



30 pillole  
di salute  
in 30 giorni  
contro ansia  
e panico

Andrea Butkovič

# Ansiopanicyn



EDIZIONI ENEA

Ansiopanicyn è un metodo olistico contro ansia e panico. Il percorso è strutturato provocatoriamente come una terapia farmacologica da assumere una volta al giorno per 30 giorni durante i quali sradicare ansia e panico da ogni loro nascondiglio.

Ansiopanicyn integra il meglio di oltre 15 discipline per una lotta sinergica che coinvolge corpo e mente contro l'ansia e il panico.

Ansiopanicyn getta un ponte tra le discipline scientifiche occidentali e le tradizioni orientali più affermate per creare un filo conduttore di salute e armonia. Questo approccio mette al centro la persona e mira a sviluppare al massimo le sue capacità di autoterapia ed emancipazione.

Ansiopanicyn è indicato per tutte quelle persone che non vogliono limitare l'intervento contro l'ansia e il panico a un solo ambito della loro vita, come quello dei propri pensieri inconsci o razionali, ma vogliono mettersi in gioco in maniera totale e definitiva.

Fare Naturopatia



Andrea Butkovič

# Ansiopanicyn

30 pillole di salute in 30 giorni  
contro ansia e panico



EDIZIONI ENEA

*A tutte le donne,  
a mia madre,  
alle mie nonne,  
alla mia migliore amica,  
alla mia compagna di vita.*

© 2016 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: novembre 2016

ISBN 978-88-6773-051-3

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta riciclata FSC®

*Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza,  
che unisce il corpo ai nostri pensieri.  
Ogni volta che la vostra mente si disperde,  
utilizzate il respiro come mezzo  
per prendere di nuovo in mano la vostra mente.*

THICH NHAT HANH



# Indice

9	<b>Istruzioni per l'uso</b>
11	PILLOLA N. 1 Niente panico: il respiro di sollievo
15	PILLOLA N. 2 Ti sembra di impazzire? Benvenuta nel club!
21	PILLOLA N. 3 Ciò che respira, vive
25	PILLOLA N. 4 Un sorso di pronto soccorso
29	PILLOLA N. 5 Preparati alla guerra
37	PILLOLA N. 6 La sindrome da iperventilazione
45	PILLOLA N. 7 Andiamo al sodo
57	PILLOLA N. 8 La pausa di controllo
65	PILLOLA N. 9 La respirazione quadrata
69	PILLOLA N. 10 Narici alternate: la “cerchiatura del quadrato”
75	PILLOLA N. 11 Naso libero!
79	PILLOLA N. 12 Il camminaso e la camminapnea
81	PILLOLA N. 13 “Abbasso i tic”
85	PILLOLA N. 14 L’apnea dopo la tempesta
89	PILLOLA N. 15 Questione di riflessi
95	PILLOLA N. 16 Il terrorista
99	PILLOLA N. 17 Controcontrollo
109	PILLOLA N. 18 Aerobica neuronale, fitness mentale, ginnastica...
121	PILLOLA N. 19 Eventi multisensoriali
125	PILLOLA N. 20 La nuova strada
127	PILLOLA N. 21 La prova costume è vicina: allenati!
131	PILLOLA N. 22 L’abitudine fa la monaca
135	PILLOLA N. 23 <i>Allenamento</i>
141	PILLOLA N. 24 La Verità
157	PILLOLA N. 25 Il puzzle della tua vita
169	PILLOLA N. 26 Tecniche di ristrutturazione
185	PILLOLA N. 27 L’esercizio completo
193	PILLOLA N. 28 La condivisione

199	PILLOLA N. 29 La consapevolezza
205	PILLOLA N. 30 La compassione
223	PILLOLA N. ∞ Il placebo
225	<b>Ringraziamenti</b>
227	<b>Bibliografia</b>

## Istruzioni per l'uso

### 30 pillole di salute contro ansia e panico

Ansiopanicyn è un metodo risolutivo per sradicare ansia e panico, diviso in 30 pillole di salute comode e pratiche.

Ansiopanicyn deve la sua azione all'effetto sinergico di tecniche, discipline e teorie diverse, dalla psicologia più rigorosa alla tradizione orientale.

Ansiopanicyn è utile per il benessere e la quotidiana salute psicofisica.

**Composizione:** risoluzione, ovvero riallineamento del benessere e della felicità.

**Emulsionanti:** parole.

**Eccipienti:** pagine o display.

### Come si usa Ansiopanicyn

Ansiopanicyn va letto tutto d'un fiato o secondo i ritmi personali.

- **Posologia:** Ansiopanicyn va assunto una pillola al dì per 30 giorni; tuttavia lo puoi assumere a piacimento per l'intero corso della tua vita.
- **Interazioni:** Ansiopanicyn interagisce con tutto, dal modo di pensare a quello di respirare, dall'alimentazione all'allacciarsi le scarpe (provare per credere).
- **Effetti indesiderati:** Ansiopanicyn può provocare stati di euforia, gioia, benessere, serenità, tranquillità e relax, può aumentare la consapevolezza e intaccare il maschilismo.
- **Precauzioni:** Ansiopanicyn può modificare radicalmente la tua visione del mondo.

### Avvertenze

- Non disperdere il libro nell'ambiente dopo l'uso.
- Tenere "dentro" la portata dei bambini, si divertiranno un mondo.
- Non utilizzare in caso di beata convivenza con ansia e panico.

- Ansiopanicyn è disciplinato ai sensi della legge 14 gennaio 2013, N. 4 (G.U. 26 gennaio 2013, N. 22). Questo libro non costituisce un sostituto di cure e pareri medici, non è una terapia e non intende interferire con alcun esercizio di professione; è espressamente un percorso di crescita personale offerto secondo la disciplina di legge sopra menzionata.
- Ogni pillola può essere assunta una volta al giorno, come parte di una terapia che dura un mese esatto, abbastanza per sradicare l'ansia se vissuto intensamente; tuttavia ogni nuova pillola che incontri, farà parte di un bagaglio ti porterai dentro in ogni circostanza, costruendo un percorso personalizzato secondo le tue esigenze e le tue peculiarità.

Tutti i diritti riservati. Ansiopanicyn, Risoluzione, espira, espira.org sono regolarmente registrati come proprietà intellettuale dell'autore, copyright registrato con apposizione di marca temporale.



# PILLOLA N. 1

## **Niente panico: il respiro di sollievo**

Prendi subito la prima pillola di questo non-farmaco che agisce immediatamente alleviando la tua sofferenza. Non si tratta di un medicinale, ma di un libro che ti spiega il metodo più rapido ed efficace per affrontare un attacco di panico o d'ansia e per poter sradicare definitivamente il problema.

Senza lunghi preamboli, come se stessi affannosamente attingendo al blister di un farmaco che ti promette di farti sentire bene, prova a fare questo esercizio di respirazione: è semplice ed efficace.

Le presentazioni possono aspettare, le faremo tra un po'; la cosa più importante in assoluto ora è il tuo benessere, è prendere in mano le redini della tua sofferenza e saperla gestire.

Ti servirà un attimo di pausa e di lucidità per poter leggere e utilizzare il metodo che ti propongo con profitto, perciò partiamo direttamente dal modo più efficace per recuperare energia: la respirazione.

Sei pronta?

Siediti comoda appoggiando bene la schiena e tieni la mano destra sulla pancia, all'altezza dell'ombelico, con il palmo aperto e dolcemente rilassato. Adagia la sinistra allo stesso modo sul petto, all'altezza dello sterno.

Respira soltanto con il naso, tenendo sempre la bocca chiusa. Mentre respiri cerca di concentrarti sulle parti del tuo corpo che si muovono, coinvolte nella respirazione.

Cerca di pensare solo alle istruzioni che ti sto dando, pensa a questo come al tuo unico scopo del momento: devi svolgere accuratamente l'esercizio.

Prenditi tutto il tempo necessario, anche se non te ne servirà molto.

Ricordati: null'altro importa adesso se non questo esercizio, se non la tua corretta respirazione.

Il tuo pensiero va alla mano destra, che tieni sulla pancia: questa mano dovrà muoversi seguendo il movimento del ventre che si gonfierà e sgonfierà. Questa è la cosa più importante: nella respirazione dovrà essere la pancia la parte più coinvolta nel movimento respiratorio visibile. Gonfiala ogni volta che inspiri, ogni volta che l'aria entra nei tuoi polmoni.

Sgonfiala e contraila come faresti davanti allo specchio e se ne hai uno abbastanza grande, prova a utilizzarlo; ti aiuterà ad accorgerti delle parti coinvolte nel movimento respiratorio. Prova ad esempio a posizionare uno specchio di lato, diciamo alla tua destra, per poter osservare la mano sulla pancia che si sposta in avanti e indietro.

Ora sposta la tua attenzione sulla mano sinistra. Mentre inspiri questa mano dovrà rimanere ferma, immobile sul tuo petto. Ciò significa che immettendo aria nei polmoni (ricordati di farlo sempre e solo attraverso il naso), dovrai portarla soltanto nella parte bassa del tuo corpo, verso l'ombelico. La parte alta, il torace e il seno dovranno rimanere immobili. Appena inizieranno a gonfiarsi d'aria, smetti, lasciando che solamente la pancia si gonfi.

Se provi ad abbassare lo sguardo, appoggiando il mento vicino alla tua mano sinistra, sul petto, vedrai il movimento della pancia. Ma anche allo specchio distinguerai bene il movimento della parte bassa.

Questo è il modo corretto di respirare, queste sono le basi della respirazione diaframmatica, che coinvolge appunto il diaframma.

Ma non divaghiamo: rimaniamo su questo esercizio che ti consentirà immediatamente di ristabilire un equilibrio interno sia corporeo che mentale e potrà donarti la lucidità, l'energia necessaria per procedere verso il tuo benessere e la sconfitta degli stati d'ansia e di agitazione.

Se sei pronta, iniziamo!

- Espira con la bocca contando lentamente fino a 10, fino a sentire i polmoni vuoti.
- Fermati e blocca il respiro contando lentamente fino a 5.
- Inspira con il naso contando lentamente fino a 5.
- Fermati in apnea contando fino a 5.

Ripeti questa serie 5 volte e ristabilirai un equilibrio sereno e rilassato!

Ora soffermiamoci sulle varie fasi dell'esercizio. Puoi variare il numero di secondi di inspirazione, apnea ed espirazione, tenendo ben presente che l'espirazione dovrà essere più lunga dell'inspirazione. Puoi ad esempio iniziare con una serie composta da 5 secondi di inspirazione, 3 di apnea, 7 di espirazione e 5 di apnea.

Ricorda sempre bene queste importanti regole:

- inspira soltanto con il naso;
- espira soltanto con la bocca;
- l'espirazione deve durare circa il doppio dell'inspirazione;
- l'apnea è la parte più importante, più lunga sarà, maggiori saranno i benefici;
- la respirazione corretta coinvolge soltanto la parte bassa, ovvero la pancia;

- il torace alto, ovvero il petto non si gonfia e la mano appoggiata non si muove;
- gli esercizi partono sempre dall'espiazione,
- non forzare le apnee, falle durare prima di sentire di non farcela più.

Ricapitolando, ecco l'esercizio perfetto per consentirti di affrontare nel modo migliore un attacco di panico o d'ansia, dopo una serie di respiri di preparazione per controllare di respirare correttamente:

- espira con la bocca contando lentamente fino a 10;
- rimani in apnea contando lentamente fino a 5 almeno, poniti l'obiettivo di arrivare a 15;
- inspira con il naso contando fino a 5;
- rimani in apnea contando fino a 5.

Ripeti questo esercizio per 5 volte. Sarà sufficiente a calmare il respiro, a rallentare i battiti del cuore, a darti calma e serenità e l'energia necessaria per tornare alla normalità. Il metodo più efficace, semplice e veloce per affrontare un attacco di panico o d'ansia parte proprio da quest'esercizio: quando si soffre d'ansia o di attacchi di panico, la cosa più importante e il desiderio più grande è quello di ottenere un attimo di tregua, un sospiro di sollievo, immediatamente, subito!

Ed ecco qui; dopo aver fatto questo esercizio correttamente, per vari motivi che ti spiegherò strada facendo, ti sentirai più calma e sollevata e pronta a continuare nella lettura. Niente giri di parole, niente introduzioni lunghissime: hai bisogno che arrivi subito al punto, hai bisogno innanzitutto di fatti concreti, pratici, di qualcosa che sazi rapidamente la tua fame di tranquillità.

Ora possiamo procedere con più calma, ma ricordati di ripetere questo esercizio ogni volta che ti sentirai stanca, che proverai sonnolenza, che ti starai agitando. Ogni tanto te lo ricorderò anch'io, perché ti servirà per apprendere bene il metodo.

La respirazione è uno dei fattori più importanti della delicata oscillazione tra benessere e malessere, di sicuro è il più maneggevole: è semplice, veloce, gratuito; non necessita di alcuna introduzione o assunzione di sostanze chimiche, naturali, medicinali o di terapie che durano mesi, anni e costano come una rata dell'auto. Gli esercizi di respirazione possono essere svolti da chiunque, ovunque, sempre, senza alcun costo e con poco dispendio di energie. Esattamente ciò di cui abbiamo bisogno quando il panico o l'ansia ci tolgono tutto.





## PILLOLA N. 2

**Ti sembra di impazzire? Benvenuta nel club!**

*La miglior forma di terapia, in ogni sua applicazione,  
è quella che costa poco e che insegna molto.*

Se hai acquistato questo libro probabilmente avrai già provato molti metodi e strategie per sconfiggere l'ansia o per tenere sotto controllo un attacco di panico, senza ottenere grandi successi. Non demoralizzarti; moltissime persone nel mondo hanno sperimentato almeno una volta nella vita questa sensazione di impotenza schiacciante sentendosi come ti sei sentita tu:

- ti sembra di impazzire;
- pensi di essere cambiata per sempre;
- senti che stai per morire;
- non hai più il controllo del tuo corpo né dei tuoi pensieri;
- nulla ha più senso;
- le persone a te vicine non potrebbero capire;
- non riesci a fare più niente;
- hai perso interesse per qualsiasi cosa.

Non sei l'unica: secondo una stima dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) circa il 50% della popolazione americana ha sofferto almeno una volta nella vita di un disturbo d'ansia e le donne hanno una probabilità doppia rispetto agli uomini di soffrirne.

Come vedi sei in buona compagnia; sappi che la tua sofferenza è normale, prevista e può essere curata e superata. Una delle sue caratteristiche principali è quella di manifestarsi a sorpresa, di punto in bianco, senza preavvisi di alcun tipo. Inoltre l'ansia e il panico fanno di tutto affinché non si parli di loro, suscitando vergogna e paura a ogni tentativo di confessione o confidenza. Per questo molte persone che ne soffrono non rientrano nelle statistiche e per questo non c'è una chiara e disponibile offerta di aiuto e non viene fatta una valida prevenzione.

Tutto è partito dal tuo corpo, che si è imbizzarrito come un cavallo selvatico ed è come se si fosse scollegato dalla tua mente; probabilmente hai avuto uno o più di questi sintomi:

- fiato corto e iperventilazione;
- ti sentivi soffocare;
- il cuore batteva a mille e ti esplodeva nel petto, ti sembrava di vederlo;
- la testa girava, pesante;
- mani e gambe si stavano informicolando e non stavi in piedi;
- ti veniva da piangere, disperata;
- ti veniva da vomitare o ti si serrava lo stomaco;
- ti sembrava di non abitare più il tuo corpo;
- perdevi il controllo delle urine o delle feci;
- avevi caldo e freddo insieme;
- non riuscivi a chiudere gli occhi;
- non riuscivi a stare in nessuna posizione.

Ti posso assicurare che presto tutti questi sintomi se ne andranno, insieme alla paura di tornare a vivere una situazione così angosciante. Dovrai solo mettere in pratica questo metodo semplice e gratuito, seguendo i consigli che ti darò. Liberarti definitivamente dall'ansia e dal panico è possibile e ti permetterà non solo di tornare quella di prima, ma di ottenere una qualità di vita migliore. Il percorso di *Resoluzione* parte proprio da questo buco nero del tuo spazio per sviluppare stelle, pianeti, sistemi solari, un intero nuovo universo. Ti farò vedere come il panico potrà essere la tua risorsa più preziosa: con l'ansia non hai nulla da perdere ma tutto da guadagnare.

Ho sviluppato questo metodo nel 2003 e in più di dieci anni ho aiutato molte persone gratuitamente a gestire ansia e panico, per poi riuscire a vivere nel benessere e ottenere i propri successi e le proprie realizzazioni.

Prima di laurearmi in psicologia e di iniziare il mio percorso personale, ho sofferto per un anno di attacchi di panico molto forti, che mi avevano portato a perdere quasi completamente la qualità dei miei giorni; non ce la facevo più a fare nulla di quello che prima mi riusciva e soprattutto non provavo più piacere; soltanto ansia, angoscia e paura.

Gli attacchi mi sorprendevo in qualsiasi momento, così avevo quasi smesso di mangiare, di guardare la tv, di ascoltare musica; avevo paura di cantare con il mio gruppo, di guidare, di stare insieme ai miei amici. Avevo paura di impazzire, anzi, avevo la certezza che stavo impazzendo, che ero già pazzo e che non sarei mai guarito, con il terrore di vivere in quel mondo di instabilità atroce dove veniva catapultata la mia mente quando il panico arrivava. Eppure avevo tanti amici, la musica, l'università, un lavoro, una famiglia solida e vicina.

Ma dal primo attacco tutto sembrava svanito in un vuoto privo di senso, di importanza. Tutta la realtà sembrava essersi sgretolata e avevo la certezza di vivere in una dimensione parallela, come se gli algoritmi che strutturano lo spazio e il tempo fossero dei nervi scoperti, carne viva e pulsante... sensazioni assurde, una tortura continua e senza tregua.

Cercavo su internet informazioni su cosa mi stesse accadendo, ma non trovavo molto e comunque non credevo che qualcun altro al mondo potesse provare quello che provavo io. Avevo sentito parlare di ansia, di panico, di depressione, di crisi di nervi, di esaurimento nervoso, ma nulla si avvicinava a quello che provavo. Nessuna di queste patologie comprendeva nella sua sintomatologia le sensazioni che mi pervadevano. Nessuna delle persone che conoscevo o che avevo sentito parlare aveva il terrore stampato sul volto, la follia negli occhi, la morte nelle vene e quel vuoto soffocante che pendeva dalla mente e stringeva nella sua presa il mio cuore, sul punto di esplodere.

Cosa mi stava capitando? Ero sull'orlo del burrone di un vuoto così vasto da devastare tutto ciò che vuoto non era, o perlomeno non lo sembrava.

Non sapevo come affrontare tutto quel dolore, tutta quella confusione. Avevo paura e vergogna di parlarne con chiunque e cercavo sempre di non farmi notare, di nascondere ogni mia crisi. Finii per nascondere qualsiasi cosa a chiunque e prima di tutto a me stesso. L'ansia si era nascosta dentro di me nel corso degli anni, come un insetto esotico che aveva depresso le uova sotto la mia pelle. A un certo punto, giunti a maturazione, milioni di insetti infestanti si sprigionavano dal mio contatto con la realtà, da quella pelle che aveva tenuto segreto un mostro e che ora lasciava che esso si impadronisse del mio spazio vitale, manifestandosi e nascondendo me. Ero io a essere imprigionato in quel corpo, non più la bestia, la cosa, la sofferenza. Lei era ovunque.

Nutro una grande passione per la psicologia, per la mente umana, per quell'affascinante caleidoscopio di cunicoli che si districano tra le sue mura. Tuttavia non ne sapevo molto ancora e mi spaventava l'idea di andare in terapia perché sarebbe stato come ottenere un attestato di follia, la prova del fatto che ero pazzo.

Allo stesso tempo avevo anche molta paura dei farmaci, paura di rimanerne dipendente a vita, paura che mi facessero l'effetto di una droga pesante, di rimanere intrappolato per sempre in un mondo angosciante, dove i miei pensieri, le mie capacità, le mie potenzialità si sarebbero disidratate.

Trovai dopo molti mesi la forza di provare con un metodo che potevo sperimentare gratuitamente, di nascosto, senza farmi scoprire. Mi stesi a letto e provai a fare un po' di training autogeno, una tecnica che avevo trovato online e che sembrava dare grandi benefici.

Iniziava con un esercizio di rilassamento: bisognava respirare sempre più lentamente e concentrarsi sulle parti del corpo una a una. Seguivo le istruzioni della voce guida e... mi addormentai per quattro ore, in un sonno profondissimo e rilassato. Ero crollato dalla stanchezza, dalla disperazione accumulata per mesi, nei quali non riuscivo nemmeno a dormire. Inaspettatamente e insperatamente era arrivata la prima tregua, il primo momento di sollievo. Avevo capito immediatamente una cosa che mi avrebbe cambiato la vita: non dovevo nascondere nulla e non doveva esserci alcun confine tra quello che avevo dentro e quello che c'era fuori.

Tutto ciò che avrei cercato di rimuovere e negare, tutto quello che avrei cercato di non vedere e del quale volevo non essere consapevole, si sarebbe rivoltato contro di me. L'inconsapevolezza era una forma di tossicodipendenza, che avrebbe potuto inghiottire tutta la mia esistenza. Avevo capito che dovevo lasciar fluire tutto ciò che avevo, che non potevo controllare tutto. Una cosa che potevo controllare era la respirazione e questa era proprio il simbolo di un flusso che doveva scorrere dentro e fuori, nella maniera più tranquilla, quasi impercettibile, per farmi stare bene.

Quello era il punto di partenza. La respirazione mi aveva dato un appiglio in quel vortice burrascoso e infernale. Grazie a quel breve esercizio avevo potuto sperimentare la calma e il rilassamento totali in un momento in cui non sarei riuscito nemmeno a sorridere per più di qualche secondo. Avevo capito che la respirazione aveva un potenziale enorme nella regolazione del mio umore, nella gestione del mio corpo, nel mio benessere.

Il resto del mio percorso è una storia di conquiste e successi, di benessere e felicità. È per questo che ho scritto questo libro, per permetterti di uscire dall'ansia, di sconfiggere il panico, di liberarti da un mostro. Ma non solo, perché questo primo passo verso la guarigione dall'ansia e dal panico conduce anche verso l'opportunità di crescere e migliorare la propria vita a vari livelli. La strada è la stessa e presto ti accorgerai di quanto preziosa sarà stata quest'esperienza dolorosa. L'insensatezza del panico ti sarà allora più chiara che mai.

Se seguirai passo dopo passo gli esercizi e le informazioni che ti darò, già nelle prime ore dopo la lettura otterrai dei miglioramenti importanti e sarai in grado di recuperare le energie necessarie per proseguire la giornata e per continuare a esercitarti e a stare meglio!

Con il metodo della *Resoluzione* infatti, che ho sviluppato in più di dieci anni di esperienza personale, di studio universitario e indipendente, e oltre sette anni di esperienza nell'ambito psichiatrico a stretto contatto con i casi più gravi di psicosi, schizofrenia, nevrosi, depressione, autismo e altri disturbi, molte persone già sono riuscite ad affrontare l'ansia e il panico, a gestirli prima e a sconfiggerli poi.

Se da bambina hai imparato a curare l'influenza con il riposo, tanta idratazione e una buona alimentazione naturale, avrai imparato un metodo, efficace contro ogni influenza, semplice ed economico. Magari saprai anche prevenire i malori da raffreddamento con una buona nutrizione mirata e con delle sane abitudini. Se invece sei stata abituata a prendere subito un'aspirina o qualche altro farmaco, avrai imparato a dipendere da esso e a prevenire l'influenza con l'utilizzo di un metodo che non è in grado di farti crescere, di farti evolvere.

Questa ovviamente è la mia opinione, maturata in questi anni di lavoro e di studio; non intendo in alcun modo sostituirla a un parere medico, o proporre una terapia psicologica, ma soltanto un percorso di crescita personale, così come la legge italiana disciplina.

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

**Andrea Butkovič** è scrittore e operatore olistico, laureato in Scienze e Tecniche Psicologiche all'Università di Trieste. La sua visione olistica lo porta a spaziare dalla psicologia alla poesia, dalla filosofia alla musica. Negli ultimi anni ha sviluppato *Resoluzione*, un metodo olistico e antiriduzionista per risolvere uno dei maggiori disturbi dei nostri giorni: l'ansia. Il suo sito è [www.espira.org](http://www.espira.org)

In copertina: © Dimitrios Stefanidis / istockphoto  
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 19,90

Ansiopanicyn è un metodo risolutivo per sradicare ansia e panico, diviso in 30 pillole di salute comode e pratiche.

Ansiopanicyn deve la sua azione all'effetto sinergico di tecniche, discipline e teorie diverse, dalla psicologia più rigorosa alla tradizione orientale.

Ansiopanicyn è utile per il benessere e la quotidiana salute psicofisica.

ISBN 978-88-6773-051-3



9 788867 730513 >