



Chloé Mason

21 GIORNI *per* LASCIARE LA PRESA

Lascia andare tutte le pressioni
Vivi in maniera più consapevole
Impara ad affrontare ogni situazione



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Introduzione	9
Autodiagnosi: sono capace di lasciare la presa?	13

PRIMA PARTE

LASCIARE LA PRESA? PERCHÉ?

Capitolo 1.

D'accordo, lasciare la presa: ma su cosa, esattamente?	17
La mia esperienza	18
Lasciare la presa, ma su cosa?	20
Meno ho paura e più sono libero!	27

Capitolo 2.

Lasciare la presa fa bene alla salute.....	31
Il cervello e i suoi amici	32
Le emozioni	35

Capitolo 3.

Come riuscirci?	41
Un nuovo stile di vita	42
Come trovare la motivazione per cambiare?.....	43
Il mio percorso.....	44
Perché 21 giorni?.....	45

SECONDA PARTE

21 GIORNI PER LASCIARE LA PRESA

Giorno 1. Lasciare la presa sul passato e sul futuro	53
Il passato.....	54
Il futuro.....	55
Giorno 2. Lasciare la presa sul tempo	58
Il momento presente	59
Giorno 3. Lasciare la presa sui pensieri	63
I pensieri	64
Giorno 4. Lasciare la presa sulla mente	67
La mente.....	68
Giorno 5. Lasciare la presa sulle convinzioni	71
Le convinzioni	72
Giorno 6. Lasciare la presa sulle emozioni	75
Le emozioni.....	76
Giorno 7. Lasciare la presa sul lavoro e sui colleghi.....	79
Il lavoro e i colleghi	80
Giorno 8. Lasciare la presa sulle relazioni e sugli altri.....	83
Le relazioni	84
Giorno 9. Lasciare la presa sulle priorità	87
Le priorità	88
Giorno 10. Lasciare la presa sulle incombenze	92
Le incombenze.....	93
Giorno 11. Lasciare la presa sui dettami della società	96
I vincoli.....	97
Giorno 12. Lasciare la presa sulla stima e sulla fiducia in se stessi	100

La fiducia in se stessi.....	101
In concreto, come lasciare la presa per riaccendere l'autostima?	102
Giorno 13. Lasciare la presa sull'aspetto fisico e sul corpo	105
Il corpo	106
Giorno 14. Lasciare la presa sulle abitudini alimentari	110
L'alimentazione	111
Giorno 15. Lasciare la presa quando si diventa genitori ...	115
L'educazione	116
Giorno 16. Lasciare la presa sull'invidia e sulla gelosia ...	120
L'invidia	121
I confronti	122
Giorno 17. Lasciare la presa sugli imprevisti.....	125
Gli imprevisti	126
Giorno 18. Lasciare la presa sulle preoccupazioni	129
Le preoccupazioni.....	130
Giorno 19. Lasciare la presa sull'amore e sulle relazioni sentimentali	133
L'amore	134
Giorno 20. Lasciare la presa su se stessi.....	139
Tu, sì, proprio tu!	140
Giorno 21. Lasciare la presa mediante le piccole attività quotidiane	144
Conclusione	149
Lecture consigliate	151
Nota sull'autrice	153

Introduzione

Sabato pomeriggio. Tua figlia è a una festa di compleanno. Il tuo partner si occupa di giardinaggio e tu hai colto l'occasione per riordinare la casa. Le faccende sono finite e hai una ventina di minuti prima di andare a prendere la bambina.

Muori dalla voglia di prepararti una limonata e leggere la tua rivista preferita comodamente seduta sulla sdraio in giardino.

Ma esiti, perché forse non hai abbastanza tempo...

Vai fuori per vedere a che punto sono i lavori del tuo compagno. Noti che è arrivato solo a metà dell'opera. Pensi tra te e te che se ci avessi pensato tu, avresti già finito! Sospiri.

Il tuo partner ti chiede cosa succede. Spieghi la tua perplessità. Risponde che può tranquillamente andare lui a prendere tua figlia, così potrai goderti la tua limonata e la tua lettura!

Stai ancora esitando... E allora comincia l'infernale dilemma: "Se dico di sì, posso leggere in pace, ma i lavori in giardino non saranno finiti. Se vado a prendere la bimba, almeno lui avrà il tempo di completare l'opera. Almeno lo spero, vista la lentezza con cui lavora! Ma sì, chi se ne infischia del giardinaggio, lo lascio fare. È molto carino che si offra di andare lui. Sì, ma... se va a prenderla, potrebbe chiedersi perché non ci

sono andata io...”. Guardi il tuo compagno, stai per scoppiare a piangere, ma scegli di trattenere le lacrime e gli fai un gran sorriso: “Grazie per la tua offerta, tesoro, ma vado io, non ti preoccupare”.

BASTA!!! Non si può vivere in questo modo, è ora di lasciare la presa, se non vuoi implodere!

E come? È ciò che scoprirai in questo libro!

Torniamo per un momento a quel famoso sabato pomeriggio.

La nostra cara mamma cerca di controllare tutto, e se non si decide a cambiare il suo modo di fare, pensare e agire, rischia davvero di mettere a repentaglio la propria salute fisica e mentale!

Per quale motivo? Perché è sottoposta a una costante tensione interiore ed esteriore! Non ascolta i suoi bisogni e rifiuta l'aiuto del coniuge. Teme di perdere il controllo e di conseguenza non riesce a delegare. Vorrebbe che suo marito lavorasse più velocemente in giardino, e si paragona a lui. Ha paura di quello che la gente può dire se non va a prendere sua figlia di persona. Teme il giudizio degli altri. È ansiosa di sapere tutto sulla festa di compleanno, non per curiosità, ma per essere rassicurata che sua figlia si sia divertita e non abbia mangiato troppa torta...

Non ti vengono le vertigini o il fiato corto leggendo questa storia? A me sì, e questa donna mi ricorda molto qualcuno: me, non molto tempo fa...

Considera il presente volume un invito al cambiamento. L'anno scorso ho proposto sui social network una versione semplificata, e i partecipanti ne sono stati entusiasti. Dopo i 21

giorni e i molti feedback positivi, sono voluta andare più in profondità e ho scritto questo libro.

Non è mai troppo tardi per cambiare. Già da oggi possiamo cominciare a vivere la nostra vita in modo più consapevole. Per farlo, dobbiamo avere la volontà di uscire dall'illusione e di passare all'azione. Perché solo noi possiamo produrre il cambiamento nella nostra esistenza.

Mi propongo soprattutto di condividere. Desidero trasmettere in tutta umiltà e semplicità ciò che ho imparato e sperimentato, sperando che ti sia utile.

C'è già un gran numero di libri che hanno trattato il tema. Per questa ragione preferisco fornirti in maniera concisa i principi teorici, per poi passare direttamente alla pratica perché, in fin dei conti, solo l'esperienza conta davvero! (Troverai alla fine del volume i riferimenti di tutti i libri che trattano l'argomento, compresi quelli che mi hanno ispirato e aiutato nel mio cammino).

Ho preferito offrirti un approccio più innovativo e ludico mediante l'uso di giochi ed esercizi, in modo che tu stesso possa sperimentare, con la lettura del libro, cosa significa lasciare la presa.

Come disse Albert Einstein: "Imparare è un'esperienza; tutto il resto è solo informazione".

Secondo me, il modo migliore di imparare è l'esperienza, e non è un caso che tu abbia tra le mani questo libro. Nella prima parte, scoprirai tutte le (ottime) ragioni per lasciare la presa, e nella seconda, toccherà a te!

Nell'arco dei 21 giorni avrai l'opportunità di vivere un'esperienza unica che ti cambierà, ti farà evolvere e ti guiderà verso una vita più armoniosa e autentica!

21 giorni per lasciare la presa, pronti... via!

Autodiagnosi: sono capace di lasciare la presa?

Ti propongo una serie di dichiarazioni. Leggile ad alta voce e verifica se ti sembrano giuste o sbagliate. Poi segna la risposta corretta. Sii onesto con te stesso, più tardi ti ringrazierai!

- 1) Spesso ho paura di perdere il controllo Sì No
- 2) Ho la tendenza a giudicarmi e/o
a giudicare gli altri..... Sì No
- 3) Solo raramente presto ascolto
ai messaggi del mio corpo Sì No
- 4) Dentro di me vorrei essere perfetto Sì No
- 5) La mente è il mio peggior nemico Sì No
- 6) Mi sento spesso insicuro..... Sì No
- 7) Vorrei tanto avere persone diverse intorno a me
(compagno/a, famiglia, amici, colleghi) Sì No
- 8) Ho regolarmente l'impressione di essere
sotto pressione Sì No
- 9) Sovente il passato mi impedisce
di progredire Sì No
- 10) Solo con difficoltà riesco
a delegare ad altri..... Sì No
- 11) Tendo a paragonarmi agli altri Sì No

- 12) Ho l'impressione di pensare troppo..... Sì No
- 13) Ho difficoltà a fidarmi di me stesso
e/o degli altri Sì No
- 14) Solo a fatica accetto i miei limiti..... Sì No
- 15) L'imprevisto mi mette angoscia..... Sì No
- 16) Non perdono facilmente Sì No
- 17) Ciò che non conosco mi preoccupa..... Sì No

ANALISI DELLE RISPOSTE:

Da 0 a 3 Sì: la tua capacità di lasciare la presa è presente nella tua vita quotidiana e nel tuo comportamento, bravo! Questo libro può comunque aiutarti ad approfondire le tue conoscenze, perché nulla è mai completamente acquisito.

Da 4 a 6 Sì: hai difficoltà a lasciare la presa. Ciò può condizionarti e avere ripercussioni sulla tua esistenza. Questo libro può fornirti gli strumenti per migliorare la qualità della tua esistenza.

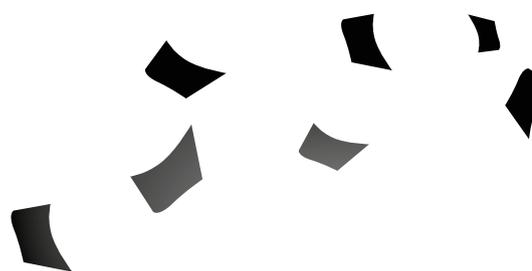
Da 7 Sì in poi: benvenuto tra i campioni della categoria "stress-paura-resistenza-controllo"! Anch'io ne facevo parte, e se sono riuscita a liberarmene, puoi farlo anche tu! Dopo la lettura di questo libro la tua vita sarà trasformata.

E se invece di sopportare il disagio con pazienza, considerassi davvero urgente il tuo benessere?

Prima parte

**LASCIARE LA
PRESA? PERCHÉ?**





Capitolo 1.

D'accordo, lasciare la presa: ma su cosa, esattamente?

Qualche anno fa la mia vita è cambiata completamente. Ho deciso di smettere di “sopravvivere” e “subire” l'esistenza al pari di una vittima. Ho scelto consapevolmente di non cercare più di gestire tutto e di non lasciarmi controllare dalle mie paure, dagli altri ecc.

Ho deciso di passare all'azione per co-creare la mia vita e imparare a viverla appieno. Ovviamente, non c'è un pulsante magico, le cose richiedono tempo ed è bene ricordare che siamo esseri umani, non Buddha.

La cosa più importante è fare del proprio meglio ogni giorno. Nel corso della nostra esistenza impariamo costantemente e ci evolviamo.

Ma per me una cosa è certa: la vita non va controllata, ma vissuta!

La mia esperienza

Da persona ansiosa qual ero, vera campionessa del mondo nella categoria “stress-paura-resistenza-controllo”, lasciare la presa mi sembrava... impossibile!

A dire il vero, ne ero pressoché terrorizzata! Ero convinta che se avessi lasciato la presa, mi sarei schiantata e avrei perso ogni cosa. Pensavo che tutto il mio mondo sarebbe crollato come un castello di carte. Avevo l'impressione di avere davanti a me un'enorme montagna, e mi sentivo davvero minuscola.

E poi, col tempo, mi sono abituata al titolo di campionessa e ho creato una sorta di identità intorno alle etichette di ansiosa, ipersensibile, vittima ecc. Erano tutte scuse e, naturalmente, m'impedivano di assumermi la piena responsabilità della mia vita. Affrontavo ogni cosa “con” quelle etichette, e non avevo mai considerato la mia vita... “senza” di esse!

Quante volte sono stata ai piedi della mia montagna e mi sono detta: “No, no, no! Torno indietro, altri potranno senz'altro farlo, ma per me è impossibile. O forse proverò a salire su quella prima piccola roccia, sembra facile. Oh no, mi arrendo, ci sarà sicuramente qualcuno che un giorno verrà ad aiutarmi o che deciderà per me quale roccia è alla mia portata. Quindi, per il momento, è più prudente rimanere qui”.

Eppure, c'era una vocina dentro di me che gridava: “Per quanto tempo ancora hai intenzione di restare lì? Non è troppo? Guarda la tua montagna, non è un caso che tu sia qui. È la tua sfida, il tuo percorso. È la tua vita!”

Quando capirai finalmente che il giorno in cui lascerai la presa ti libererai da tutto ciò che t’impedisce di andare avanti? Pensi davvero che la vita sia stare davanti a una montagna? Tutti ne abbiamo una da scalare, e questa è la tua. Nessuno la scalerà o deciderà al tuo posto. Spetta a te. Allora, vieni? La tua vita è lì che aspetta!”

E poi ho avuto come un elettroshock... Ho capito che stavo vivendo nell’illusione, che il titolo di campionessa mi stava imprigionando e che non ero davvero “io”. Non ero le mie ansie e paure e quindi, se avessi lasciato la presa, non avrei perso la mia identità, ma piuttosto avrei scoperto chi ero veramente!

Come potevo pensare di restare piantata lì per un altro secondo? Ho fatto un respiro profondo e ho deciso di lasciarmi andare e di partire.

Sapevo che avrei avuto paura dell’ignoto, ma al tempo stesso ero eccitata dalla prospettiva di scoprire tante meraviglie!

Ho anche immaginato che sarei caduta, mi sarei fatta male e mi sarei rialzata. Ma sai una cosa? In quel momento niente di tutto ciò aveva importanza, perché nulla al mondo avrebbe potuto intaccare la mia immensa gioia: stavo per iniziare il mio viaggio, stavo per lasciare il mio ruolo di spettatrice per diventare la protagonista della mia esistenza.

Finalmente stavo per cominciare a vivere...

Lasciare la presa, ma su cosa?

Lasciare la presa è al tempo stesso una capacità, una liberazione, un distacco e un'attitudine.

Una capacità

Lasciare la presa significa “abbandonare”, “cessare di trattenerne e di fare resistenza”.

In altre parole, si tratta di lasciare la presa su ciò che ci impedisce di stare bene, di non “aggrapparci” più ai pensieri, alle emozioni, alle convinzioni ecc.

ESEMPIO

Ho un appuntamento a pranzo con un'amica. Non vedo l'ora, abbiamo pianificato questo piccolo momento insieme da così tanto tempo! All'ultimo minuto, lei disdice.

Posso scegliere tra due atteggiamenti:

- **Una volta che la delusione è passata, decido di non pensarci più e di andare avanti.** Ho lasciato la presa su questo evento che è accaduto indipendentemente dalla mia volontà. Accetto le emozioni che ha generato: delusione, tristezza, irritazione... e scelgo di non soffermarmi su di esso perché ciò che è fatto è fatto. Continuo tranquillamente la mia giornata.
- **Sono ancora aggrappata ai miei pensieri:** “Perché ha disdetto così, senza motivo apparente? E poi, avevamo

pianificato questo pranzo da un sacco di tempo!”. Resto attaccata alle mie emozioni: mi sento triste, leggo più volte il suo messaggio, sono arrabbiata, sono tentata di risponderle ma poi non lo faccio. Mi blocca in questi pensieri ed emozioni e così trascorro tutta la giornata. Posso anche fare un passo più in là, aggrappandomi a paure e convinzioni, e iniziando a elucubrare: “Se ha di sdetto, probabilmente è colpa mia, perché l’ultima volta che ci eravamo viste le ho parlato fin troppo dei miei problemi. È evidente che non ha voglia di passare del tempo con chi non fa che lamentarsi ecc.”. Peggio ancora, posso continuare ad alimentare queste congetture sabotando me stessa fino in fondo, con una telefonata a un’altra amica a cui dico: “Ma ci pensi? Disdire all’ultimo minuto, così poi! Ci dev’essere qualcosa sotto... Secondo te è arrabbiata con me perché l’ultima volta che ci siamo viste mi sono lamentata per tutto il tempo? Ti ha detto qualcosa e non vuoi dirmelo, giusto?”.

Ecco fatto! La giornata è completamente rovinata perché non hai lasciato la presa! Ti sei aggrappata ai tuoi pensieri, alle emozioni, ai dubbi, alle paure, alle congetture, hai immaginato scenari disastrosi, e tutto per... un pranzo!

Una liberazione

Lasciare la presa significa liberarsi dai pesi e dalle catene, abbandonare la pressione, non fare più resistenza e non voler più controllare qualsiasi cosa.

ESEMPIO

Ho preparato con cura i vestiti di mia figlia di tre anni: una nuova salopette di cui mi ero innamorata e un cardigan. Quando è il momento di vestirsi, si rifiuta di indossare quello che ho scelto per lei. Preferisce una gonna e una vecchia felpa che non si abbinano minimamente!

Posso scegliere tra due atteggiamenti:

- **Metto le cose in prospettiva.** Accetto l'emozione: sono delusa che a mia figlia non piaccia quello che le ho preparato, ma decido di non oppormi. Ho lasciato la presa sul controllo: se lei preferisce i suoi vecchi vestiti, va bene così. Continuiamo a prepararci con leggerezza e felicità, perché ho lasciato la presa e lei è felice di indossare la gonna e la felpa. In fin dei conti, si tratta di avere gusti diversi in materia di abbigliamento, non certo di fare i capricci o mettere in discussione la mia educazione!
- **Respingo la richiesta di mia figlia.** Se dico no, è no. Ho preparato i suoi vestiti il giorno prima. Tutto era perfettamente sotto controllo. Questa salopette è stirata in modo impeccabile, mentre la gonna e la felpa sono vecchi e stropicciati. Insisto nel rifiuto e metto pressione sia a me stessa, perché siamo in ritardo, sia a lei,

accusandola di essere la causa della perdita di tempo. Mi spazientisco, mia figlia piange e finiamo per litigare, fare colazione in macchina e arrivare tardi a scuola.

Ed è così che si manda in malora una mattinata, perché non sei riuscita a lasciare la presa! Ti sei aggrappata alla tua volontà di controllare tutto, ti sei opposta alla richiesta di tua figlia, hai ingigantito la cosa, e tutto per... una salopette!

Un distacco

Lasciare la presa significa distaccarsi dal flusso dei pensieri e percepire il proprio corpo privo di tensione, completamente rilassato.

ESEMPIO

Alcuni amici vengono a cena da noi. Comincio a immaginare cosa potrei cucinare. Le idee abbondano. A poco a poco, la mia mente va in tilt perché ho fin troppe ricette, troppi pensieri. Inizio a confondermi.

Posso scegliere tra due atteggiamenti:

- **Decido di calmarmi e di fare chiarezza nella mia mente.** Faccio qualche respiro profondo e torno al momento presente. Faccio un “body scan”, ossia porto la mia attenzione a ogni parte del corpo, noto le rigidità là dove siano presenti e mi rilasso. Rilascio la tensione e non penso più alle mie ricette. Sono totalmente presente nel mio corpo e nel mio rilassamento. Lascio completamente la presa.

- **Prendo carta e penna e scrivo tutte le ricette che mi vengono in mente.** La mia confusione aumenta. “E se qualcuno ha allergie o intolleranze? E quando vado a fare la spesa? E se il fornaio non ha più pane fresco? E se portano un dolce, devo comunque farne un altro? Certo che sì, pensa che figura se non dovessero portare nulla! E il vino? Che devo fare? Preferiscono il bianco o il rosso?”.

Ecco fatto! Hai creato un enorme e inutile stress perché non hai lasciato la presa! Sei stressata, hai il collo rigido e ti senti completamente tesa, e tutto per... una cena!

Esercizio: il body scan

Che ne dici di fare un body scan prima di continuare a leggere?

Il “body scan” è una tecnica di rilassamento che consiste nell’osservare ogni parte del corpo e notare dove si trovano le tensioni. Ovunque si concentri la tua attenzione, hai l’opportunità di essere pienamente consapevole delle tue rigidità, e in questo modo puoi rilassarle. È una pratica di distensione.

È un eccellente esercizio per lasciare la presa, perché ti distacchi dai tuoi pensieri e torni alla consapevolezza del corpo, lasciando letteralmente andare le tensioni!

Avanti, cominciamo!

- Sdraiati (se non è possibile, trova una posizione comoda). Chiudi gli occhi.
- Per prima cosa, concentrati sulla tua respirazione. Senti l'aria che entra ed esce dalle narici.
- Continua a respirare con calma. Ora prendi coscienza delle parti del corpo che sono in contatto con il materasso o con il divano.
- Poi, individua le parti a contatto con i tuoi indumenti.
- Quando sei pronto, porta la tua attenzione sul corpo, iniziando dai piedi e salendo fino alla testa. Concentrati sulle sensazioni e sulle tensioni. I piedi sono stanchi per aver camminato molto? Sono caldi o freddi? Ti senti pesante o leggero? Le gambe sono ben distese sul materasso? E la schiena? È inarcata o rilassata? Per aiutarti a identificare meglio i muscoli tesi, prova a muoverli leggermente. Il movimento è agevole e fluido, oppure avverti rigidità?
- **Durante l'esercizio, e ogni volta che noti una tensione, ti invito a respirare profondamente dirigendo il respiro stesso là dove ti fa male.** Immagina che l'aria che inspiri ed espiri crei spazio e rilassi tutte le zone tese. L'aria è calda e morbida, e avvolge il tuo corpo come un bozzolo protettivo. Sali lentamente lungo il corpo, fino alla testa.

Prima di terminare l'esercizio, assorbi la sensazione di rilassamento. Percepisci il corpo nella sua interezza. È caldo e completamente rilassato. Lascia che la tua bocca faccia un bel sorriso. Poi apri gli occhi e torna gradualmente alle attività della giornata o alla lettura di questo libro!

Un'attitudine

Lasciare la presa è un'attitudine che allevia, libera, lenisce e alleggerisce, e quindi non può che farci bene!

Sì, ma se è così bello, per quale motivo sembra così difficile?

Beh, soprattutto perché abbiamo paura e dubitiamo delle nostre capacità!

Ricordi la mia montagna? Il timore mi ha bloccato così a lungo! Si aggrappava a me e mi teneva talmente stretta che ero pietrificata, accecata, nell'impossibilità di capire che se l'avessi lasciato andare, avrei raggiunto la libertà e mi sarei abbandonata alla vita.

Da ricordare

Immagina una giornata:

- senza la paura del giudizio degli altri;
- senza la paura di sbagliare;
- senza la paura di perdere il controllo;
- senza la paura dell'ignoto;
- senza la paura di non avere tempo;
- senza la paura di essere respinto o abbandonato.

Sarebbe fantastico, no? Ebbene, è possibile!

Ora immagina di non avere più paure di nessun tipo, come ti senti?... Libero?

Meno ho paura e più sono libero!

Attenzione! Lasciare la presa non vuol dire angosciarsi per riuscire a non avere paura di niente e di nessuno!

Significa invece imparare a riconoscere le paure per quelle che sono, senza giudicarle (e senza giudicarsi), senza lasciare che prendano il sopravvento, cercando di osservarle e vederle come parti della nostra zona d'ombra, per poi superarle e trascenderle.

Torneremo su questo punto più avanti, quando parlerò delle emozioni.

Una volta ero perennemente preoccupata. Ma ciò accadeva nel passato!

Prima di comprendere la natura sottile del lasciare la presa, pensavo che facendolo sarei passata per una disfattista che non si batte, che non lotta.

In realtà, lasciare la presa non vuol dire abbandonare o rinunciare; non si tratta di sottomettersi né di rassegnarsi.

Al contrario, **significa abbandonare ciò che ci impedisce di essere felici.** Vuol dire smettere di resistere e di aggrapparsi a tutti i costi a un evento, una convinzione, una situazione, un pensiero o una persona! Quando l'ho capito, mi sono resa conto di quanto si diventa più forti e più liberi!

C'è un'enorme differenza tra accettare/accogliere qualcosa così com'è e approvarla!

Per esempio, posso accettare il fatto di essere stata licenziata; accetto il fatto come tale, lascio la presa, perché non ho nessun controllo sulla decisione adottata. Ma accettazione non equivale ad approvazione! Pur lasciando la presa, posso comunque non essere d'accordo.

In sintesi

- **Per riassumere, lasciare la presa è:**
 - una decisione da prendere e un'attitudine da scegliere;
 - un modo di vivere, agire e pensare;
 - un comportamento da adottare in ogni istante della vita, indipendentemente dalle circostanze.

- **Lasciare la presa significa imparare a liberarsi, ad aprirsi alla vita, a darle fiducia e a viverla pienamente.**