

✦ GUIDA GRATUITA

**GESTIONE DELLE EMOZIONI · SOVRACCARICO
INTERNO · REGOLAZIONE EMOTIVA**

**Quando senti troppo, e il corpo inizia
a parlare.**

Emanuele Bonin

Osteopata | Pranic Healer Certificato | Analista dell'Invisibile

emanuelebonin.it · WhatsApp 375 884 4771

Non è solo stress.

Irritabilità che arriva senza preavviso. Una paura che a volte sai nominare e a volte no. Nodo allo stomaco. Respiro corto. Tensione al petto, alla gola, alla cervicale.

Cerchi di restare lucido, ma dentro sale una tensione che non risponde più ai comandi: il sangue spinge, la testa si appesantisce, arriva la stanchezza e con lei la confusione.

Il problema è quasi sempre lo stesso. **Caos, dentro e fuori.** Non sai più cosa è giusto e cosa è sbagliato. Provi a controllare l'emozione senza capire il segnale che la genera, e soprattutto senza sapere cosa la sta alimentando.

Di solito funziona così: la paura si alterna all'ansia, che nasce dall'insicurezza per qualcosa che deve ancora accadere, o che potrebbe accadere. Visto da fuori è facile da spiegare. Il problema comincia quando dentro a quel meccanismo ci sei tu: **ansia più paura fa caos, e il caos fa decisioni distorte.**

Il meccanismo che cambia tutto

Un'emozione che non viene regolata non resta nella mente. Prende il corpo. Cambia il respiro, altera il tono dei muscoli, irrigidisce il diaframma. Ti ritrovi col fiato corto, meno ossigeno arriva al cervello, e il sistema resta acceso in allerta.

Non è un modo di dire: **sotto stress lo stomaco viene frenato attraverso il nervo vago.** È fisiologia, ed è il motivo per cui la digestione rallenta proprio quando sei sotto pressione.

Quando lo stato si prolunga, il corpo compensa come può. Il sonno si fa leggero e non ristora più. La tensione resta a un livello da caccia grossa, anche mentre sei seduto in ufficio. Arriva il mal di testa. Arriva la fame nervosa, che cerca energia e va a prendersi proprio i cibi peggiori. Arriva la chiusura: *non mi sento capita.* E arriva l'esaurimento, perché l'energia se la sono mangiata le emozioni.

Calmarsì non basta. Ed è già una parola, riuscirci. Il punto è che finché resta acceso l'allarme interno — a prescindere da cosa l'ha acceso la prima volta — uscire da quel loop diventa complicato.

«Ti fa comprendere la causa profonda del problema, non solo il sintomo che senti in quel momento.»

— PAZIENTE

Dove cercare davvero.

Accumulo emotivo silenzioso Succede quando trattieni troppo a lungo quello che senti, senza avere tempo né spazio per tornare a te. Fuori continui ad apparire efficiente. Dentro cresce una tensione costante che il corpo, prima o poi, presenta.

Iperattivazione del sistema Quando il sistema resta troppo a lungo in allerta, anche gli eventi piccoli diventano eccessivi. Non stai reagendo solo a quello che succede adesso: stai scaricando un carico costruito in giorni e giorni di tensione che non hanno mai visto un reset, un riequilibrio, un punto da cui ripartire.

Disconnessione dal corpo e dal sentire Molte persone si proteggono razionalizzando tutto, oppure anestetizzando quello che provano. Alla lunga si perde presenza, energia, capacità di recupero.

Immagina il corpo come un grande contenitore fatto di scomparti che nemmeno sai di avere. Col tempo arrivano a soffrire del troppo pieno, e a quel punto i disagi — fisici e interiori — cominciano a presentarsi uno dopo l'altro, come legati da un filo invisibile.

La buona notizia è che quel filo si può tagliare. Quel troppo pieno può essere riportato all'equilibrio, con l'aiuto di qualcuno che sa dove guardare.

«Ho percepito immediatamente un benessere, un'apertura mentale, una centratura e un dominio sulle mie emozioni che non avevo quando sono entrata.»

— E., DOPO UNA SESSIONE

Era arrivata con disagio, rabbia, coinvolgimento emotivo fuori controllo. Ne è uscita con equilibrio, pace, capacità di gestione emotiva e distacco.

— DAI CASI SEGUITI A DISTANZA

Hai letto la mappa. Ora serve il cammino.

Una mappa è utile, ma non cammina al posto tuo. Se ti sei riconosciuto in qualcosa di quello che hai letto, con ogni probabilità c'è qualcosa di specifico che merita di essere guardato da vicino.

Cosa succede nella prima seduta

- Valutazione completa del sovraccarico: corpo ed emozioni insieme
- Attraverso i test e l'esperienza, individuo la causa che ti tiene in scacco
- Molte persone percepiscono sollievo già dal primo incontro

Dove

 **In studio** — Studio Medico Bissolati, Via Leonida Bissolati 54, Roma centro

 **Oppure a distanza**, ovunque tu sia. Il lavoro sulle emozioni e sull'energia si fa anche da remoto: seguo persone in tutta Italia e all'estero, e i risultati non cambiano.

Come iniziare

 Prenota il tuo incontro → emanuelebonin.it/prenota

 WhatsApp → **375 884 4771**

 emanuelebonin.it

Oppure, se preferisci capire prima se ha senso: una **Videocall Strategica di 15 minuti**, a mio carico. Guardo il tuo caso e ti dico se posso esserti utile oppure no. Se posso, te lo dico subito. Se non posso, te lo dico con la stessa chiarezza.

«Ho conosciuto Emanuele quando il dolore fisico si era insinuato nella mia vita quotidiana e i molti tentativi di contrastarlo si erano rivelati vani. Con la sua capacità di ascoltare, valutare e trattare ogni aspetto della salute — fisica, mentale ed emozionale — sia con l'osteopatia sia con il Pranic Healing, ha sconfitto il mio dolore cronico e mi ha accompagnata in un nuovo equilibrio, dove stress, ansia, agitazione e pensieri senza sosta sono diventati consapevolezza, leggerezza, padronanza emotiva. In una vita piena di stimoli, continuo a tornare nel suo studio quando ho bisogno di staccare la spina.»

— M.