



## **COMO VENCER LA ANSIEDAD**

### **Audio Subliminal**

Antes de que escuches los audios subliminales quiero contarte algunas cosas sobre ellos:

#### **¿Qué es un Audio Subliminal y como te ayudará a vencer la ansiedad?**

Para resolver este interrogante voy a empezar contándote que es un audio subliminal: es aquel en el que no oímos los mensajes que están en él.

Si, ya se que te estarás preguntando que si solo oyes la música de fondo como te ayudará a vencer la ansiedad y poder controlarte.

La respuesta es muy sencilla, la idea es que el audio está especialmente diseñado con frases llegarán a tu inconsciente sin pasar por la “censura” de tu mente consciente, permitiendo que puedas conectarte con esa parte de ti mismo que quiere estar sereno, tranquilo y relajado.

Dicho en otras palabras, lo que queremos lograr es distraer a tu mente consciente, mientras trabajamos a nivel inconsciente.

#### **¿Si solo oyes música y no los mensajes como actuará, si funcionará?**

Oímos todo el tiempo, así estemos o no conscientes de ello.



## **COMO VENCER LA ANSIEDAD**

### **Audio Subliminal**

Podemos estar concentrados en alguna actividad mientras sin darnos cuenta oímos aquellos ruidos que nos rodean, están allí pero no siempre les ponemos atención. Cuando dormimos, somos capaces de oír ciertos ruidos que incluso llegan a despertarnos, por ejemplo los ronquidos de nuestra pareja.

Los mensajes subliminales funcionan de la misma manera, la voz oculta en ellos no es aparentemente audible pero nuestro inconsciente puede percibirla y conectarse con ella.

### **¿Que debes hacer? ¿Cuál es tu Compromiso?**

Lo único que tendrás que hacer es oír repetidamente los audios, con el fin de que aquellos mensajes puedan grabarse en tu inconsciente y ser mucho más fuertes que aquellos pensamientos negativos y limitantes que normalmente están en tu mente.

Recuerda que de lo que se trata es de formar anclas o conexiones positivas, por lo cual mientras más los oigas mucho más fortaleceremos el vínculo entre el estímulo y la respuesta.

Mientras más fuerte sea el vínculo podremos neutralizar con una mayor facilidad el estrés para luego poder disparar la conexión automática.

De esta manera una vez que tu mente oiga o vea y sienta el ancla sabrá que debe hacer y actuará en consecuencia.



## **COMO VENCER LA ANSIEDAD**

### **Audio Subliminal**

La idea es pues afianzar estos mensajes positivos que te ayudarán a conectarte con tus posibilidades para estar relajado y controlado, para sentir que eres tu el que domina y controla la situación y puede tomar decisiones productivas y acertadas.

Debes tener en cuenta que estamos creando un nuevo hábito: tener pensamientos positivos de control, tranquilidad y serenidad para que neutralicen y remplacen aquellos pensamientos negativos que normalmente se disparan y que te conectan con tus No puedo o no lo lograré, estoy estresado, la situación me puede o no puedo controlarme.

La única manera en que estos pensamientos positivos sean más fuertes y reemplacen los negativos es que se graven en tu inconsciente y la forma de hacerlo es a través de la repetición.

Recuerda que la idea es que puedas “conectarte” con la serenidad, la calma y la relajación.

### **¿Realmente producen cambios sin esfuerzos?**

Este audio subliminal te ayudará a “conectarte con los recursos que tienes “dormidos dentro de ti” Estás tan centrado en la dificultad, que te has olvidado de que puedes llegar a estar controlado, sereno, tranquilo y seguro.

Puede contribuirte en gran medida, pero ningún cambio surgirá si no estás dispuesto a ello, si en realidad no quieres que la situación cambie y si no asumes tu compromiso contigo mismo.



## **COMO VENCER LA ANSIEDAD**

### **Audio Subliminal**

¿ Sustituye El tratamiento terapéutico o los demás audios del programa?

No, de ninguna manera. Aunque este audio tiene una base terapéutica es una herramienta de autoayuda, pero no el tratamiento en sí mismo. La ayuda terapéutica y el audio no son mutuamente excluyentes sino complementarios.

El audio subliminal está especialmente diseñados para este programa y puede proporcionarte momentos de bienestar, hacerte sentir bien, relajado y en armonía contigo mismo.

Puede complementar el programa y el tratamiento médico o terapéutico en caso de ser necesario. Pero en ningún caso son una solución mágica.

Si tienes dificultades y necesitas una ayuda adicional debes buscarla para que de esta forma puedas mejorar tu calidad de vida a nivel personal, profesional o de pareja.

Una ayuda terapéutica o médica nunca es excluyente con las herramientas de autoayuda.



## **COMO VENCER LA ANSIEDAD**

### **Audio Subliminal**

#### **¿Como Usar el Audio Subliminal dentro del programa de como vencer la ansiedad?**

Debes primero utilizar el audio nocturno que te proporcionará herramientas para la relajación y tiene además la frase que utilizaremos como ancla o como conexión.

Además debes escuchar la relajación o meditación: libérate de tus tensiones y el audio tensión distensión para que puedas generar la relajación voluntaria en tu cuerpo y además para que puedas hacer la conexión entre el movimiento o señal que utilizaremos como ancla.

En el transcurso de tu día puedes utilizar el audio subliminal que contiene mensajes grabados en los otros audios, con lo cual fortaleceremos el ancla y podrás dispararla en situaciones de estrés o cuando quieres estar mejor contigo mismo, mas sereno y calmado.

#### **¿Cómo debo escucharlo, Cuál es la mejor manera?**

Cómo son mensajes dirigidos a tu inconsciente puedes escuchar los audios subliminales cuando estás haciendo alguna otra actividad.

La idea de ello es que puedas tomar el hábito de escucharlos con mucha frecuencia, puede ser cuando vas hacia tu trabajo, o en pequeños descansos o intermedios o incluso al empezar tu día, verás que te sentirás mucho más dispuesto a enfrentarlo, mucho



## COMO VENCER LA ANSIEDAD

### Audio Subliminal

más tranquilo y relajado. Por que como te conté anteriormente están diseñados para que puedas conectarte con tus habilidades y recursos.

#### ¿Es seguro?

Si, el audio está diseñado especialmente con diferentes afirmaciones positivas para que puedas sentirte bien contigo mismo.

Déjame que te lo explique de la siguiente manera: tu cerebro es como un computador, y como en él a veces guardamos archivos que no sabemos donde están, sabemos que están en alguna parte pero no podemos acceder a ellos.

La idea de los audios subliminales es permitirte que hagas contacto con esos archivos que han estado allí guardados por tanto tiempo que hasta has “olvidado” que los tienes allí.

#### ¿Realmente Cuando empezarás a ver los cambios?

Eso depende mucho de ti mismo, y de la frecuencia con que oigas los audios, recuerda que estás creando un nuevos hábitos y lo que buscamos es que puedas afianzar al máximo estos mensajes en tu inconsciente, por ello mientras más los oigas más beneficioso será.

Además no todas las personas son iguales, por lo cual hay quienes verán cambios mucho más rápidamente que otras personas, sin



## **COMO VENCER LA ANSIEDAD**

### **Audio Subliminal**

embargo no se trata de un concurso de rapidez, sino que por el contrario se basa en la calidad, y la asimilación de los mensajes.

No llega más rápido aquel que corre más sino el que da pasos seguros y firmes.

Podrás sentirte bien contigo mismo, y encontrar una mejora en tu estado de ánimo en el momento en que lo oyes, o sentirte mucho más capaz de lograr tus objetivos pero para hablar de un cambio duradero es necesaria la repetición constante y frecuente del audio.

**Recuerda que los audios subliminales son una herramienta.**

**Audios Subliminales ¿que anclaremos? Con que haremos la conexión?**

Anclaremos:

Un estímulo auditivo: La frase: “el angel está anestesiado”

Un estímulo visual y kinestésico:

Cuando estés en el momento máximo de la relajación harás el movimiento de “me gusta” “bueno” “yes” “bien” o como quiera que tu lo llames y que corresponde la la siguiente gráfica



# **COMO VENCER LA ANSIEDAD**

**Audio Subliminal**





## COMO VENCER LA ANSIEDAD

### Audio Subliminal

**¡¡¡Importante!!!**

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

Es un método para ayudarte a controlar la ansiedad, debes seguir sus pasos y no quedarte solo con el audio subliminal.

Si necesitas una consulta personalizada puedes solicitarla en [Diana Ohana](#) y si deseas más audios de autoayuda podrás conseguirlos en [Meditaciones Guiadas.Es](#)

### **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.