

# CHILL

## CALMA RADICAL PARA ANSIOSOS MODERNOS

Ferran Cases



© de esta edición, 2025 por Adriano Salani editore s.u.r.l  
Gruppo editoriale Mauri Spagnol S.p.A.  
[www.maurispagnol.it](http://www.maurispagnol.it)

Primera edición: enero 2025

Maquetación, diseño de interiores y de la cubierta:  
Sara Cabeza Labrada (@kosmonautaa)

ISBN: 979-12-59574-85-5  
Impresión: Grafica Veneta S.p.A. (Italia)

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico o electrónico —incluyendo las fotocopias y la difusión a través de internet— y la distribución de ejemplares de este libro mediante alquiler o préstamos públicos.

«Afronta la ansiedad, con valentía y calma,  
liberando miedos, en cada exhalación del alma.  
Busca en tu interior la paz que te aquieta,  
inspirando luz, que tu ser completa.»

M. J. BRUNCH



## ÍNDICE

Introducción .....	13
Test para saber si vas CHILL por la vida .....	17

### SEMANA 1: GIGI, UN NUEVO COMIENZO

Días 1-3: ¿Qué es la ansiedad? .....	25
Ejercicio 1: Visualiza y destruye tu ansiedad .....	37
Días 4-5: Identificación de síntomas y disparadores .....	39
Ejercicio 2: La rueda de la vida .....	47
Días 6 -7: Técnicas de respiración y <i>mindfulness</i> .....	53
Ejercicio 3: Laberinto de respiración .....	63
Aprendiendo de Ibai Llanos .....	67

### SEMANA 2: ELENA, UNA HISTORIA DE AMOR

Días 8-10: Técnicas avanzadas de respiración y visualización .....	73
Ejercicio 4: Burbujas de pensamientos negativos .....	81
Días 11-12: Creando tu espacio de calma .....	85
Ejercicio 5: Diseña tu miniespacio de calma .....	93
Días 13-14: Renacimiento y revelación .....	99
Ejercicio 6: Caminata de <i>mindfulness</i> .....	103
Aprendiendo de Aitana Ocaña .....	109

### SEMANA 3: DAVID, EL CONOCIMIENTO

Días 15-16: Manteniendo la calma y la planificación futura .....	112
Ejercicio 7: Fiesta de confeti de miedos sociales .....	115
Días 17-18: Construyendo rutinas diarias que promuevan el bienestar mental .....	119
Ejercicio 8: Diario de hábitos y estados de ánimo .....	127
Días 19-20: Preparación para situaciones de alta ansiedad.....	131
Ejercicio 9: Transforma tus preocupaciones en arte .....	135
Día 21: Reflexión sobre el progreso y establecimiento de objetivos futuros .....	139
Ejercicio 10: Fiesta de tus logros .....	143
Aprendiendo de Carlos Cuevas .....	147

### ANGIE: NUNCA ES LO QUE PARECE

Lo que hay detrás de las sombras .....	152
Ejercicio final .....	159

### EL ESPACIO PSICOLÓGICO DE ANNA

Anna, la psicóloga .....	167
Semana 1: Descubriendo la ansiedad .....	169
Semana 2: Estrategias de calma .....	182
Semana 3: Manejo de la ansiedad en situaciones sociales ....	196
Angie: Nunca es lo que parece .....	214

¿Cómo vas de CHILL? Resultados del test .....	217
Consejos generales .....	218







## Introducción

¡Hola! Soy Ferran. Prepárate, porque te voy a soltar mi rollo sobre la ansiedad. He contado esta historia unas ochocientas mil veces en libros, entrevistas y hasta en teatros. Si ya te la sabes, no te voy a obligar a escucharla otra vez, salta a la página 17 y listo.

¿Todavía por aquí?

Venga, vamos allá. Prometo ser breve.

Todo empezó cuando estábamos a punto de pasar de los 90 a los 2000. Todo el mundo pensaba que los relojes se pararían, los ordenadores colapsarían y, básicamente, el mundo se iría al garete. Pues no, el mundo siguió, pero mi mundo personal..., ese sí que se fue un poco a la mierda.

Era un lunes por la mañana de esos en los que ir al instituto me motivaba tanto como un lunes por la mañana puede motivar a alguien. Iba cabizbajo, alimentado por un desayuno a base de azúcar que prometía darme una «poderosa energía» para poder plantarme en mi pupitre a ver pasar las horas.

En la quinta hora, mi cuerpo dijo «¡hasta aquí!». Tenía que leer en voz alta para la clase y las letras empezaron a bailar, sentí un

sudor frío recorrer mi espalda, y mi mente se llenó de un ruido ensordecedor. De ahí al hospital, mi memoria es un vacío. En resumen, ese fue mi primer *round* contra la ansiedad.

Vértigos al cuadrado.

Semanas después, intenté seguir como si nada. Pero entonces empezaron unos pinchazos en el pecho. Mi madre, en modo *sabiduría* maternal, me decía que a ella también le pasaba y que era «normal». El consejo estrella era «icálmate!», que oía de los pocos que sabían por lo que estaba pasando.

Decidí hacerme el duro y seguir adelante. Disimulando como si estuviera nominado a los Óscar. ¿Adivinas qué pasó? Exacto, la ansiedad fue a más. Los pinchazos se intensificaron, los vértigos hicieron un *comeback*. Empecé a sentir que no podía tragar, y comer se convirtió en una odisea. El insomnio se instaló en mi vida, dejándome dormir unas tres horitas al día. Y empecé a evitar cualquier plan social, porque sentir gente a mi alrededor me generaba una claustrofobia de lo más chungueta.

Hasta que, un día, la parálisis se apoderó de mi cuerpo. Brazos y piernas decidieron tomarse unas vacaciones prolongadas sin mi permiso.

Esto era el colmo. Así que cogí el toro por los cuernos y busqué ayuda profesional. Primero llegué a una psicóloga que fue como un faro en plena tormenta. Me ayudó a entender por qué el mundo me daba tanto cague y cómo enfrentar esos miedos sin dejarme arrastrar.

Motivado por tener más control, empecé a mover el esqueleto y a comer como un campeón, llenando mi vida de deporte y alimentos que no venían en caja. Pero el *game-changer* definitivo

fue descubrir la «respiración del bostezo». Sí, suena raro, pero imagina bostezar profundamente. Eso, pero en plan técnica milenaria que te calma al instante.

Con la mejora de la respiración, llegaron el chikún y la meditación. El chikún me enseñó el rollo de la energía por el cuerpo y la meditación me dio un espacio para calmarme y conocerme de verdad. Cada sesión era un pasito hacia la paz interior.

Me di cuenta de que necesitaba convertir todo esto en un hábito si quería que los cambios se quedaran. La constancia se convirtió en mi mantra. Establecer una rutina diaria me fortaleció mente y cuerpo, y así la ansiedad dejó de ser la puta ama.

De ahí nació Bye Bye Ansiedad, un espacio dedicado a entender la ansiedad y a vivir bien, realmente bien, a pesar de ella. Aquí, cada persona que llega me recuerda que mi viaje tiene un propósito mayor.

Sigo aprendiendo y enfrentando desafíos, pero ahora sé que no estoy solo en esto y, lo más importante, tengo las herramientas para gestionarlo. Mi objetivo con cada charla, libro o sesión es asegurarme de que, si tú estás pasando por algo similar, sepas que hay esperanza, soluciones y una comunidad que te entiende y te apoya.

¡Hey! Antes de empezar, que sepas que al final de este libro te espera una sorpresa: una sección brutal escrita por nuestra psicóloga.

No, yo no soy psicólogo, así que me flipó la idea de traer a un crac del tema para que le diera el toque serio y científico que esto necesitaba. Capitanee un equipo de psicólogos en el centro Bye Bye Ansiedad, y créeme, son la bomba en esto. ¡Gracias, equipo!

Este libro, no tengo duda de ello, es el que hubiera querido devorar cuando a los quince la ansiedad empezó a hacer de las suyas conmigo. ¡Una mezcla de ficción y teoría que te engancha y no te suelta! Porque, vamos, todos sabemos que una buena historia se nos queda pegada como nada. Y no solo eso, ojo, cada capítulo viene cargado de juegos que son pura dinamita para gestionar la ansiedad. Pero no pienses que son juegos de pasar el rato, no señor, son auténticas terapias de bolsillo que te puedes llevar donde sea, así que aprovéchalos, que no te dé corte practicarlos. Verás como te son de mucha ayuda.

Y para cerrar con broche de oro, nuestra psicóloga te llevará de la mano por cada uno de esos juegos al final del libro.

Y, como las buenas historias y el ver reflejadas nuestras experiencias son tan impactantes, he incluido las vivencias de tres famosos que han superado la ansiedad. Búscalas, a lo mejor te suenan. Estoy seguro de que encontrarás en ellos actitudes dignas de copiar.

Ferran Cases