

TESTIMONIANZA TRAINING AUTOGENO

Era già da tempo che conoscevo l' esistenza del training autogeno e dei suoi benefici fisici e psichici, ma per motivi logistici, familiari e lavorativi non trovavo mai il tempo di provare. Premetto che ho 35 anni, sono cardiopatica e da un paio d' anni sono tormentata da gastrite. A questi " piccoli difetti" ultimamente era sopraggiunta una forte ansia lavorativa che ha influito negativamente sulla mia salute. La goccia che ha fatto traboccare il vaso è stato un brutto attacco di panico che ha mandato il mio corpo in tilt! Il mio corpo mi stava dando un segnale, non ce la faceva più , aveva bisogno di tranquillità e di fermarsi un po' . Quindi mi sono decisa e ho chiesto consulenza per iscrivermi al corso.

Già dalla prima seduta riuscivo a percepire molte sensazioni, era gratificante e soprattutto motivante per poi riprendere anche a casa o al lavoro alcune tecniche d' aiuto. E così sono passati i giorni , i mesi e le lezioni continuavano con successo e io ero felice di sentire che riuscivo a dare importanza al mio corpo e riuscivo a controllare ogni parte di esso.

Riuscivo a riconoscere e dominare i miei attacchi di panico grazie alle diverse tecniche apprese, anche in mezzo ad altre persone, senza che nessuno se ne accorgesse.

Finalmente avevo trovato il modo di gestire le mie paure, le mie ansie e imparato come la mente potesse influire così tanto su ogni singola parte del mio corpo.

Alla fine del corso mi sono portata a casa molta serenità, forza, sicurezza e soprattutto controllo. Mi sono ritagliata del tempo per me...perché credo sia giusto ricordarsi che è importante volersi bene!

Giorgia