



CON OCE TU ANSIEDAD

YO SOY
NECESARIO





GUÍA POSITIVA

**PARA CONTROLAR EL
TRASTORNO DE ANSIEDAD**



ALBERTO
VERDAYEA



PREÁMBULO

Todo el mundo siente ansiedad en algún momento de la vida. A veces, sentir ansiedad es perfectamente normal. La ansiedad es una respuesta normal a una amenaza o una situación de estrés psicológico, que ocasionalmente puede experimentar cualquier persona a lo largo de su vida. Está relacionada con la sensación de miedo y cumple una importante función en la supervivencia.

Cuando alguien tiene que afrontar una situación peligrosa, la ansiedad desencadena una respuesta de lucha o huida. Esta respuesta proporciona al cuerpo, a través de distintos cambios fisiológicos como el incremento del flujo sanguíneo en los músculos y en el corazón, la energía y la fuerza necesarias para afrontar situaciones amenazantes para la vida, como huir de un animal agresivo o enfrentarse a un atacante.

Sin embargo, la ansiedad se considera patológica cuando aparece en momentos inoportunos, de manera frecuente o es de tal intensidad y duración que interfiere en el desarrollo de la actividad habitual de la persona.

Los trastornos de ansiedad son más frecuentes que cualquier otra clase de trastorno mental y se cree, por ejemplo, que afectan aproximadamente al 15% de los adultos según estudios. Aunque, en muchas ocasiones no son identificados como tales ni por las personas que los padecen ni por los profesionales de la salud, de ahí que pocas veces sean tratados.

Este Manual te ofrece un método de respuesta rápido que te ayudará a identificar las sensaciones que origina la ansiedad cuando se sale de control, los cuales van ayudarte a saber responder adecuadamente cuando se presenten de manera que no sigas reaccionando con miedo y descontrol.





1. "Síntomas" de la Ansiedad

¿Qué Hacer Cuando se Presentan?

Cuando una persona tiene ansiedad se produce una excitación en su sistema nervioso, originándose una serie de síntomas. Los más comunes son:

- Taquicardia, opresión en el pecho;
- Tensión en el cuello, hombros y espalda;
- Sensación de nudo en el estómago, náuseas;
- Sudoración, temblor, hormigueo en las manos;
- Dificultades de respiración, visión nublada, sofoco;
- Inestabilidad, temblor, entumecimiento



¿SE PUEDEN CONTROLAR Y MEJORAR SUS SÍNTOMAS?

Soluciones Alternativas

- 1. Siéntate en un lugar.
- 2. Relaja completamente todo el cuerpo.
- 3. Mantén tu mente en calma y quieta.
- 4. Respira suave y profundamente.
- 5. No trates de luchar con los síntomas.
- 6. Acepta completamente la situación con tranquilidad.
- 7. No prestes atención a tus pensamientos
- 8. Háblate a ti mismo/a, dile a tu mente que todo está bien y que nada malo va a suceder.



2. Los Pensamientos Negativos ¿Cómo Pensamos al Tener Ansiedad?

Cuando estás con ansiedad, tiendes a exagerar tus situaciones, a preocuparte en exceso antes de que ocurran algo que jamás pasará, a esperar lo peor y a decirte a ti mismo/a que, cuando lleguen esos momentos difíciles, no será capaz de hacerles frente.

Por otra parte, al notar los "síntomas" propios de la ansiedad, tenderá a pensar que está físicamente enferma y que algo terrible le va a ocurrir. Este pensamiento no hará sino aumentar esos "síntomas". Es más; antes de que ocurran algunas de esas situaciones, dará por supuesto que se va a poner nervioso/a, lo que, efectivamente, le pondrá más nervioso/a.

Soluciones Alternativas

1. Cierra tus ojos y respira suavemente.
2. Aprende a observar tus pensamientos y tus emociones.
3. No prestes atención a los pensamientos que tu mente está generando
4. Deja de creer que tu mente te ordena lo que tienes que hacer.
5. Distrae tu mente con cualquier otra actividad.

—
Si te dieras cuenta
de cuan poderosos son
tus pensamientos,
nunca tendrías pensamientos
negativos.
—



3. ¿Qué Hacemos al Tener Ansiedad?

Algunas personas, para tratar de reducir la tensión desagradable que sienten cuando están ansiosas, suelen comer, fumar o beber en exceso. De momento, esto les alivia, pero a largo plazo la situación se puede complicar. De hecho, el café, el abuso del alcohol y del tabaco aumentan la tendencia a sentir ansiedad.

Otras personas, en cambio, tienden a evitar las situaciones que les producen ansiedad. De momento, esa estrategia funciona. Pero, a largo plazo, las cosas pueden ir a peor. Evitar situaciones puede convertirse en un hábito perjudicial. Cuanto más se evita hacer frente a una situación desagradable, más fuerte se hace ésta y más débil se encuentra ante ella la persona, que va perdiendo confianza en sí misma. Así, los problemas no sólo no disminuyen, sino que van en aumento.



¿SABIAS QUÉ?

LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD CONSTITUYEN LOS TRASTORNOS MENTALES MÁS FRECUENTES.

LAS PERSONAS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD PRESENTAN UN RIESGO MÁS ELEVADO DE DEPRESIÓN QUE EL RESTO DE LA POBLACIÓN.

4. ¿Qué Consecuencias Tiene la Ansiedad?

Lo primero que hay que saber es que la ansiedad no produce lesiones en el corazón, ni locura. Aunque la ansiedad pueda llegar a ser muy desagradable, no puede causar problemas físicos ni dañar la mente esto es importante que lo leas bien y lo asimiles y por ende te lo dejo en mayúscula:

**NADIE A MUERTO, NI MORIRÁ POR UN ATAQUE ANSIEDAD,
ASÍ COMO TAMPOCO NADIE SE HA VUELTO LOCO O
PERDIDO LA CABEZA POR UN ATAQUE DE ANSIEDAD.**



5. ¿Qué Causa la Ansiedad?



Comprende y Transforma tu Ansiedad

Es casi imposible simplificar esta pregunta más sí que hay unas causas muy notorias y típicas.

- Unas personas tienen problemas con la ansiedad porque tienen tendencia a reaccionar exageradamente ante las dificultades.
- Otras se vuelven ansiosas como consecuencia de un acontecimiento especialmente desagradable.
- En otros casos, la aparición de un problema importante o la acumulación de pequeños problemas causa la ansiedad.
- En ocasiones, la ansiedad aparece justo cuando se han resuelto una serie de problemas y, por tanto, era de esperar que esa persona se encontrase mejor.

Hay algo muy importante que debes entender, la ansiedad en sí es tu cuerpo tratando de comunicarse contigo, pidiéndote ayuda y que lo escuches, aquello que te llevo a estar allí donde estas ahorita no fue algo repentino así que no esperes conseguir un método milagroso que te saque de allí de donde estas de la noche a la mañana, mas sin embargo con un método efectivo de reprogramación y otros elementos mas sin duda lo podas lograr en un muy corto plazo, solo ten paciencia

Sin embargo, la ansiedad sí puede traer consigo sentimientos de infelicidad, depresión, irritabilidad, alteraciones de sueño, desavenencias en las relaciones de pareja, consumo de tóxicos, etc. Por ello, es muy importante aprender a manejarla.

Como estamos decididos a aprender a manejar la ansiedad, a controlarla, a combatirla y, en definitiva, a utilizarla, hemos desarrollado algunos consejos para calmar los nervios en esos momentos en los que notamos cómo la ansiedad se acerca peligrosamente a una crisis. Le cerramos la puerta a la ansiedad.





6. Paso y Consejos para Calmar o Anticiparte a un Ataque de Ansiedad



Quitarle el Miedo.

Ten en cuenta que la ansiedad puede generarse por el propio miedo a tener una crisis de ansiedad. Piensa que pasará. Cuando notes que los nervios aprietan, si tienes oportunidad, sal a caminar. Camina rápido e intenta dejar la mente en blanco mientras respiras, la caminata te ayudara a distraer la mente en el instante en que estas a punto de tener un ataque, a la vez que te ayudara a bajar los niveles de adrenalina que fluyen por tu cuerpo en medio del ataque de pánico.

Observa qué te está Produciendo ese Aumento de la Ansiedad. El ejercicio de la conciencia te ayudara a poder reconocer en el momento si estas en medio de un ataque de ansiedad o si estas a punto de tenerlo, observa y anota los momentos y las situaciones que te generan más ansiedad, este ejercicio te ayudara a poder bloquear el ataque y a drenar emociones acumuladas



Respira Hondo

Aprende los ejercicios de respiración que son fundamentales para cerrarle la puerta a la ansiedad. Muévete, haz ejercicios de estiramiento para rebajar la tensión y evitar que la ansiedad vaya a más. Si estás en el trabajo o en otra situación en la que no puedes salir, bebe pequeños sorbos de agua y respira profundamente y allí donde estés o en el baño de tu trabajo apártate por unos minutitos y haz unos pequeños ejercicios de estiramiento, eso te ayudara a relajar los músculos ya que cuando se esta en medio de un ataque de ansiedad los músculos se tensan, haciendo que duelan y que te lleve a pensar erróneamente que estas sufriendo algo mas que pueda pone tu vida en peligro.



Quitarle el Miedo.

Cambia de actividad, deja lo que estés haciendo por algo que te gusta si ves que la ansiedad está llegando, el romper el ciclo, o cambiar lo que haces en el instante que estas a punto de tener un ataque de ansiedad le dará a entender a tu cerebro que lo que estas haciendo nuevo te saco del peligro irracional que te estaba llevando a tener un ataque de pánico.

Visualiza

escenas relajantes, momentos felices o situaciones agradables. Mientras te esfuerzas por que las imágenes positivas lleguen a tu mente, la ansiedad no podrá entrar, esto es como todo ejercicio algo que tendrás que ir implementando poco a poco hasta que se vuelva en ti, un habito positivo.

La Meditación

es un buen ejercicio para alejar la ansiedad y llenar tu mente de pensamientos positivos, para muchos al principio la meditación llega a ser una actividad frustrante, veras que cuando la ejercites poco a poco ella se ira volviendo algo esencial para ti, en la meditación encontramos el poder llegar a conocer todo ese potencial interno que poseemos.

Infusión Relajante

La Fitoterapia es una herramienta maravillosa para controlar los nervios mientras, disfrutas de la sensación relajante del aroma de las plantas, esta práctica te ayudara a aprovechar lo que el creador a dispuesto en la naturaleza para ayudarnos a conseguir armonía.

Cabe destacar que todos los consejos expuestos en esta guía no representan la solución definitiva, en ella solo buscamos hacerte ver que todo lo que estas pasando esta dentro de ti y te pertenece, es tu cuerpo reclamándote que le des la atención que el requiere y que le ayudes a poder drenar esas emociones que por años y años se acumularon sin poder salir, la ansiedad como siempre los digo nos es tu enemiga, no debes bajo ningún concepto luchar en su contra porque solo te llevara a la frustración y que desarrolles mas ansiedad, por el contrario con nuestro Método de AVYSN contra la ansiedad, te proporcionaremos las herramientas necesarias para que logres ese equilibrio, para que aprendas por ti mismo a drenar esas emociones acumuladas y te sirva para que nunca mas vuelvas a padecer de esa terrible condición.



¿Qué Debo Hacer Ahora o Qué Pasos Debo Seguir?

Agradecemos por leer el la "Guía Positiva para Controlar los Trastornos de Ansiedad". Ahora es necesario que pongas en práctica los métodos y prácticas que he compartido lo más pronto posible de manera que empieces a retomar el control de tu vida.

¿Te Gustaría Aprender a Transformar el Hábito Equivocado que Existe en tú Mente, la cual es la Causante que tú Trastorno de Ansiedad te haga Sentir así?

¿Deseas Dejar los Medicamentos, Fármacos u Otros Tratamientos?

Piensa, ¿Cómo Sería tu Vida si Pudieras Erradicar por Completo tú Trastorno, Comprendiendo, qué hacer y cómo cuando los "síntomas" se Presenten?

¿Estás Dispuesto a Generar e Impulsar tú Vida a un Cambio Transformacional?

3 Semanas para Transformar la Ansiedad en Tranquilidad

Si respondistes "Sí" a las observaciones anteriores, entonces te presento el "Método AVYSN - Yo soy Necesario" que está enseñando a cientos de personas a ponerle fin a su trastorno de ansiedad.

Con el Método, aprenderás métodos y prácticas que te guiarán paso a paso a Retomar tú Libertad Mental, en un lapso de cinco (3) semanas...



SUPERA LA ANSIEDAD EN 3 SEMANAS

RECUPERA TU TRANQUILIDAD CON
UN MÉTODO PROBADO

[Accede Ahora](#)



Disposiciones Finales

La ansiedad es una sensación normal que experimentamos las personas alguna vez en momentos de peligro o preocupación. La ansiedad nos sirve para poder reaccionar mejor en momentos difíciles.

Sin un mínimo de activación un estudiante no estudiaría para sus exámenes; o en una situación peligrosa con el coche no reaccionaríamos rápidamente, haciéndolo lo mejor que sabemos.

Sin embargo, cuando una persona se encuentra ansiosa con cierta frecuencia sin que parezca haber razón para ello, o cuando esa persona se tensa en exceso, entonces la ansiedad se convierte en un problema que produce sensaciones desagradables.

Como la ansiedad es una reacción normal, el objetivo no es hacer que desaparezca, sino aprender a controlarla y reducirla a niveles manejables y adaptativos.



Un Concejo Final...

En Metodo **AVYSN** nos mueve el deseo de servir, de ayudar cada día a más personas a salir del trastorno de ansiedad.

Hemos diseñado este método que no solo va a romper las cadenas del trastorno de ansiedad, sino que fortalecerá tú convicción y esencia como ser humano y espiritual, potencial capaz de lograr todo lo que se proponga en la vida, nuestro mayor compromiso es con tú bienestar integral

De ti, esperamos el compromiso, la disciplina y la disponibilidad, lo demás lo haremos nosotros a través del método y nuestro acompañamiento.

Confiamos en nuestro método, sin duda es una garantía que no te ofreceríamos si no estuviéramos tan seguro del potencial de nuestro método.

ALBERTO
VERDAYEA



¡GRACIAS Y ESPERO QUE ESTA GUÍA TE HAYA
AYUDADO. DESEAMOS SEGUIR
AYUDÁNDOTE!

YO SOY NECESARIO



PSICÓLOGO
ESPECIALISTA EN TRASTORNO DE ANSIEDAD
FUNDADOR DEL MÉTODO AVYSN

ALBERTO
VERDAYEA