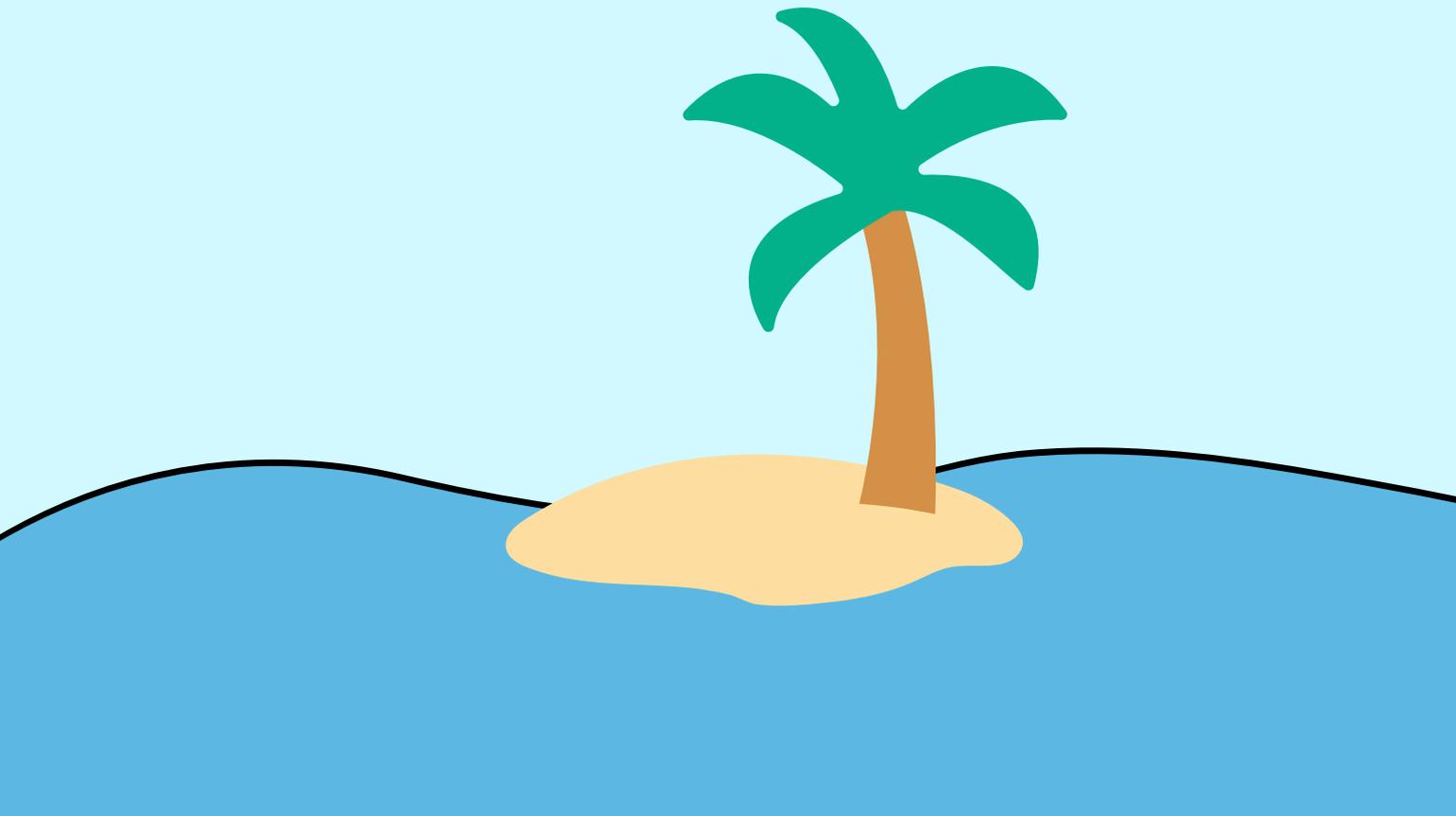


Marina Brusamolino

Il Viaggio di Tim e l'Isola dell'Ansia



C'era una volta un piccolo ragazzo di nome Tim che viveva nel tranquillo villaggio di Serenitopia. Tim era un bambino allegro e vivace, ma ogni volta che si avvicinava un evento importante, come un esame a scuola o una recita teatrale, sentiva un nodo nell'addome e il cuore battere forte nel petto.

Questo strano sentimento si chiamava ansia, e Tim non sapeva come affrontarlo.

Un giorno, mentre giocava nel parco del villaggio, Tim incontrò un vecchio saggio di nome Nonno Sole. Nonno Sole era famoso per i suoi consigli saggi e la sua conoscenza profonda di tutto ciò che riguardava il cuore e la mente.

Tim decise di chiedergli aiuto per affrontare l'ansia. Nonno Sole sorrise dolcemente e disse a Tim di sedersi accanto a lui. "Caro Tim," cominciò il vecchio saggio, "l'ansia è come un'isola misteriosa che appare nella tua mente quando ti senti preoccupato o incerto."

“Ma devi sapere che puoi superare questa isola e tornare alla calma e alla felicità.”

Incuriosito, Tim chiese a Nonno Sole come fare. Il vecchio saggio gli raccontò la storia di un viaggio magico verso l'Isola dell'Ansia.

"Immagina," disse Nonno Sole, "che tu sia su una barca magica chiamata 'Respiro Calmo'. Questa barca può portarti ovunque tu voglia, compresa l'Isola dell'Ansia."

Tim salì sulla barca con Nonno Sole e insieme iniziarono il loro viaggio.

Mentre si avvicinavano all'Isola dell'Ansia, Tim sentì il suo stomaco stringersi e il respiro diventare affannoso. Ma Nonno Sole gli insegnò una tecnica magica chiamata 'Respiro delle Onde'.

"Chiudi gli occhi, caro Tim," disse Nonno Sole. "Immagina di essere sulla spiaggia e di sentire le onde del mare che arrivano e vanno."

"Ogni volta che inspiri, immagina un'onda che arriva sulla spiaggia, e ogni volta che espiri, immagina un'onda che si ritira in mare. Respira lentamente e profondamente, seguendo il ritmo delle onde."

Tim seguì il consiglio di Nonno Sole e iniziò a respirare secondo il ritmo delle onde.

In poco tempo, si sentì più calmo e rilassato. L'ansia sembrava lentamente dissolversi come nebbia al sole.

Quando arrivarono sull'Isola dell'Ansia, Tim si rese conto che l'isola non era così spaventosa come aveva immaginato.

L'isola era piena di alberi verdi e fiori colorati, ma anche di pensieri ansiosi e paure nascoste. Nonno Sole gli disse che l'unico modo per superare l'ansia era affrontarla con coraggio. "Affrontare l'ansia significa capire le tue paure e accettarle," disse Nonno Sole. "Ricorda, Tim, le tue paure non definiscono chi sei."

“Puoi superarle e tornare alla tua vera essenza, fatta di gioia e amore.”

Con il coraggio nel cuore, Tim decise di esplorare l'isola. Affrontò ogni paura e ansia con determinazione, finché non si sentì finalmente libero. Quando ritornarono al villaggio di Serenitopia, Tim si sentiva più forte e sicuro di sé.

Da quel giorno in poi, ogni volta che l'ansia minacciava di sopraffarlo, Tim si ricordava del suo viaggio magico con Nonno Sole. Usava la tecnica del Respiro delle Onde e affrontava le sue paure con coraggio. Con il tempo, l'ansia scomparve quasi del tutto, e Tim visse una vita felice e serena.

La storia di Tim e del suo viaggio magico insegnò ai bambini del villaggio di Serenitopia che l'ansia poteva essere affrontata con coraggio, determinazione e amore. E impararono anche che, con l'aiuto degli altri, potevano superare qualsiasi ostacolo che la vita mettesse sul loro cammino.

E così, il villaggio visse felice e sereno, sapendo che aveva il potere di affrontare e superare l'ansia, grazie all'amore e alla forza dentro di ciascun abitante. E questa è la fine della storia di Tim e dell'Isola dell'Ansia.

Marina Brusamolino
PSICOLOGA

www.marinabrusamolino.com