

Anna Chirico

GUIDA ALLA LIBERAZIONE



Anna Chirico

GUIDA ALLA LIBERAZIONE

Introduzione

Se ti senti svuotata/o, confusa/o, o come se avessi perso te stesso/a, sappi che non sei sola/o uscire da una relazione tossica è come risvegliarsi dopo un lungo incubo: ti guardi intorno e non riconosci più chi sei, cosa vuoi, né dove stai andando. Il dolore, la rabbia e la paura convivono dentro di te, e spesso ti sembra impossibile trovare un senso a tutto questo.

Ma lasciatelo dire con il cuore: non sei rotto/a. Sei solo ferito/a ed ogni ferita, se accolta e curata con amore, può diventare una porta per rinascere più consapevole, più forte, più libera/o

Questa guida nasce proprio per te. Per accompagnarti nei primi, fondamentali passi verso la tua liberazione emotiva. Non è un percorso lungo o complicato, è un inizio. Un piccolo atto d'amore verso di te. In queste pagine troverai parole, esercizi e spunti per ritrovarti, ascoltarti e iniziare a ricostruire quel legame profondo con te stessa/o che, forse, avevi hai un po' perso

Perché la verità è che puoi farcela. E meriti di stare bene.

Passo 1

Riconosci la ferita

“Non puoi guarire ciò che fingi di non sentire.”

Il primo passo verso la liberazione emotiva è il più importante: riconoscere che sei ferita/o.

Non significa darti la colpa, né crogiolarti nel dolore.

Significa solo dirti la verità.

Forse hai passato tanto tempo a giustificare l'altro, a minimizzare, a dirti *“non è poi così grave”* oppure *“sono io che esagero”* ma, dentro di te qualcosa gridava. E ora è il momento di ascoltarlo.

Come si riconosce una ferita emotiva?

Ti senti spesso vuota/o senza energia

Hai pensieri ossessivi su quella persona o sulla relazione

Ti colpevolizzi, anche quando non hai fatto nulla di male

Hai perso entusiasmo per le cose che prima amavi

Senti di non valere abbastanza

Se anche solo una di queste frasi ti risuona, fermarti e ascoltati, questo è già un atto di guarigione.

Esercizio:

La Lettera che Non Invierai Mai

Prendi un foglio (o il tuo diario) e scrivi una lettera alla persona che ti ha ferita.

Non per spedirla ma, per liberare tutto quello che hai dentro. Scrivi tutto: rabbia, dolore, confusione, rimpianti, paure, parole non dette. Non censurarti.

Inizia così: *“Voglio dirti quello che non ho mai avuto il coraggio di dire...”*

Scrivere ti aiuterà a dare forma al dolore e ad iniziare a lasciarlo andare.

Passo 2

Accogli le emozioni senza giudizio

“Le emozioni non sono sbagliate. Sono messaggeri.”

Dopo aver riconosciuto la ferita, iniziano ad affiorare emozioni intense: rabbia, tristezza, senso di colpa, paura, solitudine.

Il rischio è quello di reagire in due modi opposti: reprimerle o lasciarsi travolgere.

Esiste fortunatamente una terza via, ed è quella della consapevolezza: accoglierle senza giudizio.

Le emozioni non sono nemiche. Sono segnali preziosi che ti parlano di te, dei tuoi bisogni e di ciò che è stato violato.

Reprimerle significa allungare il dolore

Ascoltarle, invece, è un gesto di cura profonda.

Come fare spazio alle emozioni?

Non dirti *“non dovrei sentirmi così”*: se lo senti, è reale.

Siediti in silenzio, porta l'attenzione al tuo respiro e chiediti: *“Cosa sto provando, ora, veramente?”*

Dai un nome all'emozione: rabbia, paura, frustrazione... nominarla la rende più gestibile.

Esercizio:

Diario delle Emozioni

(5 minuti al giorno) ogni sera, prendi 5 minuti per scrivere:

- *Cosa ho provato oggi?*
- *Quando l'ho provato?*
- *Cosa mi stava dicendo questa emozione?*

Questo semplice rituale ti aiuterà a costruire un rapporto nuovo con il tuo mondo interiore: meno reattivo, più compassionevole.

Passo 3

Inizia a separarti mentalmente dall'altra persona

Lasciare andare non è dimenticare. È scegliere di tornare a te.

Anche dopo la fine della relazione, la presenza dell'altra persona può restare dentro di te: nei pensieri, nei sensi di colpa, nei *“se avessi fatto diversamente”*.

Questa è la trappola invisibile che tiene legato il cuore, anche quando il corpo è già lontano.

È normale, soprattutto se hai vissuto manipolazione, dipendenza affettiva o svalutazione ma, per ritrovare la tua libertà interiore, hai bisogno di iniziare un processo delicato e potente: la separazione mentale.

Come si fa? Interrompi il ciclo dei pensieri ossessivi: quando ti accorgi di pensare a lui/lei, chiediti: *“Questo pensiero mi nutre o mi svuota?”*

Smetti di idealizzare i momenti belli: erano veri, ma non cancellano il dolore che hai vissuto.

Riporta l'attenzione su di te, ogni volta che la mente scappa verso l'altro.

Esercizio:

La Visualizzazione del Taglio Energetico

Trova un momento tranquillo. Chiudi gli occhi. Immagina un filo che ti unisce a quella persona.

- *Guarda com'è fatto: è spesso? Sottile? Di che colore è?*
- *Poi, immagina di tagliarlo con dolcezza, non con rabbia.*

Con gratitudine per ciò che ti ha insegnato, anche nel dolore. Dopo averlo tagliato, visualizza una luce che torna nel tuo corpo. È tua. È la tua energia che rientra a casa.

Ripeti questo esercizio ogni giorno per qualche minuto.

Ogni taglio simbolico rafforza la tua presenza in te stessa.

Passo 4

Riscopri chi sei al di là del dolore

“Non sei ciò che ti è accaduto. Sei chi scegli di diventare.”

Quando si esce da una relazione tossica, si ha spesso la sensazione di non sapere più chi si è.

Il dolore ha occupato tutto lo spazio e, forse, hai modellato te stessa/o per compiacere, adattarti o sopravvivere.

Ma tu sei molto di più. La tua identità non è definita dalla sofferenza, né da chi ti ha ferito. È tempo di guardarti dentro e iniziare a riscoprire chi sei davvero, cosa ami, cosa ti fa brillare. Da dove partire? Ricorda i momenti in cui ti sei sentito/a te stessa:

- *Dove eri? Con chi? Cosa facevi?*
- *Chiediti: Cosa mi fa sentire vivo/a?*

Fai una lista di piccoli piaceri quotidiani che ti nutrono: musica, scrittura, camminate, arte, silenzio...

Anche se ora ti sembra difficile, la tua essenza è ancora lì. Solo coperta da un po' di polvere emotiva.

Esercizio:

La Lista del “Chi Sono”

Prendi un foglio e scrivi: “*Io sono...*”

Poi continua con almeno 10 affermazioni vere e positive su di te. Esempi:

- *Io sono una persona sensibile e forte*
- *Io sono creativa*
- *Io sono capace di amare profondamente*
- *Io sono meritevole di rispetto*

Rileggi questa lista ogni giorno, e aggiornala ogni volta che scopri un nuovo pezzo di te.

Ricorda: ritrovarti non è un punto di arrivo. È un cammino d'amore verso casa.

Passo 5

Crea un piccolo rituale di rinascita quotidiana

La guarigione non è un evento. È una vera e propria scelta quotidiana.

Ora che hai iniziato a riconoscerti, ad accogliere ciò che provi e a separarti da chi ti ha ferito, è il momento di stabilire una nuova abitudine,

Una pratica semplice e costante che ti ricordi, ogni giorno, che stai scegliendo te.

Un rituale quotidiano non è solo un gesto: è un ancoraggio, un promemoria di amore verso di te. Può essere breve, ma deve essere tuo. Autentico. Ripetibile.

Perché è importante?

- 1. Ti aiuta a uscire dal pilotaggio automatico del dolore*
- 2. Ti riporta nel presente, nel corpo, nel qui e ora*
- 3. Ti insegna che puoi contare su di te, ogni giorno*

Esercizio:

Scegli il tuo Rituale di Rinascita

Scegliline uno e fallo ogni giorno, anche solo per 5 minuti:

- 1. Scrittura dell'intenzione: ogni mattina scrivi "Oggi scelgo di... (es. ascoltarmi, proteggermi, respirare)"*
- 2. Respiro consapevole: 3 minuti di respiro profondo con la mano sul cuore*
- 3. Frase allo specchio: guardati negli occhi e ripeti "Mi vedo. Mi sento. Mi rispetto."*
- 4. Camminata silenziosa: senza musica, solo con te, ascoltando i tuoi passi.*

Puoi cambiare rituale ogni tanto, ma non smettere mai di farlo. Tu sei il tuo primo impegno.

Conclusione

Il tuo cammino è appena iniziato

Hai appena fatto un passo importante: hai scelto di guardarti dentro con sincerità, coraggio e amore.

Non è da tutti!

Molti rimangono fermi nella sofferenza, aspettando che qualcosa cambi da fuori.

Tu invece hai deciso di agire da dentro. E questo ti rende già potentemente vivo/a, vitale, libera/o.

Ricorda: non sei sola/o in questo viaggio.

Io sono qui per accompagnarti, ascoltarti e sostenerti se sceglierai di proseguire questo percorso con me.

Se vuoi approfondire, ricevere supporto personalizzato o semplicemente raccontarmi la tua storia, scrivimi.

Ti risponderò con il cuore.

Cosa puoi fare ora:

Seguimi su Instagram/Tik Tok per contenuti quotidiani e nuove guidegratuite.

Condividi questa guida con chi ne ha bisogno.

Contattami in DM o via email per iniziare un percorso 1:1.

Meriti di stare bene. Meriti pace, autenticità, amore.

E soprattutto, meriti di tornare a casa: dentro te stessa/o

Un abbraccio

Anna

Anna Chirico

GUIDA ALLA LIBERAZIONE