

Benessere me

*Viaggio attraverso corpo e mente
per risolvere dolori muscolari e articolari
e ritrovare benessere psicofisico*

Margherita Gambaro

BENESSERE ME

*Viaggio attraverso corpo e mente
per risolvere dolori muscolari e articolari
e ritrovare benessere psicofisico*

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2017
Margherita Gambaro
Tutti i diritti riservati

*“Dedico questo libro
a tutte le persone che avranno voglia di leggerlo
e a Carlo, luce della mia vita.”*

*“La mente che si apre a una nuova idea
non ritorna mai alla dimensione precedente.”*

Albert Einstein

Premessa

Se ne hai abbastanza di dover tenere antinfiammatori e antidolorifici a portata di mano, in tasca, nella borsa, nel portafoglio, nel cassetto dell'ufficio, nel portaoggetti della macchina; se vuoi liberarti dai dolori muscolari e articolari, dai dolori cervicali, dal mal di testa, mal di schiena, mal di gambe, male alla spalla, al braccio, al piede, al tallone...; se non vuoi spendere una fortuna mettendoti nelle mani di macchinari o strumenti dai nomi impossibili e dai tempi biblici; se vuoi andare alla radice e scoprire la vera causa del tuo dolore, per rimuoverla all'origine e non solo assopirla temporaneamente con una pillola; se vuoi liberarti dai pensieri dannosi che ti fanno svegliare di cattivo umore e accompagnano la tua giornata portando in rilievo tutto ciò che non vuoi, che non ti piace o che ti dà fastidio; se vuoi ritrovare la gioia di vivere, lo scopo e la passione della tua vita; se hai poco tempo e vuoi un metodo semplice e immediato; ecco, se ti ritrovi in una o più di queste situazioni, allora vai avanti a leggere, sei nel libro giusto.

Quella che ti propongo è una ricetta che mescola antichi ingredienti. Come tutte le ricette di cucina, nuove, rivisitate o della tradizione, a qualcuno piacerà tantissimo, qualcuno cambierà qualche ingrediente per renderla più vicina ai suoi gusti, a qualcun altro non piacerà per niente. L'importante è comunque essere aperti alle nuove proposte e assaggiarla.

Buon viaggio di gusto nel tuo benessere!

NOTA:

In questo testo non si dispensano consigli medici né si prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi di salute, senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento è semplicemente quello di offrire informazioni di natura olistica per aiutarvi nella ricerca del benessere. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore non si assume alcuna responsabilità delle vostre azioni.

Introduzione

Ciao, sono Margherita Gambaro, anno di nascita 1967. Ho studiato al Liceo Classico e mi sono laureata in Giurisprudenza. Dopo aver accontentato mamma e papà negli studi, ho iniziato ad esplorare i miei sogni e le mie ambizioni e a realizzarle nella vita e nel lavoro. Abbandonata da subito la carriera forense, mi sono dedicata ai concorsi pubblici, pratica ancora diffusa negli anni '80 e '90 e oggi in via di estinzione, come brillantemente raccontato in *Quo vado?* da Checco Zalone. Entrata nel primo ente, il mio ambito è stato da subito quello dell'organizzazione e delle Risorse Umane, per poi focalizzarmi, anno dopo anno, sulla Formazione. Con tanto tormento, come il Checco di *Quo Vado?*, alla fine ho lasciato il settore pubblico per entrare nel mondo della sanità e della ricerca privata. Qui, da quindici anni, mi occupo di "Curare le persone che Curano". Mi sono specializzata nella formazione continua e sono diventata anche formatore, mental coach e operatore olistico del benessere. Arrivata ad un altro importante bivio della mia vita, quello dei cinquant'anni, ho optato per un orario part-time che mi consentisse di dedicare più tempo al mio progetto, alla mia passione: fare stare bene le persone. Per raggiungere questo scopo sono partita da me. Ho cercato e sperimentato in prima persona tutti i metodi che ho studiato per stare bene, per sentire la gioia di vivere, per trovare

dentro di me gli strumenti che mi consentissero di affrontare ogni situazione della vita.

Siamo spesso indotti a credere che stare bene, veramente bene e non solo abbastanza bene o così così, sia un percorso lungo, complicato e molto costoso. Pensiamo che solo le cose con nomi difficili, possibilmente stranieri, e terribilmente costose siano efficaci. Che solo chi è ricco e ha tanto tempo a disposizione possa occuparsi del suo benessere. Con questo modo di pensare siamo arrivati a convincerci che sentirci stanchi, senza energia e pieni di dolori sia *normale*. Che inghiottire pillole per alleviare dolori, pillole per dormire, pillole per stare svegli sia *normale*. Siamo arrivati addirittura ad affermare che adattarci a questa *normalità* sia più *normale* che volerne uscire! Attenzione: **“si può fare”!** Si può e si deve uscire da questa normalità distorta. Ho concretamente sperimentato che con poco tempo e poche risorse disponibili e con la giusta volontà e il giusto scopo posso raggiungere il vero benessere. Chi ha programmato e imbastito la nostra mente con l'idea che se una cosa è semplice, veloce e costa poco non funziona? Domanda retorica, risposta scontata: chi ci vende quotidianamente cose dai nomi complicati e a caro prezzo, tenendoci vincolati per lunghi periodi. Lavorando su me stessa con due fantastici mental coach¹ e con tecniche di PNL, Theta Healing, Pensiero Positivo e Legge di Attrazione, Fisica Quantistica e Metodo REME® mi sono lentamente avvicinata all'idea che stare bene non è né complicato, né lungo e nemmeno costoso. È una questione di volontà: voglia, passione, illuminazione, scopo. Quando non ci proviamo, quando non ci dedichiamo a noi stessi, non manca tempo, non mancano soldi, manca solo la volontà! Legge di Attrazione, Mental Coaching, e Metodo REME® integrati e amalgamati sono uno strumento semplice, efficace e immediato e incredibilmente potente con il quale anche tu sarai in

¹ Alberto Biffi e Massimo Foletti.