



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”





COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Indice	2
Introducción	3
¿Como se realiza el programa?	3
La ansiedad	5
¿cómo empieza?	
¿para que nos sirve?	
¿deberíamos eliminarla de nuestras vidas?	
¿cual es su función?	
¿que cosas nos causan angustia?	
¿cual es el mensaje que nos da?	
¿cómo obtiene el cerebro esta información?	
Conectados, Atados o Anclados	19
¿que nos ocurre en la ansiedad?	
¿ pero....que significa todo esto?	
¿funciona? ¿está comprobado?	
¿cómo emplearlo?	
¿Es Posible el No Anclaje o la No Conexión en Nuestras Vidas?	26
¿A qué te ayudará?	
¿que lograrás?	
El método en tres sencillos pasos	30
paso 1 situación actual = Estrés, angustia, ansiedad	33
paso 2 estableciendo conexiones positivas	
paso 3 comprobación y uso de conexiones positivas	46



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Introducción

La idea de este libro es proponerte una forma diferente de enfrentar y vencer la ansiedad.

Este libro al igual que los audios que lo acompañan son un material de autoayuda diseñados y especialmente elaborados para permitirte que puedas controlar un estado de miedo o de ansiedad en un momento determinado.

En ningún momento sustituye el consejo médico o terapéutico en caso de ser necesario, por ello no puedo asumir ninguna responsabilidad por el uso o el mal uso que se de al material.

La intención de este es ser una herramienta que en ningún caso es excluyente con algún otro tipo de ayudas y muy por el contrario son complementarios.

¿Cómo Realizar este Programa?

Este programa es un sistema novedoso que te permitirá en muy pocos minutos controlar tus estados de angustia o ansiedad.

No se trata de que te quedes en la información que este libro te da sino en que puedas llevar a la práctica los audios, por que es allí donde está la solución.

Este programa no pretende exponerte a situaciones difíciles gradualmente sino que por el contrario buscará que puedas encontrar la calma y la serenidad perdida, para que desde allí



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

puedas enfrentarte a tu día a día.

Es un método muy distinto a lo que quizás hayas hecho hasta ahora pero te digo que funciona.

Me encantan un par de conceptos de la PNL que nos afirman que somos expertos en producir resultados, dicho en otras palabras, todas nuestras acciones producen un resultado y a veces producimos aquellos con los que estamos satisfechos y otras veces no.

Lo importante de esto es que si siempre hacemos las mismas cosas, siempre obtendremos los mismos resultados.

Entonces es hora de hacer cosas diferentes que en realidad produzcan resultados diferentes y sobre todo aquellos que tu si quieres lograr.

Tu compromiso es escuchar los audios que te proporcionarán momentos de calma, de serenidad y de tranquilidad desde el primer momento en que los oigas.

Te contaré en este libro los principios básicos acerca de que es, como funciona y cual es el objetivo de la ansiedad en tu vida, además de cuales son los principios fundamentales en los que están basados los audios, como funcionan y como te ayudarán a superar y controlar las situaciones de ansiedad en breves momentos cuando las crisis de ansiedad se presenten.

Este es un libro corto e ilustrado debes realizar su lectura paso por paso para poder entender los conceptos, significado y las bases que sustentan este método que en tres sencillos pasos te permitirá controlar la ansiedad.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

La Anisedad

¿Como empieza la ansiedad?

Generalmente con una situación que por uno u otro motivo a nivel personal la consideramos como difícil de manejar y valga la redundancia nos genera estrés y ansiedad.

Es una situación que por sus características nos produce la sensación de que no la controlamos o que no tenemos las suficientes capacidades físicas o económicas para enfrentarla y solucionarla a nuestro favor.

Parecería como que la situación fuese más grande que nosotros, se torna estresante y angustiante, empezamos a sentirnos mal y a llevar esa angustia a nuestro cuerpo.

Los síntomas que podemos tener son diversos, e incluso podemos no creer que se trate de una expresión de nuestra ansiedad o nuestro miedo.

Antes de seguir quiero hablar de tres consideraciones que aunque obvias son básicas y esenciales por que nos permitirán ver el mecanismo por el cual se genera la ansiedad y por ende controlarla

1. Los seres humanos percibimos el mundo, nuestras experiencias y vivencias a través de nuestros sentidos.
2. No hay una única manera de ver el mundo, cada persona

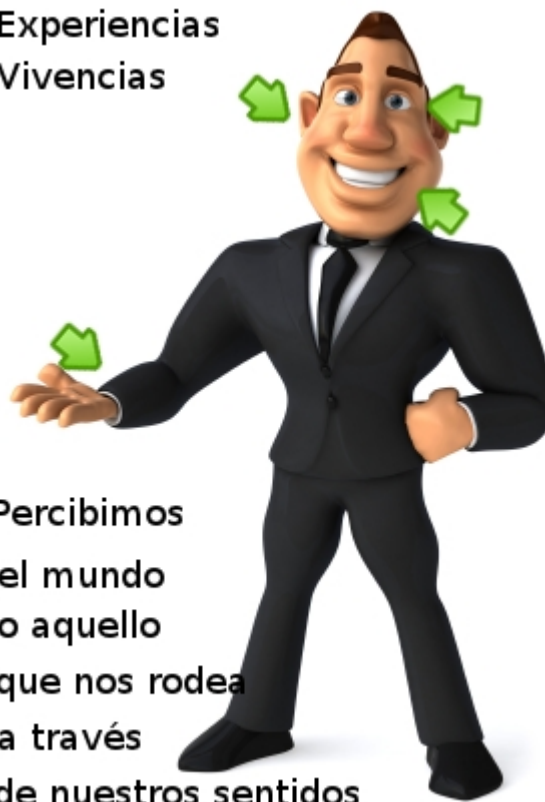


COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”

tiene la suya propia.

3. La información que recibimos a través de nuestros sentidos es llevada a nuestro cerebro donde se codifica para ser usada nuevamente

Experiencias
Vivencias



Percibimos
el mundo
o aquello
que nos rodea
a través
de nuestros sentidos

¿Para que nos sirve la ansiedad?

La ansiedad está en nuestra vida para protegernos de situaciones que nos podrían poner en peligro, por ejemplo nos impide lanzarnos a la calle mientras pasan los carros, con lo cual evitamos el peligro.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

¿Deberíamos Eliminarla de Nuestra Vida?

No, de ninguna manera. Debemos tener muy claro que el miedo no es nuestro enemigo, si no tuviéramos ansiedad nos pondríamos frecuentemente en peligro.

La ansiedad está en nuestras vidas para protegernos, tiene una función positiva. Es una reacción rápida e involuntaria que nos invita a evitar o a huir del peligro o de aquello que nos produce dolor.

En una situación cotidiana nos permite alejarnos o enfrentar de manera rápida la situación peligrosa actuando y buscando una solución. Es pues un mecanismo positivo mientras está en cierto contexto.

Cuando nos sentimos en peligro o se “dispara un estado de alerta” nuestro cerebro envía señales a nuestro cuerpo para que actúe y reaccione de forma que evite dicho peligro.

permite que nuestro corazón bombee la suficiente cantidad de sangre a nuestros músculos, para prepararnos para la acción: “huir”, alejarnos del peligro o evitarlo.

Tendríamos entonces una respuesta rápida de nuestro cuerpo en la cual aumentaríamos nuestro ritmo cardíaco Respiramos rápida y enérgicamente por que necesitamos realizar un esfuerzo y esto requiere de una mayor oxigenación y algunas otras respuestas a nivel motor para conseguir nuestro objetivo: “alejarnos rápidamente del peligro”

El miedo es pues un mecanismo de defensa con el que contamos para protegernos de las diferentes situaciones que consideramos peligrosas en nuestra vida.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

La ansiedad es Normal en nuestra vida pero se convierte en un problema cuando parece ser ella la que controla nuestra vida.



Aunque hay ciertas peligros que nos son comunes a todos, como por ejemplo no tirarnos por un precipicio, o no dejarnos atropellar por un carro, entre otras cosas.

Hay algunos otras situaciones que dependen de la persona en particular y como viva la situación, por ejemplo para una persona



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

puede ser muy estresante o angustiante que lo llamen del banco a decirle que está sobregirado como para otra no tendría el mayor significado.

Para alguien que tenga miedo de hablar en público salir a hacerlo puede dispararle una reacción de ansiedad mientras que para otra persona no signifique lo mismo, o lo tome con mucha naturalidad o le agrade.

Nuestro cerebro está diseñado de tal forma que actúa ante los mensajes que le damos, asume que para nosotros es peligros tal o cual situación y entonces desencadena el estado de alerta por que como lo mencionaba anteriormente para eso está.

La información que tenemos del medio percibida por nuestros sentidos nos permite codificar que características tiene una situación peligrosa, es decir como se ve, como se siente o como se percibe una situación de este tipo.

O dicho en otras palabras recibimos información a través de nuestros sentidos que nos permite decidir si huimos o si reaccionamos con calma y tranquilidad por que no nos resulta conflictivo o como si estuviese fuera de nuestro control.

Toda esta información llega a nuestro cerebro y se almacena en un gran sistema de archivos que se convierte en nuestro marco de referencia y que nos permite buscar en él cada vez que lo necesitamos.

Siguiendo este orden de ideas tendríamos todas nuestras acciones y sentimientos relacionados con el estrés y la ansiedad ordenados en el archivo correspondiente:



COMO VENCER LA ANSIEDAD "El Método"



pues, si una circunstancia en particular por algún motivo, nos genera miedo, alarma o ansiedad buscaríamos en nuestro sistema de archivos y nuestro cerebro respondería a ello.

¿Que encontraríamos en nuestro cajón?

¿Que es lo que sacaríamos de allí?

Indudablemente aquello que hemos guardado, pero lo más importante es que reaccionaríamos de acuerdo a esa información que está allí.



COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”



La respuesta a estas situaciones peligrosas en muchas ocasiones nos salva la vida o nos evita vernos envueltos en situaciones que no deseamos.

Por lo cual nuestra respuesta “normal y lógica” sería huir de ella o evitarla.

Sin embargo cuando este mismo mecanismo se presenta en momentos no oportunos termina por invadirnos o limitar nuestra vida. Con lo cual presos de la angustia o el miedo no podemos tomar las decisiones más adecuadas de nuestra vida, o aquellas que hubiéramos deseado.

Dejándonos la sensación de que el problema es mucho más grande que nosotros y que no tenemos las herramientas internas adecuadas para controlarla.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

En muchas otras ocasiones usamos herramientas o alternativas que no son las más adecuadas para controlarla como comer en exceso, fumar, tomar o el uso frecuente de ciertos medicamentos o drogas, con lo cual no solo tenemos los problemas de la ansiedad sino aquellos que le son secundarios a esta alternativa.

Podríamos concluir entonces que tener miedo o reacciones de ansiedad no son el problema en sí, mientras que si no sabemos controlar o manejar la situación o enfocar nuestra ansiedad termina siendo una situación problemática porque no nos permite pensar ni actuar con claridad.

Cuando la ansiedad se prolonga en el tiempo y no podemos controlarla podemos llegar a afectar nuestra situación personal, social, nuestro marco familiar o laboral.

El resultado de sentir que nuestra respuesta ante la situación conflictiva no es la adecuada, nos genera una carga de “culpa” autocrítica y juicios negativos que nos llevan a sentir una mayor ansiedad.

¿cual es la función de la angustia?

Mostrarnos que hay una o más situaciones en nuestra vida que No manejamos y está allí para recordarnos que debemos hacernos cargo de lo que en realidad lo produce.

¿que cosas nos causan ansiedad?

La ansiedad está asociada con la importancia que le demos a las cosas o las situaciones en nuestra vida y con la incertidumbre, es decir que aquellas cosas que desconocemos o que no sabemos como manejarlas nos causan ansiedad.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Podríamos entonces decir que la ansiedad consta de un componente externo relacionado con hechos o situaciones concretas y un componente interno que corresponde a la forma como percibimos o interpretamos la situación en concreto.

Si analizamos bajo la lógica el anterior párrafo podríamos entonces concluir que las alternativas y los recursos para cambiar la situación están dentro de nosotros mismos.

Entre las cosas que nos producen ansiedad podemos encontrar

- El estar conectados con nuestros “no puedo”
No puedo, o no soy capaz de hacer esto o aquello.
- Miedo al fracaso o al que dirán o a no dar la talla.
- Baja autoestima.
- Sentir que no controlamos una situación o que no la manejamos.
- Miedo a sentir miedo.
- Experiencias anteriores donde hemos sentido que no controlamos o no manejamos la situación y haber quedado “conectados” con ello.
- Situaciones inesperadas o sorpresivas en las que sentimos que no tenemos los recursos para manejarla.
- Sentirnos expuestos o vulnerables.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

- Miedo a vernos expuestos a esa situación que tanto tememos.
- Presiones laborales, sociales, económicas, familiares o de pareja.
- Sentir que estamos en una situación que no deseamos y que no tenemos alternativas o los recursos para enfrentarla, o que la situación nos supera.
- Perdida de un trabajo, de un negocio o falta de recursos económicos.
- Pérdida de la pareja.
- Pérdida de el estatus social o económico.
- Cualquier situación que como personas y que en cualquier área de nuestra vida (individual, de pareja, familiar o social, laboral, profesional o académica) que se prolonga en el tiempo, que nos causa estrés y que nos da la sensación de que no contamos con los recursos para cambiarla, manejarla o enfrentarla.

La lista puede ser interminable porque como hemos dicho está asociada a factores muy personales y la forma como interpretamos o manejamos las cosas.

Dicho en otras palabras lo que nos causa estrés a unas personas no necesariamente tiene porque ocasionárselo a otra. Además de ello, los motivos o situaciones que nos producen angustia pueden cambiar o mantenerse en el tiempo.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

¿Cual es el mensaje que nos da?

La ansiedad, la angustia y el miedo son señales de alarma que nos indican que algo en nuestra vida no está bien, y debemos tomar acciones para cambiarla.

Nos muestra que tenemos una situación que no manejamos, en la que sentimos que no tenemos el control.

Debemos entender que la ansiedad es la interpretación interna que hacemos de una situación externa. Tendemos a pensar que las cosas están fuera de nosotros pero la realidad es que estamos equivocados, es nuestra propia interpretación de los hechos, esto es a tal punto que ante una misma situación una persona podrá sentirse muy angustiada mientras que otra por el contrario pueda sentirse serena.

Esto quiere decir que los estados de “alerta” que sentimos son debidos a nuestra forma de ver, sentir o percibir las cosas.

Puede ser una sola situación la que nos despierte este estado de alerta o un cúmulo de ellas.

La cantidad o la forma como vivimos las situaciones angustiantes y nuestra respuesta a ello puede variar dependiendo a nuestras circunstancias, según nuestro momento de vida y según nuestras propias circunstancias laborales, sociales, familiares y personales.

Si bien las circunstancias que nos lo producen no las podemos evitar, lo que si podemos hacer es aprender como enfrentarnos a ellas y como controlarlas.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Pero.....¿Como obtiene nuestro cerebro esta información?

Toda la información que recibimos del mundo exterior lo hacemos a través de nuestros sentidos, ellos evocan reacciones, sentimientos y emociones que quedan gravadas en nuestro interior.

A tal punto que cuando vemos percibimos nuevamente a través de nuestros sentidos alguna situación externa somos capaces de que nuestro cuerpo reaccione.

La asociación que hacemos con el estímulo es tan fuerte que solo pensarlo o imaginarlo logra que tengamos en nuestro cuerpo esta misma reacción.

Te pongo un ejemplo muy seguramente has tenido una cita odontológica y has oído el ruido de la fresa cuando tienen que arreglarte una carie. No es un ruido muy agradable.

Piensa en él por unos instantes, evoca en tu mente alguna ocasión en la que has estado en el consultorio odontológico allí sentado en la silla, con tu boca abierta mientras el odontólogo trabaja en ello. En su mano tiene la fresa y tu oyes el sonido de ella.

Mientras lo haces piensa en el olor característico de los consultorios odontológicos. A mi personalmente me parece que es como a clavos de olor. ¿no lo crees?

Percibe las sensaciones que se despiertan en tu cuerpo. Quizás sea una situación que te produzca cierta tensión o ansiedad o quizás seas del tipo de personas que estar en un consultorio odontológico no le importe mucho.

¿Te has percatado de las sensaciones que tiene tu cuerpo?



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

¿Necesitaste ir al lugar para tener este tipo de sensaciones?

No, de ninguna manera. El relato te permite imaginar y sentir. Ocurre por que hemos asociado el estímulo a la sensación de nuestro cuerpo.

Muchas veces incluso no necesitamos imaginar la situación completa sino una parte de ella, para que se produzca la sensación desagradable, por ejemplo el ruido de la fresa. O el olor de los clavos de olor, para sentir la tensión en nuestro cuerpo.

Si la situación no te importa mucho, probablemente la reacción estímulo respuesta no sea muy grande.

Pero..... ¿que pasaría si sientes temor de ir a una cita odontológica?

¿O si una experiencia anterior te llevó a sentir que el miedo es tan intenso que tienes un trauma ante los tratamientos odontológicos?

Cualquier parte de la situación al igual que todo ella podría ser capaz de desencadenar la respuesta y esta muy probablemente se reflejaría a través de la tensión o de una reacción de miedo o de ansiedad.

Esta asociación estímulo respuesta es lo que se conoce con el nombre de ancla.

Cada vez que tengamos una experiencia negativa con relación a la odontología, el estímulo será mucho más fuerte por que estará más cargado emocionalmente. Con lo cual la reacción al estímulo será mucho más fuerte, rápida y automática.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Mientras más razones tengamos para asociar lo negativo con el estímulo más lo reforzaremos.

Es decir que el estímulo será capaz o tendrá el poder de despertar el miedo y de que nuestro cuerpo entre en ese estado de alerta y tensión.

La angustia en nuestra vida se presenta porque estamos “atados” a situaciones en las que hemos tenido miedo en nuestro pasado y por que tenemos miedo que se presenten en nuestro futuro.

Hacemos cierto tipo de conexiones automáticas entre lo uno y lo otro, olvidando que tenemos nuestro presente para abordar y solucionar las situaciones conflictivas o desconectarnos del miedo, por que por difícil que inicialmente nos parezca No tenemos por que repetir las historias que No queremos y estamos en capacidad de conectar con nuestros recursos para que nuestro presente sea de otra manera.

Y en vez de trabajar por aquello que deseamos o aprovechar las posibilidades presentes, terminamos enganchados con lo que no queremos o con lo que justamente queremos evitar.



COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”

Anclados o “Conectados” o Atados





COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Como comentaba anteriormente estamos anclados a cantidades de estímulos en nuestra vida. Como ya lo hemos visto, un ancla es simplemente una carga emocional que hemos puesto a un estímulo con tanta fuerza que dicho estímulo es capaz de evocar una respuesta en nosotros.

Nuestra vida esta llena de anclas positivas y negativas, ocurren de forma natural y casual y son imposibles de evitar en nuestra vida.

Las anclas positivas son aquellas que nos “conectan” con sensaciones positivas y buenas, mientras que las negativas nos conectan con sentimientos de miedo, de ansiedad, de estrés, de soledad o de cualquier otra situación que la vivamos como negativa.





COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Estar anclados equivale a decir que estamos conectados a diferentes situaciones en nuestra vida que son capaces de despertar emociones o reacciones iguales o parecidas a aquellas que tuvimos cuando el estímulo o la situación se presentó por primera vez.

Ejemplos de anclas los tenemos en todas las áreas de nuestra vida y ocurren a través de nuestros sentidos.

Por ejemplo a nivel olfativo:

Un determinado olor es capaz de recordarnos una situación de nuestro pasado que puede ser positiva o negativa.

En el caso del ejemplo anterior sería por ejemplo cuando los clavos de olor son capaces de despertarme algunas de las sensaciones asociadas con la cita odontológica.

Algunos otros ejemplos son cuando olemos un determinado tipo de perfume y nos recuerda una persona en particular.

La aromoterapia utiliza los olores para despertar sensaciones y emociones en nuestro cuerpo.

A nivel de la sexualidad es empleado en las ferormonas o determinados olores con el fin de despertar o fomentar el instinto sexual.

A nivel visual:

cuando una imagen es capaz de hacernos recordar y experimentar ciertas situaciones de nuestro pasado. Por ejemplo el imaginar la



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

fresa o recordar el consultorio

A nivel gustativo: cuando un sabor es capaz de hacernos recordar un acontecimiento pasado.

A nivel sensitivo: Por ejemplo cierto tipo de texturas están asociadas a artículos eróticos

A nivel Auditivo:

Por ejemplo cuando escuchamos cierta canción que la tenemos asociada a situaciones tristes de nuestra vida, tendemos a ponernos melancólicos o susceptibles.

Mientras que el escuchar canciones que tenemos asociadas a motivos de alegría son capaces de despertarnos sentimientos alegres y positivos.

Esto funciona de tal manera que cuando estamos tristes tendemos a buscar canciones o situaciones que refuercen nuestra tristeza, mientras que cuando estamos alegres buscamos canciones, o situaciones que refuercen nuestro estado.

¿Que nos ocurre en la ansiedad?

Que estamos anclados a sentimientos negativos.

Dicho de otra forma ciertos estímulos que son visuales, olfativos o gustativos son capaces de despertar en nosotros miedo angustia, sensaciones de no controlar la situación entre otras cosas.

Por que él estímulo es tan fuerte que nos lleva sin darnos cuenta a revivir aquella situación donde hemos tenido miedo.

La idea de este programa es simple sencilla y efectiva. Se trata de



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

generar un ancla positiva que en un momento de ansiedad pueda dispararte estímulos positivos en vez de los negativos y darte la sensación de control, de paz y de serenidad.

Es tan sencillo que si instauras el ancla y esta es un ancla fuerte, en un momento de angustia puedes valerte de ella para que dispare la serenidad, la calma y la tranquilidad y puedas controlar la situación angustiante.

Poder servirte de un ancla tiene dos pasos:

1. es cargar el estímulo
2. poder usarlo.

¿cómo funciona?

Es en realidad muy sencillo, el estímulo negativo se neutraliza con el estímulo positivo

¿Pero..... que significa todo esto?

Es muy sencillo, las anclas con las que hemos estado conectados han sucedido en nuestra vida de una forma causal, y ocurren en todas las áreas de nuestra vida, y como lo explicaba anteriormente con todos nuestros sentidos.

La idea es que esto deje de ser aleatorio o circunstancial y usemos el poder de esto de forma consciente y para nuestro beneficio.

No es otra cosa que el poder utilizar las herramientas y nuestros recursos internos que en algunas ocasiones olvidamos que están allí.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

¿Funciona? ¿está comprobado?

Es importante aclarar que esto no me lo inventé yo, es una técnica terapéutica; La programación Neuro Lingüística (PNL) que viene utilizándose desde hace ya bastante tiempo, con resultados muy positivos.

Personalmente la he usado a nivel de terapia como recurso y como herramienta y he tenido resultados muy positivos cuando se hace de la manera correcta, muchas veces pese al esteticismo de la misma persona a la que se lo propongo, que acepta por no dejar, o por que no puede dañarlo, o simplemente por ver si le funciona o no y con gran sorpresa se da cuenta que **!si funciona!**

Y que puede acceder a ello como herramienta en el momento en que lo desee, y como forma de controlarse a sí mismo, ante las situaciones conflictivas o en los momentos en que desea acceder al recurso como tal.

Funciona, de la misma manera que los estímulos que desatan están anclas negativas se disparan como si estuviéramos en piloto automático y sin pasar por nuestra consciencia.

Pero nuevamente es importante recalcar que para que funcione el estímulo debe estar bien cargado “positivamente” y de una forma adecuada, para que no solo neutralice el estímulo negativo, sino que pueda disparar aquellas cosas que deseamos.

A parte de esto, lo que se propone es un recurso terapéutico para afrontar un momento de ansiedad o de conflicto, pero manejar el conflicto y que la situación conflictiva desaparezca, requiere de un entendimiento y un manejo de la situación.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

¿Cómo emplearlo?

Como mencionaba anteriormente el ancla tiene dos pasos. Debemos cargar el estímulo con la suficiente cantidad de estímulos positivos para que esta sea fuerte y para que el solo utilizar dicha ancla permita que se dispare automáticamente el estímulo positivo, como ahora se dispara el negativo.

Cuando sientas los primeros síntomas de la angustia, del miedo o de falta de serenidad o tranquilidad utiliza el ancla y veras como no solo neutralizará aquellos estímulos negativos sino que logrará que te tranquilizarás y te dará una sensación de serenidad y de control.

Cuando el estímulo se haya cargado adecuadamente, solo con verlo disparará automáticamente aquellas sensaciones que le hemos cargado.

No seas incrédulo, recuerda que ya estás anclado negativamente a otras cosas en tu vida, y se disparan sin que puedas controlarlo y te lleva una y otra vez a tener crisis de ansiedad o momentos en que te angustias.

Permítete una oportunidad. No digas esto no sirve, que de todas formas lo que has hecho hasta ahora no te ha ayudado y estás buscando una solución a los momentos de crisis y de ansiedad, que si bien no los puedes evitar, si que puedes reaccionar a ellos desde la serenidad y la tranquilidad.

Una vez veas el ancla, tu mente entenderá el mensaje.



COMO VENCER LA ANSIEDAD "El Método"

¿Es posible el No anclaje, la no conexión en nuestras vidas?





COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”

La PNL, parte de la premisa que el No anclaje es imposible. Y como ejercicio te invito a pensar en la cantidad de cosas en tu vida diaria que tienen que ver con esto.

Dicho en otras palabras la no conexión a nada en nuestra vida sería imposible. De hecho utilizamos las anclas para recordar las diferentes experiencias de nuestro pasado.



Mientras escribo se me ocurren ejemplos como el movimiento amenazador de nuestro dedo índice, automáticamente sabemos que hay algo malo, o que decimos algo mal.

Ciertos gestos de nuestra pareja, nos indican y nos afirman



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

muchas cosas por que sabemos a que corresponden o dicho en otras palabras a que los tenemos asociados o a que los tenemos anclados.

Como seres humanos que somos percibimos el mundo a través de nuestros sentidos y reaccionamos inevitablemente a los estímulos visuales auditivos, y kinestésicos, ellos despiertan cosas y sensaciones en nosotros, así que si se parte del supuesto de que de todas formas existen, lo peor es utilizarlos de forma adecuada y positiva.

Nuestras reacciones de ansiedad están de esta misma manera asociadas a estímulos que son capaces de hacernos sentir estrés, angustia, o miedo.

La propuesta que encontrarás en este programa es un “autoanclaje” para que tu mismo seas capaz de disparar el ancla en el momento en que lo necesites.

Dicho en otras palabras te permitirá revertir la situación. Se trata de disparar el estímulo o ancla positiva cuando la ansiedad se presenta.

Tener un control de aquella situación que te descontrola o que no puedes manejar.

En otras palabras se trata de aprovechar una cualidad innata del ser humano para conseguir resultados positivos y adecuados en vez de estar atados o conectados con situaciones que nos producen estrés, angustia o ansiedad.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

¿A que te ayudará?

A conservar la calma en estados de tensión
A no sentirte invadido o intimidado.

No te gustaría poder experimentar tranquilidad y serenidad ante situaciones difíciles y tomar las mejores decisiones de acuerdo a lo que en realidad deseas en vez de a una respuesta preso del pánico, del descontrol, o del miedo

Seguro que si, por que sino, no me estarías leyendo.
Las situaciones de estrés o de angustia son inevitables en nuestra vida, pero lo que si podemos hacer es reaccionar de una manera diferente.

La idea es poder darte una herramienta sencilla que podrás utilizar cuando la necesites y si el ancla positiva ha sido cargada adecuadamente podrás utilizarla y aprovecharla en tu beneficio cada que lo desees

¿Que lograrás?

- Autocontrol
- Poder usar la herramienta en tu beneficio cuando así lo desees
- Una mayor relajación
- Mejorar la concentración
- Mejorar la toma de decisiones
- Mayor confianza y seguridad en ti mismo
- Una mayor relajación y bienestar contigo mismo
- control de las situaciones conflictivas



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

El Método en 3 sencillos pasos

1. situación actual





COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”

2. Instauración de la nueva ancla o conexión positiva





COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”

3. Uso del ancla Resultado respuesta positiva ante los estímulos que antes eran estresantes





COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Paso 1: situación actual



Voy a utilizar una metáfora para que puedas entender que es lo que te pasa en este momento:

Es como si manejaras un carro, sabes que allí está el pedal del freno que evitará que te choques en determinadas circunstancias o que te le acerques demasiado a los carros de adelante o a los objetos o que nos pusiéramos en peligro con él.

Normalmente estás en estado de alerta y puedes ver las señales de afuera mientras conduces tu automóvil o tu carro.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Cuando tu cerebro recibe la señal de alerta o la cercanía con los carros o los peatones, automáticamente presionas el pedal del freno y tienes la confianza suficiente en que funcionará y responderá cuando lo presiones.

Si estuvieras “conectado” con un estado de angustia o ansiedad, de todas formas desearías la protección del freno, pero tu sistema de alerta estaría aumentado por lo cual no podrías “confiar” en que funcionará cuando lo necesites, así que tendiendo a tu protección y a mantenerte seguro

¿Qué harías....?

Mantendrías el pedal del freno presionado, para No correr el riesgo de que no funcione, y si es posible también utilizarías el freno de emergencia mientras te movilizas en el carro

¿Pero....que pasaría?

Tu carro no está diseñado para andar frenado, con lo cual paradójicamente no podría proporcionar esa seguridad que estás buscando teniéndolo frenado.

Su sistema se dañaría o se recalentaría y muy probablemente este uso acabaría por dañar no solo los frenos sino parte importante del mecanismo del carro.

Además paradójicamente tampoco podrías manejar atendiendo a las señales de la carretera, por que muy probablemente tu atención estaría centrada en si tu pie está puesto adecuadamente sobre el pedal del freno y si la fuerza que tiene es la adecuada para mantenerlo presionado, entre otras tantas cosas.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Si utilizamos la analogía tendríamos que buscando esta seguridad y protección de las situaciones externas que te parecen peligrosas tendrías tu sistema de alertas aumentado, con lo cual estarías completamente centrado en él.

Tu preocupación extrema en si funcionará o no funcionará cuando lo necesites, hace que estés ocupado con ello, que tus señales se identifiquen y se disparen impidiéndote el concentrarte y disfrutar de tu vida externa.

Tu pedal se mantiene en el freno, con lo cual la energía empleada en ello te lleva a agotarte física y mentalmente y mantener tu cuerpo en un sobre estrés para el cual no está preparado y como en el caso del carro el sistema se recalienta, se agota y se daña.

Estamos pues sometidos a un nivel grande de estrés a situaciones de angustia que no podemos manejar y donde sentimos que es la angustia la que nos maneja a nosotros y no al revés.

Si estás leyendo este libro es por que muy probablemente ya te encuentres aquí y hayas decido aceptar tus miedos y hacer algo con ellos.

¿por que no asumimos el miedo?

Por que está asociado con la debilidad y no es algo que queremos sentir con nosotros mismos.

Nos cuesta reconocer que tenemos miedos, o angustias y que estás limitan nuestra vida, en muchas ocasiones lo que hacemos es negar lo que nos pasa o asumir que es pasajero o que con el tiempo las cosas mejorarán.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Pero lo que ocurre es que las cosas no mejoran y tienden a empeorar, trayendo consigo una gran carga de culpa que tampoco nos beneficia ni nos ayuda a salir adelante.

En este paso hemos entendido que estamos sometidos a grandes tensiones en nuestra vida y que nuestro sistema o nuestro cuerpo al igual que el carro no está preparado para ello, por lo cual en algún momento simple y paradójicamente dejará de funcionar.



COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”

Paso 2: instauración de las conexiones positivas o Anclas



¿Cómo Lo Haremos?

A través de meditaciones o relajaciones guiadas que están encaminadas a inducir estados de tranquilidad y relajación.

¿por que?

Por que si te fijas en u diccionario los antónimos de angustia,



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

ansiedad o estrés son calma, relajación y tranquilidad.

Tu en este momento, y por las diferentes circunstancias de tu vida te encuentras en un estado de estrés o angustia y lo que queremos buscar es el estado completamente contrario.

Por que instauraremos conexiones positivas a través de ellos, y por que este método no se trata de ninguna manera que te expongas paulatinamente a las situaciones que te causan estrés con el fin de que te acostumbres a ellas.

Sino que por el contrario buscaremos la calma y la serenidad dormidas en tu interior para conectarlas con estímulos positivos, con lo cual podrás acceder a ellos, en el momento en que lo desees.

Se trata de buscar los recursos internos y conectarte con la seguridad y la confianza en ti mismo, que por las diferentes circunstancias de tu vida has perdido, con lo cual usas la ansiedad para obtener “esa seguridad perdida”

¿Como debemos anclar?

La pnl nos cuenta que para instaurar un ancla debemos tener en cuenta las siguientes cosas

1. que el estímulo a anclar no esté asociado a ninguna otra ancla o estímulo.
2. Tener claridad: es decir que para nosotros debe ser claro el estímulo al que estamos anclando el sentimiento o la acción correspondiente por ello debe ser siempre el mismo.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Realizado de la misma manera, con la misma presión o siempre en iguales circunstancias.

3. Debe ser realizado en el momento cumbre o el momento de la excelencia: es decir que cuando nuestra sensación de relajación sea máxima y tengamos el mejor momento es que anclaremos.

¿que anclaremos?

Un estímulo auditivo: En los audio: nocturno, libérate de las tensiones, relajación consciente y subliminal están grabada la frase:

“el angel está anestesiado”

¿por que esta frase?

De acuerdo a lo expuesto anteriormente:

1. Por que cumple con que no está asociada a ninguna otra ancla, no es una frase que comúnmente dirías ni es algo que forme parte de nuestro léxico o lenguaje normal.
2. Tendrás claridad que el estímulo corresponde a estar tranquilo, sereno y relajado.
3. La frase en los audios se menciona en el momento cumbre es decir cuando estás relajado con lo cual podrás claramente asociarlo con ello.
4. En cuanto al estímulo auditivo no tendrás que hacer ningún



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

esfuerzo y tu compromiso será solo escuchar los audio, PERO allí está la clave de ello, por que solo la repetición continua permitirá que pueda hacer la asociación, que el ancla sea fuerte y capaz de disparar el estado de relajación cuando así lo necesites.

Tu compromiso: escuchar repetidamente los audios todos los días mañana y noche

Un estímulo olfativo:



Emplearemos el olor a lavanda, por que tiene propiedades relajantes.

Ya de por si tiene un ancla positiva asociada en sí misma, sin embargo para que funcione deberás emplear una vela con olor a lavanda durante las meditaciones.



COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”

Solo de ello depende que funcione o no funcione. Recuerda que es indispensable la conexión.

Y mientras más fuerte y positiva sea, un mayor beneficio te prestará.

Tu compromiso es poner una vela con olor a lavanda, en las meditaciones diurnas.

Puedes incluso impregnar un algodón con olor a lavanda y olerlo mientras escuchas la meditación nocturna.

Un estímulo kinestésico:





COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Haremos el movimiento de me gusta cuando oigamos la meditación Relajación consciente, y si te es posible cuando hagas las meditaciones diurnas.

¿Por que este movimiento?

Por que lo asociamos con algo positivo y bueno, por que es sinónimo de bien, me gusta, ok.

¿por que solo cuando hagamos la meditación: Relajación consciente?

Porque cuando termines la meditación estarás en un momento de plena relajación y por que es muy posible que en las otras meditaciones termines dormido con lo cual difícilmente podrás hacer conscientemente el movimiento. Sin embargo si te hayas despierto en ellas y estás muy relajado puedes anclar el movimiento.

Tu compromiso: Escuchar el audio relajación consciente y hacer el movimiento al terminar, como lo indica el audio.

Recuerda que es la repetición constante y permanente de los audio lo que te permitirá establecer anclas sólidas, fuertes y efectivas

Recursos que tendremos en este paso:

Audio Nocturno:

Relajación nocturna

El audio está diseñado para que podamos establecer el ancla auditiva y para que puedas dormir bien.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Verás cambios inmediatos, por que tu sueño mejorará.

Debes escucharlo justo en el momento en que te vas a dormir, necesitarás estar acostado en la cama, empijamado, arropado y dispuesto a dormir.

Debes comprometerte a oír el audio antes de acostarte todas las noches en un plazo mínimo de 4 semanas.

Quizás te parezca mucho tiempo pero déjame preguntarte:
¿cuanto llevas estresado?
¿Cuanto tiempo hace que la ansiedad domina y controla tu vida?

Si analizamos las cosas frente a esto 4 semanas no es nada comparado con ello.

Además recuerda que estamos buscando una conexión fuerte y positiva, para lo cual la repetición y la constancia son indispensables. Es la única manera que puedes posteriormente que el ancla te funcione en piloto automático y sea capaz de neutralizar el estímulo negativo y de actuar automáticamente como hoy lo hace el estímulo negativo.

Si utilizas un algodón impregnado con esencia o aceite de lavanda podrás instaurar también el ancla olfativa.

Audios Diurnos:

Relajación consciente:

Deberás escuchar el audio una o dos veces al día y hacer el movimiento de me gusta cuando hayas terminado y cuando el



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

audio así te lo indique.

Podrás escucharlo en la mañana antes de empezar el trabajo y te proporcionará una mayor concentración y productividad a la vez que te desconecta del estrés.

Deberás escucharlo al finalizar tu jornada laboral o al llegar a casa, así podrás desconectarte del estrés del día y podrás estar más tranquilo para disfrutar tus actividades o el tiempo en familia.

No tienes que limitarte a escucharlo solo dos veces al día, si deseas relajarte en medio de tu jornada laboral o a la hora del medio día podrás tomarte unos minutos y sentirte renovado con ello.

Esta diseñado para instaurar el ancla kinestésica y auditiva, a la vez que si utilizas velas o aceites con olor a lavanda podrás instaurar el ancla olfativa.

Libérate de las tensiones y de la energía negativa

Es un audio diseñado para instalar el ancla o la conexión auditiva, sin embargo como en los casos anteriores puedes utilizar la lavanda y reforzar la conexión con ella.

Debes escucharlo en un lugar tranquilo, calmado y sereno, cuando puedas desconectarte de las demás actividades y donde puedas dedicar esos minutos para ti mismo, sin interrupciones.

Aunque el objetivo del audio no es que te duermas muy posiblemente llegues a hacerlo, por eso el ancla que utilizamos es la auditiva y en caso que desees la olfativa.



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

Sin embargo si estás despierto y relajado y en el momento cumbre o de excelencia haz el movimiento de bueno, ok o me gusta.

Recuerda que se trata de sumar herramientas y alternativas.

Audio Subliminal

Este es un audio especialmente diseñado donde solo oirás una música de fondo pero tiene grabados mensajes positivos, además de aquellas anclas que usaremos en el paso tres.

Las instrucciones y todos los datos acerca del audio las encontrarás en la guía que acompaña dicho audio.

Pero en términos generales lo que puedo contarte es que este audio está diseñado para que lo puedas oír mientras haces otro tipo de actividades.

Su objetivo es ayudarte a relajarte y reforzar el ancla auditiva que hemos instaurado.

Puedes utilizarlo antes de una cita, o de una situación que te produce angustia o estrés y observarás que te sientes mucho más tranquilo y dispuesto a enfrentar esas situaciones difíciles.



COMO VENCER LA ANSIEDAD “El Método”

3. Uso del ancla Resultado respuesta positiva ante los estímulos que antes eran estresantes



Como te había mencionado anteriormente obtendrás beneficios inmediatos, pero este paso es la forma de verificar y obtener beneficios a futuro, es decir cuando te sientas ante una situación



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

angustiante o difícil de manejarlas.

Se trata de utilizar nuestra ancla ante una situación en la que nos sintamos algo ansiosos y poder conectar con aquellos sentimientos de paz, tranquilidad y serenidad que están asociados a ellos.

Recursos que tenemos en este paso:

3 Audios control:

Se trata de 3 audios que nos permitirán ver en una situación futura como utilizaremos el ancla o conexión que hemos instaurado previamente.

No debemos utilizar estos audios a menos de que hayamos realizado las meditaciones diurnas y nocturnas a conciencia y con perseverancia por un período no menor a un mes.

En estos audios te enseñaré como utilizar las anclas para controlar la ansiedad.

Necesitarás pensar en como acordarte de tus anclas positivas en una situación difícil por lo menos al comienzo, recuerda que llevas años conectado a lo negativo, y ahora has establecido conexiones positivas.

Es como tener una nueva herramienta en nuestra caja de herramientas, pero no basta con que esté allí, debemos acordarnos que está para poder utilizarla.

Estas cosas son muy personales, por lo cual es importante que antes de escuchar el audio puedas preguntarte a ti mismo:

¿cómo recordaré que tengo una nueva estrategia?



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

¿Cómo recordará utilizarla en el momento en que la necesite?

Recuerda que si has establecido bien las conexiones y las has hecho a conciencia siguiendo las instrucciones bastará con que veas, percibas o sientas el estímulo positivo y tu mente sabrá como actuar.

Tips que te pueden ayudar

- Una vez establecida el ancla puedes tener en tu oficina o sitio de trabajo una vela o aceite etérico con olor a lavanda de forma que puedas mantener encendido de forma que pueda inspirarte los estados de relajación.
- Si no deseas encender una vela puedes mantener lavanda seca, o un aceite para el cuerpo con este olor, o un algodón impregnado con el aroma para que puedas olerlo cuando los síntomas de la ansiedad empiecen y de esta forma tu mente asocie con el ancla y puedas controlarte.
- Hoy en día contamos con las facilidades de la aromaterapia y nos es posible encontrar cremas de manos, o para el cuerpo aceites o todo tipo de artículos de aseo personal que contienen el olor y que pueden darte una mano y ayudarte a generar ese ambiente de relajación paz y serenidad que necesitas para enfrentar tu día a día.
- Puedes además mantener una bolsa de tela con lavanda seca en su interior

No pienses que son bobadas, eso no es una actitud positiva y recuerda el ejemplo de la dentistería donde el olor a clavos de



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

olor puede despertarnos la sensación de estar allí o del olor a humo o a fuego puede generarnos recuerdos con relación a este.

- Imprime la foto con el movimiento de me gusta o de ok y ponla en tu oficina o en el lugar que te causa estrés para que puedas recordarla.
- Cuando veas la foto respira profunda y suavemente llevando aire, oxígeno y bienestar a tus pulmones.
- Anota en alguna parte como recordarás tus anclas

En que situaciones me servirá

- * Cuando una cita de trabajo te genera angustia o ansiedad
- * Cuando un encuentro romántico te produce estrés y no lo puedes manejar.
- * Cuando una situación en tu vida te produce miedo o estrés
- * Cuando algo te intimida y no lo puedes manejar.
- * Cuando una situación en el área personal, laboral, familiar o social te produce ansiedad.
- * Miedo a enfrentar situaciones sociales.
- * Cuando desconfías de ti mismo: Miedo a equivocarte y lo que está debajo es un miedo a lo que piensen los demás de ti.
- * Cuando tienes miedo a sufrir si te comprometes con algo y no resulta como quieres



COMO VENCER LA ANSIEDAD

“El Método”

P.D. Recuerda: Como vencer la Ansiedad es un material de autoayuda, y debe tomarse como tal, no excluye en ningún momento el consejo médico o una ayuda terapéutica personalizada en caso de ser necesario.

Si deseas más audio de autoayuda puedes conseguirlos en Meditaciones Guiadas. Es y si quieres una cita personalizada puedes solicitarla en Diana Ohana. Com

Advertencia:

Este material es propiedad de [Diana Ohana](#) y/o [Como Vencer La Ansiedad](#), al igual que todos los audio y material escrito contenido en el programa Como Vencer La Ansiedad. Su copia Parcial o Total por cualquier medio virtual o no, está penalizada bajo las leyes de derechos de autor.