

Oltre il panico

Uscire dal tunnel dell'ansia

Contatti Autore:

Email: mindfulrelaxact@gmail.com

Facebook: Oltre il Panico - Viaggio nella Consapevolezza

Roberto Carioni

OLTRE IL PANICO

Uscire dal tunnel dell'ansia

Saggio

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Roberto Carioni
Tutti i diritti riservati

“Il Miracolo più bello avviene quando una persona riesce ad attuare in se stessa cambiamenti che non avrebbe creduto possibili. La profonda autotrasformazione è un dono di grazia alla portata di tutti, ma va ripagata mettendosi al servizio degli altri e condividendo ciò che si ha.”

“Perché solo chi accetta di cadere può imparare a Volare.”

Indice

Dichiarazione di non responsabilità	9
Premessa	11
Introduzione	13
Presentazione	25
Il Primo Sussulto.....	27
La Morsa dell'Ansia.....	37
Comprendere il Panico	46
Chiedere Aiuto	56
La Forza della Routine.....	68
La Guarigione è un Percorso	73
La Svolta	81
La Scoperta.....	94
Batteri Intestinali e Benessere Mentale	109
Psicobiotici	126
Il Primo Spiraglio di Luce	136
Da Dove sono Partito	142
Ricomincio da me: Pulizia consapevole delle memorie..	182
Pratiche di Trasformazione e Consapevolezza	194
Integrare la Consapevolezza nella vita Quotidiana	208
Superare il Buio: Trasformare il Percorso di Guarigione	216
Insieme Verso la Serenità	221
Conclusione	227

Questo indice offre una struttura chiara del viaggio affrontato, dalla sofferenza alla scoperta, fino alla rinascita. Ogni capitolo rappresenta una fase fondamentale del percorso verso la libertà, uno strumento di guarigione e di consapevolezza per chi, leggendo, cerca la propria strada.

Dichiarazione di non responsabilità

Le informazioni contenute in questo libro si basano esclusivamente sulla mia esperienza personale e sulle mie opinioni. Non sono un professionista medico, e quanto scritto non costituisce consulenza medica, né intende sostituire il parere, la diagnosi o il trattamento fornito da un medico o da un altro operatore sanitario qualificato.

Prima di intraprendere qualsiasi cambiamento relativo alla tua salute o al tuo benessere, ti invito a consultare un medico o un altro professionista qualificato. Ogni individuo è unico, e le informazioni qui fornite potrebbero non essere adatte o applicabili alla tua situazione personale.

Premessa

Dentro la Tempesta: la mia battaglia contro gli attacchi di panico

Quando la tempesta dell'ansia sferza, ti trovi improvvisamente prigioniero in un mare in burrasca, intrappolato tra le onde di paura e le correnti di incertezza. Questa è la storia della mia personale traversata attraverso quel mare, il viaggio che mi ha portato a confrontarmi con gli attacchi di panico, a scoprire il loro volto nascosto e a risalire verso la quiete. Condivido queste pagine per illuminare il percorso di chi, come me, si è ritrovato smarrito in quel buio improvviso. Qui non ci sono facili soluzioni né illusioni di guarigione immediata, ma un racconto sincero di forza, vulnerabilità e trasformazione interiore.

