

Lasciare andare

**UNA GUIDA PRATICA PER SMETTERE
DI OSSESSIONARSI PER TUTTO**

**(Metodo rapido
comprovato)**

WWW.LUDOVICAFANELLI.COM

Contenuto

- 3 BENVENUTO
- 4 PERCHÉ SEI QUI
- 5 LA SPIRALE DELL'OSSESSIONE
- 6 IL PROBLEMA DEL "COSA SUCCEDEREBBE SE"
- 8 LA GRIGLIA DI CONTROLLO DELLA REALTÀ
- 10 LA LETTERA CHE NON SPEDIRAI MAI
- 12 NOTA DI CHIUSURA

Benvenuti!

Ciao! Sono Ludovica Fanelli, *Life Coach* e autrice con un talento naturale per dire addio alle solite sciocchezze. Credo nell'affrontare le sfide della vita a testa alta, con onestà, umorismo e una buona dose di sarcasmo.

Il mio *background* è nella consulenza sistemica, il che significa che aiuto le persone a comprendere se stesse e le loro relazioni in modo più profondo, senza indorare la pillola. Mi appassiona sfatare i miti della positività tossica e incoraggiare le persone ad accettare il disagio, imparare dagli errori e intraprendere azioni concrete per cambiare la propria vita.

Quando non scrivo o non faccio coaching, probabilmente mi troverete a sorseggiare un espresso e a pensare alla mia prossima guida irriverente alla libertà emotiva.

Ludovica



UN PO' DI PIÙ SU DI ME

Sono un po' timida di natura, ma non lasciatevi ingannare: amo il mare e tutto ciò che è calmo e rilassante. Quando non scrivo o non faccio coaching, mi troverete rannicchiata con un buon libro o alle prese con un cruciverba. Adoro il mio pesce rosso (sì, davvero!) e non posso iniziare la giornata senza una tazza di caffè forte. Queste piccole gioie mi tengono con i piedi per terra e mi ricordano che i piaceri semplici della vita sono spesso i migliori.

01

Perché sei qui

(E no, non è perché sei pazzo)

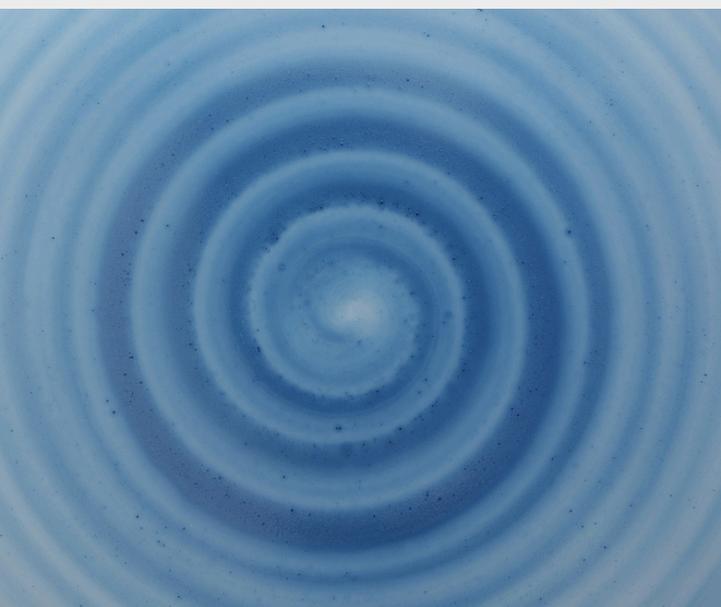
Chiariamo subito una cosa. Non sei “rotto”. Non sei debole. Sei solo stanco. Stanco di cercare di controllare cose che non vogliono essere controllate. Stanco di rivivere la stessa scena nella tua testa come se fosse una serie Netflix senza finale. Stanco di sentirti come se avresti dovuto lasciar andare... ma non l'hai fatto.

Benvenuti nel club: non facciamo *namasté*, ma sospiri profondi e scriviamo diari sarcastici. Questa piccola guida non si basa sul fingere di essere rilassati. Si tratta di essere realistici, fare un passo indietro e darsi il permesso di smettere di aggrapparsi a cose che ci appesantiscono. Alla fine, non leviterete più. Ma forse, dico forse, sarai un po' più leggero.



La spirale dell'ossessione

Quella cosa di cui il tuo cervello non vuole parlare



Ecco come funziona:

1. Succede qualcosa → Ti senti insicuro.
2. Cerchi di dargli un senso → Il tuo cervello apre mille schede.
3. Inizi ad analizzare troppo → Perdi il sonno e la sanità mentale.
4. Cerchi di controllare il risultato → Peggiora.
5. Inizi a incolpare te stesso → Ripeti dal passaggio 1.

Benvenuti nella spirale dell'ossessione: sembra produttiva, ma in realtà è cardio-emotiva. Bruciate energie e non andate da nessuna parte. Lo facciamo perché pensiamo che preoccupandoci abbastanza, eviteremo il dolore. Attenzione spoiler: preoccuparsi non risolve nulla, aggiunge solo sofferenza a una situazione già fastidiosa. È ora di mettere in pausa. Non perché vi stiate arrendendo, ma perché siete stanchi di rivivere un dolore che non è mai esistito.

03

Il problema del "cosa succederebbe se"

Per quando il tuo cervello non smette di scrivere storie dell'orrore

Prendi un foglio di carta e preparati a svuotare il caos mentale. Annota ogni singolo "E se..." che ti frulla per la testa ultimamente – senza filtri, senza logica.

"E se dicessi la cosa sbagliata?" "E se mi odiassero?" "E se non mi sentissi più normale?" "E se il barista mi giudicasse per aver ordinato un decaffeinato?"

Lascialo trapelare. Butta via tutto. Diventa ridicolo.

Questo esercizio funziona perché ti aiuta a esternare il rumore, invece di lasciarlo echeggiare all'infinito nella tua testa. Una volta che hai finito, leggi la lista ad alta voce (preferibilmente con la tua voce più drammatica da soap opera).

Poi fai un respiro profondo e chiediti:

☞ Quante di queste cose sono realmente accadute?

☞ E quante sono solo opere di fantascienza con l'ansia come sceneggiatore?

Rituale facoltativo: strappa il foglio. Brucialo. Oppure conservalo in un cassetto con la scritta "Prova del mio genio del rimuginare".



La griglia di controllo della realtà

Per quando sei convinta/o che il mondo stia finendo (ma in realtà è solo martedì)

Questo è semplice. Disegna una griglia 2x2, solo quattro caselle. Ora inserisci il tuo pensiero ossessivo.

| | Scenario peggiore | Scenario migliore |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| Probabile? | | |
| Realistico? | | |

04

Supponiamo che tu sia ossessionato da un messaggio senza risposta.

Compila le caselle:

- Nel caso peggiore: mi odiano e non mi rivolgono più la parola.
- Caso migliore: stanno organizzando una festa a sorpresa.
- Probabile realtà: sono semplicemente impegnati o se ne sono dimenticati.
- Azione: invia un meme e vai avanti con la tua vita.

Hai capito. Questa griglia ti aiuta a sbrogliare la matassa e a rimettere le cose in proporzione.

Spoiler: il mondo raramente finisce perché qualcuno ti ha lasciato in modalità lettura.



La lettera che non spedirai mai

Per tutte le cose che avresti voluto dire, ma che probabilmente non avresti dovuto dire.

Alcuni pensieri non appartengono alla chat di gruppo. Alcune emozioni sono reali, ma inadatte alla società civile. Ecco perché scriviamo "La lettera che non spedirai mai".

Scegli qualcuno, o qualcosa, che nella tua testa ha vissuto senza pagare l'affitto. Potrebbe essere:

- Una persona che ti ha ferito
- Qualcuno che ti ha ignorato
- Una versione di te stesso con cui sei ancora arrabbiato
- Una situazione che continui a riprodursi.

Ora scrivi loro. Di' tutto quello che hai tenuto nascosto. Sii onesto. Sii meschino. Sii drammatico. Usa TUTTO IN MAIUSCOLO se necessario. Aggiungi parolacce. Aggiungi lacrime. Aggiungi "P.S. Comunque non mi è mai piaciuta la tua playlist". Non preoccuparti di guarire o di essere saggio. Questa non è una lettera di chiusura, è una lettera di liberazione. Non la stai inviando. La stai estraendo. Una volta finito, chiediti:

- 👉 Voglio ancora portare questo peso?
- 👉 Oppure è giunto il momento di lasciar perdere?

Rituali opzionali: bruciarlo (in sicurezza!), strapparlo e gettarlo nel water, nascondere in un cassetto dei calzini e dimenticare che esiste, leggerlo ad alta voce in un sussurro drammatico da palcoscenico, quindi inchinarsi

Nota di chiusura

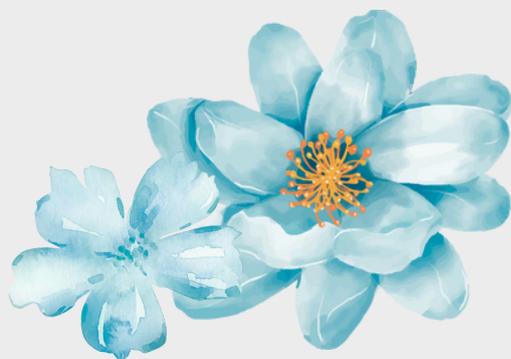
No, non sei guarito. Ma sì, stai meglio.

Se sei arrivato fin qui, congratulazioni: hai ufficialmente lasciato andare almeno il 2% del tuo caos mentale. È più di quanto la maggior parte delle persone faccia in tutta la vita. Lasciar andare non significa dimenticare. Non significa fingere di non importare. Significa scegliere la pace al posto del controllo, anche quando il controllo sembra più sicuro.

Non sei qui per essere perfetto. Sei qui per essere autentico, un po' più leggero, un po' più libero – un "e se" buttato giù alla volta. E se mai dovessi ricominciare a cadere in una spirale (ti capiterà), torna qui. Questa piccola guida non se ne andrà da nessuna parte. Ora vai a fare una passeggiata. O un pisolino. O semplicemente fissa il soffitto e non fare assolutamente nulla – intenzionalmente. A volte, è lì che inizia la magia.

Con affetto,

Ludovica



Grazie!

