

Pensare l'ansia, senza pensare all'ansia

In questa puntata vediamo insieme come imparare a pensare l'ansia senza demonizzarla, vedendola per quello che è davvero, cosa nasconde, quale significato ci porta.

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).