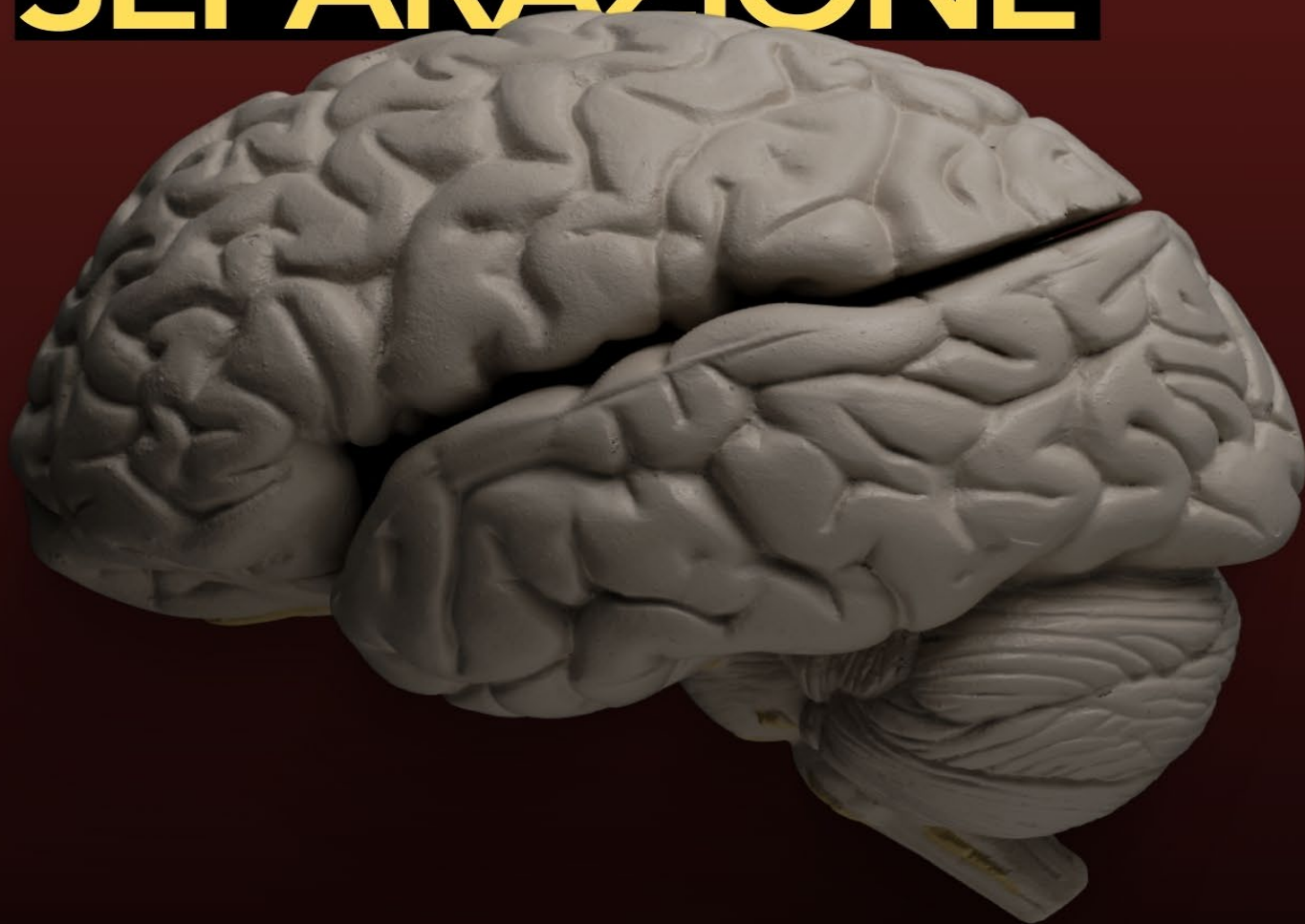


ANTONIO REGAZZONI

LA GUIDA COME VINCERE L'ANSIA DA SEPARAZIONE



Svelato: Il Segreto Che Sta
Trasformando Imprenditori e Padri
Separati in Leader Vincenti

Svelato: Il Segreto che Sta Trasformando Imprenditori e Padri Separati in Leader Vincenti

La Guida Come Vincere l'Ansia da Separazione Anche Se Sei Caduto in Disgrazia.

Ecco cosa mi ha permesso di tornare a essere un imprenditore di successo e un padre con l'autostima a mille, anche se ero caduto nella disgrazia più nera.

Scritto da:

Antonio REGAZZONI

<https://antonioregazzoni.it>

Note legali

Le strategie riportate in questo documento sono il frutto di anni di studi, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni.

Tutti i diritti riservati

© Copyright 2024 – Tutti i diritti riservati

Non è consentito in alcun modo riprodurre, duplicare, o trasmettere alcuna parte di questo documento in formato digitale o cartaceo. La diffusione di questa pubblicazione è severamente proibita e qualsiasi fruizione di questo documento non è consentita senza il preventivo consenso scritto dell'autore.

Tutti i diritti riservati.

L'accuratezza e l'integrità delle informazioni qui contenute sono garantite, ma non è assunta responsabilità di alcun genere. Essa è infatti, in termini di fraintendimento delle informazioni per disattenzione, oppure per l'uso o l'abuso di eventuali politiche, processi o istruzioni contenute all'interno del libro, responsabilità sola ed assoluta del lettore destinatario. In nessun caso è consentito perseguire legalmente o incolpare l'editore per qualsiasi danno arrecato o perdita monetaria avvenuti a causa di informazioni contenute in questo libro né direttamente né indirettamente.

I diritti sono detenuti dall'autore e non dall'editore.

Nota legale:

Questo libro è protetto da copyright. È esclusivamente per uso personale. Non è consentito modificare, distribuire, vendere, utilizzare, citare o parafrasare nessuna parte del contenuto di questo libro senza lo specifico consenso dell'autore o del proprietario dei diritti di copyright. Qualsiasi violazione di questi termini sarà sanzionata secondo quanto previsto dalla legge.

Disclaimer:

Si prega di notare che il contenuto di questo libro è esclusivamente per scopi educativi e di intrattenimento. Ogni misura è stata presa per fornire informazioni accurate, aggiornate e affidabili. Non sono espresse o implicate garanzie di alcun tipo. I lettori riconoscono che il parere dell'autore non è da sostituirsi a quello legale, finanziario, medico o professionale.

SOMMARIO

NOTE LEGALI	2
SOMMARIO	3
A PROPOSITO DELL'AUTORE	4
PRIMA DI PROSEGUIRE CON LA LETTURA...	7
INTRODUZIONE	9
IN PRATICA COSA TROVERAI QUI:	12
TU ORA DOVE SEI?	14
ERA LÌ NEL MOMENTO GIUSTO.	18
TI DO DUE NOTIZIE: UNA CATTIVA E UNA BUONA	19
NOTIZIA CATTIVA:	19
NOTIZIA BUONA:	20
TI CI RITROVI?	21
QUINDI LA COLPA DI CHI È?	22
COSA FARE	25
COSA DICONO.	26
IL METODO	28
I 7 PASSI	29
COSA OTTERRAI	30
CONCLUSIONE	31
OFFERTA SPECIALE PER TE	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

A proposito dell'autore

Beh, ti dirò qualcosa di me, non tutto perché dovrei scrivere almeno un migliaio di pagine, che dico migliaia, milioni di pagine, anzi, ancora di più, almeno dieci... 😊 e non penso tu abbia tutto questo tempo. Se però sei curioso e vuoi sapere proprio tutto di me, ma proprio tutto, beh, vai sul mio sito e lì avrai altre informazioni 😊

Ok, bando agli scherzi e torniamo seri... innanzitutto, sono quello nella foto.



Inizierò però col dirti chi non sono.

Non sono uno dei cosiddetti “Guru” del settore, né voglio professarmi insegnante di qualcosa. Non sono neppure un medico, psicologo o psichiatra e nessun'altra tipologia di medico o paramedico. Sono solo una persona comune, proprio come te e moltissime altre, alla costante ricerca della formula della felicità e di una vita più soddisfacente, in linea con i miei desideri.

Nel 2005 mi ero reso conto che la vita che stavo vivendo non mi rendeva felice, non mi realizzava e quindi avevo iniziato a curiosare in giro e a cercare come potevo migliorarmi.

Fino a quel momento la mia vita da imprenditore e padre di famiglia, sembrava procedere tra alti e bassi come quella di moltissimi altri.

Fino a quel momento...

Per un qualche fatto del destino, o per una sfortuna che sembrava essersi svegliata di colpo, mi sono ritrovato quasi da un giorno all'altro senza quasi più

niente.

- *Difficoltà imprenditoriali sempre più insormontabili: sia con i clienti che con i fornitori, i dipendenti e i collaboratori;*
- *Rapporti familiari sempre più difficili e litigiosi: con discussioni all'ordine del giorno sia con il coniuge che con i figli;*
- *Frequenti emicranie e mal di testa;*
- *Difficoltà ad addormentarmi oppure stare ore e ore nel cuore della notte a rimuginare;*
- *Una continua serie di "te l'avevo detto", di "porte chiuse" e di giudizi poco lusinghieri;*
- *Una sensazione di solitudine e di peso insopportabile che mi faceva giungere a sera senza energie;*
- *Sempre più scarsità di soldi: clienti che non pagavano o che dichiaravano fallimento, creditori che giustamente volevano essere pagati, spese per la casa e la famiglia che non riuscivo più a sostenere;*
- *Investimenti sbagliati;*
- *Una sensazione di tristezza e angoscia che mi accompagnava ovunque.*

E più cercavo soluzioni e più tutto sembrava andare di male in peggio.

Sembrava solo che tutte le sventure si fossero coalizzate per mandarmi KO. Così, quasi dall'oggi al domani, mi ero trovato indebitato fino al collo e senza possibilità.

Ero disperato e mi vedevo senza più alcuna speranza: mi sentivo abbandonato da tutto e da tutti, mi sentivo tradito negli affetti più cari.

Fino a subire il tradimento da persone che mai e poi mai avrei immaginato, nemmeno nel mio incubo peggiore.

Hai presente Cesare alle Idi di marzo, quando tra coloro che lo stavano pugnalandò, vide suo figlio Bruto?

Una sensazione tremenda che ti toglie ogni voglia di reagire....

E tutto era precipitato ad una velocità pazzesca.

In pratica, quasi di colpo, mi ero svegliato senza lavoro, senza casa, senza famiglia, senza soldi e senza un posto dove andare.

Ma soprattutto, **mi ero svegliato senza dignità!**

Mi sentivo un fallito totale sotto tutti i punti di vista.

Non sapevo cosa fare, dove andare, che soluzioni prendere.

Passavo dai momenti in cui camminavo senza meta a quelli in cui volevo chiudere quest'esistenza per sempre.

Ero precipitato all'inferno ... ed era nero, più nero della pece.

Oltretutto, da bravo sostenitore "dell'uomo che non deve chiedere mai", ero convinto di dovercela fare da solo o sarebbe stato meglio farla finita per sempre.

Poi un giorno... in un momento di lucidità mentale o per qualche altro motivo, **mi sono deciso a chiedere aiuto.**

Mi è costato una fatica pazzesca, altro che quella di Ercole.

Oramai di "testate ai muri" ne avevo date così tante e senza ottenere nulla che non mi restava che una cosa da fare.

Anzi due... o farla finita per sempre o chiedere aiuto.

Ero talmente disperato che mi sentivo come se non avessi più nulla da perdere.

Avevo toccato il fondo... più in basso di così non potevo andare.

Così, seduto su una panchina di un paese che non era il mio, alla luce di un lampione che rischiarava quell'angolo buio, utilizzando un wi-fi pubblico perché non avevo più credito sul cellulare, mandai quel messaggio con la richiesta di aiuto.

E da quel preciso momento la mia vita è cambiata totalmente!

Vuol dire che dopo è stato tutto rose e fiori?

No... ma come dico sempre: *"le spine non sono più un problema!"*

Anzi... posso aggiungere che... Ma questa è un'altra storia.

Per fortuna a quei tempi avevo già intrapreso una ricerca di crescita personale che mi ha poi portato a frequentare diversi corsi e ad acquisire conoscenze e consapevolezza che non immaginavo nemmeno potessero esistere.

Corsi che mi sono **costati più di 47.500 Euro**, senza contare il mio tempo e i viaggi in auto. Una cifra che comunque sono felice di avere speso per essere diventato ciò che sono ora.

PNL, Cervello Quantico, EFT, Ho'oponopono, Tecniche di Rilascio Emozionale... sono alcuni dei corsi e delle consapevolezza che ho acquisito. Ho

iniziato anche a leggere libri sugli argomenti più disparati che mi hanno arricchito enormemente. Libri di autori come Anthony Robbins, Roberto Re, Livio Sgarbi, Deepak Chopra, Joe Vitale, Bob Proctor, Rhonda Byrne, Roy Martina, Wayne W. Dyer, Erich Fromm, Dale Carnegie, Allan Pease, Barbara Pease, e Paulo Coelho, autore di romanzi che mi hanno aiutato molto, fino ad arrivare ad Osho e Eckhart Tolle con il 'Potere di Adesso'.

Sono diventato, come piace dire a me, più che **esperto in tecniche di rilascio emozionale**, un ricercatore ed educatore di gioia della vita.

Insomma, un **Life & Emotional Coach** (vedi Andrea Magrin, Vincenzo Fanelli e Italo Pentimalli), e poi ancora Greg Braden, Alberto Villoldo e Bradley Nelson con il suo 'Codice delle Emozioni'.

E approdando a queste tecniche e conoscenze che ho scoperto che la soluzione di tanti miei problemi era molto più semplice di quello che avessi mai immaginato.

Così, dopo avere sperimentato su di me e su tante altre persone che ho conosciuto durante questi ultimi anni, ho deciso che era il momento di aiutare chi, come te, sta vivendo i miei stessi problemi di prima e non sa come trovare soluzioni che siano efficaci e semplici nello stesso tempo.

Prima di proseguire con la lettura...

Se stai cercando qualcosa di miracoloso o che risolva tutto senza il tuo minimo sforzo, lascia perdere!

Questo metodo non fa al caso tuo.

Come ti ho scritto sopra, il momento che ho chiesto aiuto è stato il momento che ha cambiato la mia vita per sempre...

Quello è stato il primo passo, quello più importante, ma poi ho fatto altri passi, soprattutto ho fatto quei passi che il LifeCoach mi consigliava di fare.

Se, quindi, hai curiosità e sei con la mente aperta, oppure hai sofferto talmente tanto che hai deciso di dire : "Basta"... allora di sicuro quello che trovi qui ti sarà di grande aiuto e potrai sperimentare su di te i benefici in esso contenuti.

Ogni parola, ogni passo che trovi qui è frutto "in primis" della mia personale esperienza e desidero con tutto il cuore che ti sia di grande

aiuto perché so con tutte le fibre del mio essere quanto sia importante uscire il più velocemente possibile dall'inferno che probabilmente stai attraversando ora.

Lo so talmente bene che se potessi verrei lì a trascinarti fuori di peso, ma so anche che non servirebbe, perché sarebbe una decisione mia e non tua.

Io posso solo lanciarti la corda, lanciarti il salvagente, ed è questo che ora stai leggendo.

Prenderlo e farti aiutare a uscire dalle sabbie mobili è una decisione che dipende solo da Te...

...e sperimentare così l'inizio di una nuova vita!

Introduzione

Era uno di quei giorni in cui mi piace passeggiare. Avevo da poco preso la salita, che si addentra nel bosco, di una ciclabile poco distante dal luogo dove abito.

Era assorto nei rumori della natura e ammiravo gli alberi che stavano facendo spuntare le prime gemme. A un tratto, sul lato destro, oltre la pista ciclabile, avevo visto un uomo seduto su una panchina. Al primo momento non ci avevo fatto caso, ma mentre gli ero passato accanto, l'avevo salutato e lui mi aveva guardato come se avesse visto un fantasma. Probabilmente non si era accorto di me.

Mentre i nostri sguardi si erano incrociati, era come se mi avesse colpito un flash. Avevo notato gli occhi lucidi. Ero passato oltre ma era stato come se rivedessi qualcosa che avevo vissuto.

Ero tornato sui miei passi a mi ero seduto sul lato opposto della panchina.

Lui si era chiuso a riccio, accavallando le gambe e incrociando le braccia. La mia presenza o non era di suo gradimento oppure poteva essere per qualche altro motivo.

"Oggi è veramente una bella giornata per stare in mezzo alla natura.!" Avevo detto senza guardarlo se non con la coda dell'occhio.

Nessuna risposta.

"Ah... mi scusi. Non mi faccia caso, a volte faccio pensieri ad alta voce."

"Ultimamente succede anche a me" aveva risposto lentamente e quasi sottovoce.

Avevamo iniziato a parlare di cose tranquille e quando mi ero accorto che aveva abbandonato le "barriere" erette a sua difesa, avevo fatto la domanda per cui ero tornato sui miei passi.

"E' successo qualcosa? Ha magari bisogno di aiuto?"

"Beh... ultimamente le cose non stanno andando molto bene."

"In che senso?" l'avevo incalzato.

"No... ma non voglio stare qui ad annoiarlo con le mie storie."

Gli avevo spiegato che ero tornato sui miei passi perché mi ero accorto dei suoi occhi lucidi.

"Sa, mi sono permesso perché anni fa mi ero trovato in una situazione come la sua. È stato come se per un attimo mi rivedessi anche io su una panchina, in un luogo lontano da qui"

"Ah... mi spiace" mi aveva detto quasi si sentisse in colpa per questo.

"Beh... ora sembra passato un secolo. Anzi a volte mi sembra che chi ha vissuto tutto quello che ho vissuto, sia stata un'altra persona. È una sensazione che penso che non puoi comprendere se non la vivi."

Il suo sguardo si era perso in un punto indefinito davanti a sé.

"A quel tempo ero disperato, mi sentivo un fallito, senza più alcuna speranza... mi ero trovato dall'oggi al domani senza più niente. "

Aveva cercato di dirmi qualcosa, ma un groppo gli aveva chiuso la gola.

Poi di colpo, come un fiume in piena, mi aveva rovesciato addosso tutto il suo dolore.

"Anche a me è successo così. Pensa che avevo una piccola fabbrica, con quindici operai, una famiglia con 2 figli, una grande e bella casa che avevo costruito vicino alla fabbrica, con un bel giardino e perfino la piscina. Avevo due macchine grosse e una più piccola che usava mia moglie. Non ho più niente."

L'avevo guardato mettersi le mani al volto tra un misto di rabbia e di disperazione.

"Mi ha buttato fuori casa e neppure i miei figli vogliono più vedermi. I miei figli... capisci? Lavoravo 10 o 12 ore al giorno perché volevo che avessero tutto. Anche mia moglie... e adesso? Li ha messi contro di me per ottenere tutto. Tutto quello che è rimasto. Ora sono costretto a vivere in un buco di appartamento che mi ha dato un amico. E meno male altrimenti sarei stato costretto ad andare

alla Caritas"

Dopo aver aspettato che si calmasse un po' dall'agitazione che lo aveva preso tanto da farlo alzare dalla panchina e avvicinarsi a me.

Si era seduto di nuovo quasi mettendo la faccia tra le gambe.

"Non ti eri accorto di nulla? Le cose sono precipitate dall'oggi al domani?" gli avevo chiesto più per farlo parlare che per sapere la risposta, perché la risposta già la sapevo.

"Purtroppo era già da tempo che le cose non andavano molto bene. Clienti che non pagavano, qualche investimento sbagliato e i soldi che diventavano sempre meno fino a scarseggiare del tutto. In famiglia continue discussioni con la mia ex e i figli. Di notte facevo una fatica tremenda a dormire perché pensavo sempre ai debiti e ai creditori che mi avrebbero chiamato il giorno dopo."

Dopo un attimo aveva aggiunto: *"E i cosiddetti amici che si sono rivelati per quello che veramente sono: avvoltoi o traditori e codardi"*

"Già, ne so qualcosa".

"A proposito non ci siamo nemmeno presentati. Io mi chiamo Antonio", avevo detto avvicinandomi a lui per stringergli la mano.

"Claudio..." aveva risposto appoggiandosi allo schienale della panchina e accogliendo il mio saluto.

Poi aveva aggiunto: *"Come hai fatto a uscire da tutto questo?"*

Ne sapevo qualcosa... purtroppo, anche perché era stata una delle cose che mi aveva ferito in modo profondo. Si perché, come ti ho detto nella mia biografia, anche io, quasi da un giorno all'altro, mi ero ritrovato disperato e senza più niente.

Beh... se non hai ancora letto quella parte ti consiglio di dargli un'occhiata per comprendere meglio a quale livello ero "caduto".

Purtroppo so e conosco molti che da quel livello non si sono più ripresi perché la disperazione li ha portati a fare scelte anche estreme.

E li capisco in toto... so cosa vuol dire arrivare lì e quale "marasma" si ha

dentro la mente.

È una cosa che può capire solo chi l'ha sperimentata sulla propria pelle e sinceramente non è una cosa che augurerei nemmeno al mio peggior nemico.

Arrivi a un certo punto che, in preda a mille pensieri angosciosi, ti senti come un pesce fuor d'acqua, con mancanza di energia e di voglia di vivere.

"Ma ci ero arrivato veramente così di colpo?"

"Non avevo avuto dei segnali prima?"

"Avrei potuto fare scelte diverse che mi avrebbero permesso di non cadere nel baratro?"

A tutte queste domande e a molte altre che ti potrebbero arrivare in questo momento... **la risposta era SÌ!**

E allora cosa mi aveva impedito di agire in modo diverso?

Cosa aveva impedito a Claudio di valutare in modo diverso i segnali che gli erano arrivati?

Cosa potrebbe impedire a te di trovare soluzioni che sono lì sotto gli occhi ma non riesci a vedere oppure fare azioni che ti possono salvare dalla catastrofe?

Bene... proseguendo nella lettura di queste pagine lo scoprirai.

IN PRATICA COSA TROVERAI QUI:

1. Parte Iniziale:

- La condivisione di una esperienza personale di successo come imprenditore e padre, nonostante le difficoltà incontrate durante la separazione.

2. Una Guida:

- Questa guida pratica e coinvolgente ti fornirà gli strumenti necessari per affrontare e superare l'ansia da separazione, recuperare il tuo equilibrio e riscoprire la gioia di vivere.

3. Un Metodo:

- La guida è basata su un metodo unico in 7 passi, testato personalmente dall'autore, questa guida ti accompagnerà in un percorso di trasformazione personale ed emotiva.

4. Elenco dei Passi:

- Scoprirai come SENTIRE le tue emozioni, MISURARLE, SCRIVERLE, RILASCIARLE, NEUTRALIZZARLE, INSISTERE nel processo e VERIFICARE i tuoi progressi.

5. In Pratica:

- Ogni passo è spiegato in dettaglio, offrendo una guida pratica e concreta per liberarti dall'ansia e ritrovare serenità e successo nella tua vita quotidiana.

Tu ora dove sei?

Vorrei aiutarti a capire dove ti trovi in questo momento.

Immagino che tu sia in uno di questi tre punti:

- *Sei separato da poco e stai cercando di fare chiarezza.*
- *Sei separato da un po' ma non riesci a trovare un equilibrio.*
- *Sei separato da molto tempo ma il dolore e l'ansia sono ancora presenti.*

Qualunque sia la tua situazione, il metodo descritto in questo libro può aiutarti.

È normale sentirsi sopraffatti all'inizio. **La separazione è un evento traumatico** e può causare una miriade di emozioni negative. La buona notizia è che non sei solo e che ci sono soluzioni efficaci per superare questo momento difficile.

In questo libro, troverai un percorso dettagliato che ti guiderà passo dopo passo. **Non importa dove ti trovi ora**, puoi iniziare a lavorare su te stesso e migliorare la tua situazione.

Ricorda, ogni viaggio inizia con un primo passo. Sei pronto a iniziare il tuo?

Ora non so se tu hai acquistato questo SUPER-REPORT perché fai parte di una categoria di Imprenditori in difficoltà e Padri Separati che ho elencato sopra o se sei sull'orlo di una separazione e vuoi capire come uscirne prima che sia troppo tardi.

Se fai parte dei primi... potrà esserti d'aiuto sapere che:

- *Non sei solo, come dicevo già sopra. Lo ripeto perché so che sentirsi soli è qualcosa di fortemente invalidante;*
- *Se ci sono riuscito io ci puoi tranquillamente riuscire anche tu, indipendentemente da dove ti trovi;*
- *Anche se sei un imprenditore "che si è fatto da solo", questo non significa che non puoi e non devi chiedere aiuto.*

Se fai parte dei secondi... mi congratulo con te perché:

- *Hai intrapreso un'azione prima che sia troppo tardi;*
- *Probabilmente non dovrai sperimentare "l'inferno" che attraversano la maggior parte dei padri separati;*
- *Con ciò che trovi qui potrai acquisire quella centratura necessaria per vedere le soluzioni che invece uno non riesce nemmeno a sentire o intravedere quando è dentro quel turbinio causato dal precipitare degli eventi.*

E' proprio per questo motivo che mi è venuta l'idea di scrivere questo SUPER-REPORT in modo da essere di aiuto alle persone come te, che stai leggendo.

Quindi so bene cosa provi quando ci sei dentro.

E' come essere dentro un "frullatore" che ti spiaccica contro le pareti e tu non riesci a fare nulla.

Tutto viaggia intorno a te a una velocità pazzesca e ti sembra di impazzire, fino ad arrivare al punto di sentirti un essere sfortunato e inutile. Una persona che la vita si diverte a schiacciare sotto **il peso di enormi difficoltà.**

Il senso di frustrazione, di paura, di non sapere cosa fare, di sentirsi impotenti, di delusione, di pensieri non piacevoli dentro la testa che ti tormentano anche in momenti in cui stai facendo altro.

E la vita sembra diventare sempre più complicata di giorno in giorno e tutto sembra andare di male in peggio.

Qualsiasi azione intraprendi sembra destinata al fallimento. Niente va come dovrebbe andare!

E allora, quella sensazione, che prima era solo leggera insofferenza, si amplifica! Aumenta sempre di più!

- *Diventa, Ansia che ti tormenta!*
- *E poi, diventa ancora più pesante!*
- *Diventa paura di affrontare anche le situazioni più semplici! (Fare o ricevere una telefonata, incontrare gente, ritirare una lettera o una raccomandata, accompagnare i tuoi figli, andare in banca o in posta...)*
- *Diventa Angoscia che incombe come una cappa nera anche quando fuori c'è il sole*
- *Diventa Paura e Angoscia di Morire*

- *Diventa Panico incontrollato e incontrollabile!*
- *Diventa qualcosa di ingestibile e che ti toglie ogni energia!*
- *Diventa paura di vivere!*

Ti sembra di essere dentro una prigione dove fai fatica a vedere.

Non dormivo più la notte e di giorno sembravo più a uno zombie che ad altro. Andavo a letto con il pensiero di come avrei potuto fare, di cosa rispondere ai creditori che ogni giorno mi chiamavano, di come riuscire a stare a galla nella marea di scadenze che si erano accumulate.

Mi svegliavo nel cuore della notte col cuore in gola perché avevo incubi che mi perseguitavano.

Non vedevo Soluzioni.

Quindi cosa fare?

Ci può essere una soluzione a una situazione così pesante?

Ci può essere qualcuno che sappia veramente aiutarti e sia in grado di entrare in punta di piedi nel dramma che stai vivendo?



Si...certo!

Ma non volevo andare da "strizzacervelli", da psicologi e psichiatri. Anche perché sapevo e so che costano molto e io i soldi che avevo li volevo utilizzare per altro.

Conoscevo e conosco persone che sono in cura da anni e anni e sembrano non uscirne mai. E ogni volta che fai un consulto sono centinaia di euro che se ne vanno.

**Non volevo e non potevo permettermi una cosa del genere.
E non volevo nemmeno fare uso di farmaci.**

Volevo una soluzione diversa. Qualcosa che non mi obbligasse a ripercorrere a vita quelle situazioni che mi facevano stare così male.

Però il tempo passava e io continuavo a stare male.

Tutto quello che avevo costruito nella mia vita era andato in frantumi.
Avevo perso:

- *lavoro,*
- *casa,*
- *famiglia,*
- *amici,*
- *soldi,*
- *credo e religione.*

In pratica non avevo più nessun tipo di appiglio a cui aggrapparmi.

È stata un'esperienza di quelle che ti portano proprio al limite, dove non vedi più nessuna via d'uscita... **dove tutto sembra nero, più nero della pece.**

Ogni cosa che facevo sembrava si rivoltasse contro di me.

Ci mettevo impegno ed energia per un po' , per quel che riuscivo, ma il risultato era sempre lo stesso, mi ritrovavo sempre senza niente.

Ho vissuto tutte le più negative esperienze che mai avrei immaginato.

Ad un certo punto ero talmente sconsolato, talmente senza speranza, **con sensi di colpa** che mi assalivano da tutte le parti, da non avere più la forza per reagire.

Avrei solo voluto farla finita per sempre.

E ti assicuro che sono arrivato a quel punto vicinissimo così... non so cosa mi abbia trattenuto.

STOP!

Sto dicendo una cosa inesatta...

Allora non me ne rendevo conto ... ma adesso lo so.

Per fortuna il mio cammino di crescita personale, che avevo intrapreso qualche anno prima, mi aveva portato a conoscere un Lifecoach o maestro.

Proprio lui mi ha dato quel l'input per riuscire ad uscire da quel baratro profondo.

Era lì nel momento giusto.

Tutta la mia vita è cambiata, anzi oserei dire che solo **da quel momento ho iniziato veramente a vivere.**

- *E ti assicuro che è qualcosa di veramente bello e magnifico.*
- *È qualcosa che non puoi comprendere se non ne fai esperienza in prima persona. Sarebbe come se tu volessi spiegare il sapore dello zucchero a una persona che non ha mai assaggiato né lo zucchero né qualcosa di dolce.*
- *È veramente la "famosa luce in fondo al tunnel"!*

Quindi...a forza di cercare, alla fine, ecco cosa ho scoperto.

Ti do due notizie: una cattiva e una buona

"Claudio, per rispondere alla tua domanda ti devo dare due notizie: una buona e una cattiva"

"Di notizie cattive ne farei volentieri a meno", mi aveva risposto Claudio.

Forse anche tu stai pensando: "Quella cattiva non la voglio"

Lo so...potresti avere ragione 😊

Continua a leggere e poi mi dirai!

Tutto quello che troverai in questo prodotto è frutto di qualcosa che io ho sperimentato prima su me stesso totalmente e poi anche su altre persone e so per esperienza personale diretta quanto è grande il beneficio che può donare.

Notizia cattiva:

Avevo cercato le colpe, mi chiedevo il perché o il percome. Mi sentivo preso di mira dalla "sfiga", dimenticato da "dio" e dal resto del mondo. Mi tormentavo dentro la sfortuna più nera della pece.

Continuavo a crogiolarmi nei ricordi dei momenti belli, in cui le cose andavano bene, o perlomeno, non male come adesso.

E più mi crogiolavo e peggio stavo!

Rimpiangere il passato è un tormento continuo e non ti lascia vivere il presente.

Mi ero chiuso in casa senza più uscire quasi fossi un carcerato.

Quelle volte che uscivo con nuovi amici o compagni non riuscivo più a

divertirmi come una volta. Continuavo a lagnarmi di questo o quello. Ero diventato talmente noioso che, alla fine, non mi chiamava più nessuno.

Poi avevo dato la colpa agli altri: alle donne, alla vita, ai problemi lavorativi, ai clienti che non pagavano, alle banche che sono come vampiri, allo stress, ai dottori, ai politici, ai vicini di casa, a quelli che abitavano all'altro capo del mondo, agli immigrati, agli americani, ai russi, ai cinesi, agli aborigeni, ai pellerossa, a allo smog, a Dio, alla luna, a Marte e Giove, agli esperimenti chimici,... e chi più ne ha più ne metta.

Per farla breve: io non avevo nessuna colpa! Che fosse chiaro!

Aveva funzionato?

No...

Tutto questo non aveva funzionato.

Tutto uguale come prima, anzi peggio!

Il guaio è che intanto il tempo era trascorso e io non avevo risolto un bel niente!

Tutto continuava ad andarmi a rotoli e mi ritrovavo sommerso da debiti, da creditori che mi rincorrevano, da scadenze che non sapevo come saldare e senza quasi più un soldo in tasca.

Oramai mi ero ridotto a una larva umana, con una rabbia dentro che se fosse esplosa avrebbe disintegrato mezzo mondo.

Non so se è capitato anche a te? ...

Ora sei pronto per la notizia buona?

Beh... immagino che non aspetti altro 😊

Notizia buona:

La soluzione era più semplice di quel che immaginavo.

Non era colpa di nessuno!

Quindi neppure mia?

No...neppure mia ...

Quindi neppure tua se in questo momento stai pensando a qualcosa di diverso.

Lo so che ti sembra impossibile.

Ci hanno inculcato, fin da bambini, che la colpa è sempre di qualcuno.

Ce lo hanno detto a scuola, in casa, in chiesa, le suore, i preti, le donne del paese, ce l'hanno detto gli zii e i nonni, i cugini e gli amici, i partner e gli amanti, i figli e anche i nipoti, le api e le farfalle...

Forse le api e le farfalle .. No... 😊

Insomma: ce lo hanno detto in ogni dove.

E non vuoi che qualche piccolo, piccolissimo semino di Senso di Colpa sia attecchito da qualche parte dentro ciascuno di noi?

Si.. anche dentro di te che stai leggendo.

Per esempio: non ti è mai capitato di viverlo sulla tua pelle o di sentire di qualcuno a cui è successo?

Cosa?... ti starai chiedendo...

Ora ti faccio un elenco di situazioni che derivano dal senso di colpa.

Ti ci ritrovi?

Se ti ci trovi in una o più di esse, è la prova che quel "semino" è ben radicato dentro di te anche se finora non sapevi che dipendeva da questo:

- 1. paura di dire quello che si pensa (senso di colpa verso gli altri che potrebbero rimanerci male);*
- 2. paura di dire dei no (senso di colpa verso le aspettative degli altri);*
- 3. paura di lavorare troppo (senso di colpa verso i figli) che si traduce spesso in un'eccessiva attenzione nel tempo in cui si è presenti;*

4. *paura di essere o di essere stato un pessimo genitore (di nuovo senso di colpa verso i figli) che si traduce in un inconscio tentativo estremo di non farli mai crescere per cercare di rimediare agli errori fatti;*
5. *paura di compiere scelte coraggiose e azzardate per inseguire un sogno (senso di colpa verso i nostri genitori che ci hanno "amabilmente" condotto verso la "retta via")*
6. *paura di alzarsi troppo tardi*
7. *paura di disturbare*
8. *paura di avere troppo o troppo poco*
9. *paura di rimanere soli o di venire abbandonati (senso di colpa verso sé stessi)*
10. *paura di comportarsi male verso qualcuno o verso una situazione*
11. *paura di essere troppo felici (senso di colpa verso gli altri che soffrono o che potrebbero giudicarci)*

Potremmo continuare all'infinito con la lista, ma fermiamoci qui.

Scommetto che l'ultimo senso di colpa... *"paura di essere troppo felici"* non ci avevi mai pensato... e magari ti stai dicendo che non è possibile.

Beh... ti assicuro che è uno dei sensi di colpa più subdoli che conosco... quindi ti consiglierei di "guardarti" bene per verificare se dentro di te non esiste il "semino" o magari un albero gigante.

Ognuno ha ben chiaro come il senso di colpa faccia parte del proprio vissuto, ognuno sa benissimo quale adulto o genitore glielo ha passato.

Quindi la colpa di chi è?

...Non è di nessuno!

"Scusa Antonio... ma se non è di nessuno significa che

neppure la mia ex ha delle colpe?"

No... avevo risposto a Claudio che mi guardava con un grosso punto interrogativo.

"Neppure di quello che mi ha fatto causa ingiustamente e mi ha fatto fallire?"

"No, neppure sua"

E con questo tutto risolto?

No, ma mi ha aiutato a trovare la soluzione che prima non riuscivo a vedere e sentire.

**Ed ora la mia vita è tornata ad essere quella di prima,
anzi molto meglio di quella di prima!**

Se non è di nessuno ... non è nemmeno tua!

Prima riesci a comprendere questo e prima la tua vita comincia a riprendere colore a calore.

E riuscirci è una cosa semplice... se sai come fare!

Ho detto semplice! Tengo qui a precisare che semplice non è sinonimo di facile. Per spiegarmi meglio userò questo esempio: non so se tu sappia o no guidare un'auto ma è abbastanza probabile di sì, o comunque hai visto come si guida.

Bene

Quando ho fatto la mia prima lezione di scuola guida non sapevo da che parte iniziare. Il fatto che poi c'erano 3 pedali e io avevo solo 2 piedi mi ha mandato in confusione. "Ma come si fa a comandare 3 pedali con 2 piedi? È un casino!" mi ero detto. E poi la leva del cambio, i comandi delle frecce che devono essere usati staccando la mano dal volante, il dover fare attenzione ai segnali stradali, agli altri veicoli, alle persone.

Insomma... un bel grattacapo. Mi sembrava tutto fuorché semplice.

Eppure... sembrava che per gli altri fosse di una semplicità immensa.

E ora? Guidare è diventato semplicissimo...

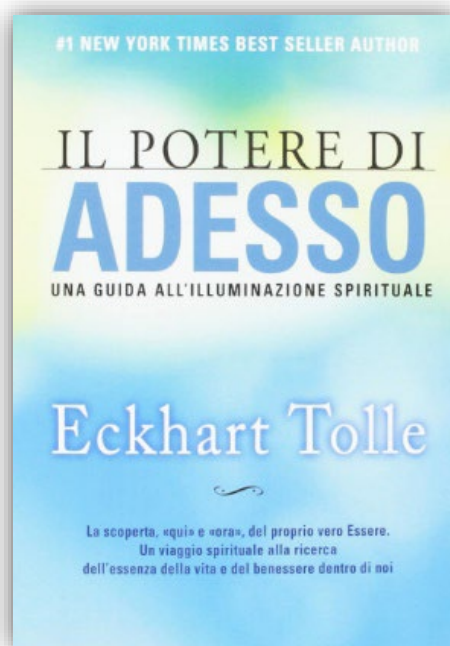
Tutte quelle cose che assorbivano totalmente la nostra attenzione, le facciamo senza neppure pensarci. Anzi ora mentre guidiamo, parliamo al telefono, guardiamo il paesaggio intorno e tante altre cose (tipo farsi la barba per gli uomini e truccarsi per le donne) 😊.

Come è avvenuto?

Qualcuno ci ha spiegato come fare e con un po' di pratica tutto è diventato semplice, addirittura piacevole.

Un libro che mi ha aiutato moltissimo in questo processo e che poi è anche alla base del metodo che ho scoperto e sperimentato è [Il Potere di Adesso di Eckarth Tolle](#).

Non è un libro di subito facile comprensione ma a me ha dato moltissimo e per questo te lo consiglio caldamente.



Beh... se per caso lo leggi e ti capita di pensare che è uscito dalla mente di uno un po' "svalvolato", ti capisco benissimo perché è ciò che ho pensato io la prima volta che l'ho letto.

Bene... ora andiamo avanti...

Vuoi?...

Cosa fare

Il metodo che ti espongo qui è quello che mi ha aiutato a Sconfiggere il Dolore e la sofferenza che mi tenevano imprigionati dentro quella cappa di e pensieri bloccanti e auto sabotanti, dentro quelle emozioni che mi rendevano la vita un inferno.

È un metodo, che come potrai sperimentare, veramente semplice.

Attenzione: "Semplice" non significa facile.

Potresti pensare che essendo così semplice, non funziona.

Infatti, nel metodo che ti espongo, manca un ingrediente indispensabile, senza il quale non funzionerà di certo.

Perché non l'ho messo nel metodo?

Perché quell'ingrediente dipende solo da te! Se non l'hai non posso farci molto.

Si chiama "curiosità, voglia di sperimentare e di mettersi in gioco".

Il fatto che hai acquistato questo SUPER-REPORT mi dice che, almeno un po', tu ce l'hai, altrimenti non avresti fatto questo passo.

E mi congratulo con te per questa scelta... non è una cosa che fanno tutti, è una scelta che fanno pochi, solo quelli che veramente vogliono!

E tu ne fai parte... per questo devi esserne orgoglioso... 😊

E io sono felice perché posso condividere con te qualcosa che ha dato una svolta profonda e importante alla mia vita, anche se mi è costato tanto lavoro, fatica e ricerca.

Mi raccomando fanne buon uso.

Ma, anche se ancora non ti conosco, sono sicuro che lo userai nel modo migliore possibile.

Cosa dicono.

Ecco alcune delle cose che dicono quelli che hanno letto e utilizzato questo metodo:

"Forse dipende da cosa si è fatto o letto prima e/o dai propri problemi, l'efficacia di questo libro; ma ho la sensazione che sia veramente efficace per tutti quelli che stanno vivendo una situazione come la mia, perché affronta "Il Problema" alla base. Il libro prende le sue ispirazioni a piene mani dal lavoro di Eckhart Tolle, Il Potere di Adesso, ma c'è un valore aggiunto speciale quello di rendere immediata la pratica del cambiamento che si sperimenta su sé stessi da subito."

(Alessandro Rolbiati – Milano)

"Ho letto il libro per curiosità e devo dire che la semplicità con cui Antonio affronta il tema della separazione e della sofferenza che ne deriva, il ruolo della mente e le tecniche mi è piaciuto molto e ho potuto praticare da subito le sue tecniche. Lo consiglio a tutti, è molto pratico e comprensivo, applico la tecnica ogni giorno e ho visto subito i risultati, meno nervosismo, più serenità e leggerezza. Grazie all'autore."

(Giuseppe Capaterra – Napoli)

"Questo è uno dei pochi libri che davvero da una tecnica chiara semplice e di facile applicazione in qualsiasi momento della giornata dai risultati davvero strabilianti che vi garantisco perché li ho provati sulla mia pelle e mi sono liberato di cose che mi portavo dietro da sempre e mi angustiavano rendendomi la vita molto spiacevole lo consiglio a tutti quelli che ricercano da sempre una soluzione veloce da applicare e veloce nei risultati"

(Andrea de Angelis – Modena)

Indipendentemente da queste testimonianze e da tutto quello che ti ho detto io, quello che conta è che lo sperimenti tu.

Questo metodo potrebbe avere funzionato su milioni e milioni di persone e magari su te non funziona.

Quindi ... sperimentalo su di te e poi fammi sapere! 😊

Il metodo

Ed eccoli i 7 passi da compiere:

- 1. SENTIRE**
- 2. MISURARE**
- 3. SCRIVERE**
- 4. RILASCIARE**
- 5. NEUTRALIZZARE**
- 6. INSISTERE**
- 7. VERIFICARE**

E' un metodo in 7 passi che può risultarti un po' contro intuitivo, e lo è.

Là fuori i vari maestri e "Guru" non te lo dicono perché hanno paura di perdere un sacco di fan. È più facile farti fare qualcosa che hai già sperimentato, qualcosa che è in linea con ciò che ti è stato inculcato e che ti sembra più familiare.

Ecco perché non ti dicono niente anche se è di una semplicità disarmante.

Segui questi passi e ti assicuro che i benefici che avrai andranno al di là del semplice scopo per cui hai acquistato questo Super Report.

Ora andremo a sviscerare ogni singolo passo in modo che il processo dia i risultati che desideri ottenere.

I 7 Passi

(OMISSIS...)

<u>I 7 PASSI</u>	32
 <u>PRIMA DI INIZIARE</u>	 32
<u>PASSO 1 - SENTIRE</u>	34
<u>CONCLUSIONE DEL PASSO 1:</u>	35
<u>PASSO 2 - MISURARE</u>	36
<u>COME SI FA?</u>	36
<u>PERCHÉ TI DICO CHE È IMPORTANTE QUESTO PASSO?</u>	37
<u>PASSO 3 - SCRIVERE</u>	38
<u>PERCHÉ TI DICO CHE È IMPORTANTE QUESTO PASSAGGIO?</u>	38
<u>PASSO 4 - RILASCIARE</u>	40
<u>TRUCCO N.1</u>	42
<u>TRUCCO N. 2</u>	42
<u>PASSO 5 - NEUTRALIZZARE</u>	43
 <u>TRUCCO N. 1</u>	 44
<u>TRUCCO N. 2</u>	44
<u>PASSO 6 - INSISTERE</u>	45
<u>COSA FARE ORA?</u>	45
<u>SE NON FUNZIONA?</u>	47
<u>PASSO 7 - VERIFICARE</u>	48
 <u>ESERCIZIO DELLE 2 MANI (DI ECKHART TOLLE)</u>	 49
 <u>NON SEDERTI SUGLI ALLORI</u>	 51
 <u>QUINDI QUALCOSA NON VA?</u>	 51
 <u>ERRORI DA EVITARE PER PRINCIPIANTI – INTERMEDI</u>	 53

Cosa otterrai

Questo è solo una parte della guida.

Tuttavia dovrebbe già averti dato alcuni spunti e fatto riflettere su alcune cose importanti.

~~Se hai fatto tutti i passi come ti ho descritto, adesso dovresti sentirti molto meglio, più "leggero".~~

~~Di sicuro, quella sensazione che prima ti causava tutta quella sofferenza ora è sparita o si è molto attenuata.~~

E questo cosa produce?

Semplice, che ora tu sei meno preda delle emozioni che prima ti torturavano la vita e quindi la tua capacità di decidere cosa fare è migliorata.

Per alcuni potrebbe addirittura manifestarsi la sensazione di trovarsi al "settimo cielo", così, senza una ragione apparente.

Ti assicuro che quando quella sofferenza che prima ti attanagliava la vita, si è attenuata o addirittura sparita, le tue azioni per riconquistare fiducia in te e nella vita, saranno più efficaci e farai scelte migliori.

È come se un sentiero, che prima era infestato da rovi, piante ed erbacce, diventasse più pulito e libero da percorrere.

E ora sei maggiormente pronto a cogliere le opportunità che la vita ti propone e a fare i passi che intendi fare ma con molta maggiore lucidità mentale.

Conclusione

Ok, tutto quello che hai imparato oggi è per il 60% il frutto della mia esperienza pratica e per il 40% una sintesi "estrema" di ciò che ho imparato in un grande numero di corsi e studi.

Tutti insieme peseranno tonnellate di terabyte e decine di MIGLIAIA di PAGINE e centinaia di ore di video che ti ho passato in una forma super-condensata.

Il tuo risparmio di tempo, denaro e fatica è incalcolabile.

Ma adesso è il tuo turno, dovrai metterci del tuo.

Dovrai trasformare questa esperienza che hai imparato da me nella "Tua Pratica" con cui fare la differenza nella tua vita.

Ricorda, adesso hai tutti gli strumenti e il know-how necessario, se hai dubbi, torna indietro e rileggi le parti del Super Report che vuoi approfondire e analizzare meglio.

Niente deve essere lasciato al caso.

Infine, non ti aspettare che tutto si risolva in un battibaleno. Ad alcuni succede, ma se non è il tuo caso, l'unica cosa è di avere pazienza e rifare gli esercizi fino a quando funziona.

Io stesso ci ho messo molto tempo all'inizio, ora però le cose sono cambiate e tutto viaggia in modo molto più veloce.

Che tu possa avere ciò che desideri. E se questo metodo ti produrrà risultati, allora, per favore contattami quanto prima a questo indirizzo:

info@antonioregazzoni.it

... e raccontami la tua storia di successo, sarò felice di condividerla nella mia pagina se ti farà piacere o avere un feedback di una storia di successo.

Ora tocca a te...

Grazie per Aver Scaricato l'Estratto della Nostra Guida "Padri Separati - Liberarsi dall'Ansia da Separazione"

Hai fatto un primo passo importante verso il tuo benessere emotivo leggendo questo estratto. Ma il vero cambiamento arriva con l'azione e l'applicazione delle strategie giuste. Sei pronto a trasformare la tua vita?

Ecco Perché Dovresti Ottenere la Guida Completa:

1. **Percorso Strutturato in 7 Passi:** La guida completa ti offre un metodo chiaro e dettagliato per superare l'ansia e ritrovare la serenità. Ogni passo è pensato per guidarti gradualmente verso una maggiore consapevolezza e gestione delle emozioni.
2. **Strumenti Pratici e Applicabili:** Oltre agli esercizi di scrittura terapeutica, scoprirai tecniche di rilassamento e visualizzazione che puoi integrare facilmente nella tua routine quotidiana.
3. **Supporto Continuo:** La guida non è solo un libro, ma un vero e proprio compagno di viaggio. Ogni capitolo è pensato per darti il sostegno di cui hai bisogno in ogni fase del tuo percorso.

Non lasciare che l'ansia ti tenga in ostaggio. Con la guida completa, avrai tutti gli strumenti necessari per prendere il controllo delle tue emozioni e costruire una vita più felice e appagante.

Scarica ora la guida completa e inizia il tuo percorso di guarigione.

⇒ <https://antonioregazzoni.it/l686>

Oltretutto è già tra i Bestsellers su Amazon.

Ogni giorno è un'opportunità per fare un passo avanti. Non rimandare la tua felicità. Inizia oggi il viaggio verso una vita migliore.

A presto, *Antonio Regazzoni*