
- Trattieni il respiro per un conteggio di 2.
- Espira lentamente dalla bocca contando fino a 6.
- Ripeti: Continua a respirare in questo modo per 5-10 minuti, concentrandoti sul ritmo del respiro. Se la mente si distrae, gentilmente riportala al respiro.

## 2) Grounding (Tecnica di radicamento)

Come fare:

- Porta la tua attenzione al presente. Focalizzati sui tuoi piedi, sentendo il contatto con il suolo. Se possibile, prova a toccare un oggetto solido vicino a te (come una sedia o un tavolo) e concentrati sulla sensazione di stabilità che ti dà.

Perché funziona:

- Il grounding aiuta a interrompere il flusso di pensieri e a farti sentire radicata nel momento presente, riducendo l'intensità dell'ansia.

# 5 tecniche antipanico

## 3) Visualizzazione

Come fare:

- Chiudi gli occhi e immagina un luogo sicuro e rilassante. Può essere una spiaggia, una foresta o qualsiasi ambiente che ti faccia sentire a tuo agio. Concentrati su dettagli sensoriali come i suoni, i colori e le sensazioni tattili di quel luogo.

## 4) Cambia posizione

Cambiare posizione fisica può interrompere il ciclo del panico.

- Muoviti: se sei seduta o sdraiata, alzati e cammina, anche se brevemente. Camminare può aiutarti a rilasciare l'energia accumulata durante l'attacco.
- Posizione rilassante: siediti in una posizione comoda e prova a rilassare ogni parte del corpo, partendo dai piedi e risalendo fino alla testa.

# 5 tecniche antipanico

## 5) Metodo 5-4-3-2-1

### **5 cose che vedi**

Osserva attentamente l'ambiente intorno a te e prendi nota di cinque oggetti che vedi. Può essere qualsiasi cosa: una sedia, un quadro, una finestra, una luce, un'ombra. Osservali nei dettagli.

### **4 cose che tocchi**

Concentrati su quattro cose che puoi toccare.

Può essere la superficie di un tavolo, il tessuto dei vestiti, un oggetto nelle mani, o anche la sensazione dei piedi che toccano il pavimento. Senti la consistenza, la temperatura, ogni dettaglio.

### **3 cose che ascolti**

Presta attenzione a tre suoni che puoi sentire.

Può essere il tuo respiro, il suono di una macchina, il vento, o il battito del cuore. Fermati ad ascoltare questi suoni e sentili.

### **2 cose che annusi**

Focalizzati su due odori che percepisci.

Può essere l'aria fresca, un profumo, o anche un odore proveniente dall'ambiente che ti circonda. Se non riesci a percepire un odore, annusa un oggetto vicino a te (come una candela o un olio essenziale).

### **1 cosa che assaggi**

Focalizzati su un gusto che puoi percepire.

Se non hai nulla da mangiare o bere, puoi provare a fare un respiro profondo e concentrarti sul sapore nella tua bocca o anche sul gusto di un sorso d'acqua.

# Grazie

Se sei stanca di rincorrere tecniche che ti danno **solo** un **sollievo immediato** e vuoi iniziare a lavorare in modo strutturato — con un **percorso sostenibile di 7 giorni**, pratiche spiegate nel dettaglio e un metodo che ti dica esattamente cosa fare e quando senti arrivare **tachicardia, fiato corto, tensione costante o paura che l'ansia possa tornare da un momento all'altro**,— questo è il passo successivo. [Clicca qui sotto per accedere.](#)



# PROTOCOLLO SOS ANSIA



*Giovanna Volpetti*  
YOGA MARE