



COMO VENCER LA ANSIEDAD

Instrucciones para el uso del programa





COMO VENCER LA ANSIEDAD

Instrucciones para el uso del programa

Como Vencer la ansiedad es un programa de apoyo psicológico en tres sencillos pasos. Está basado en las técnicas de terapia corta y la PNL.

Diseñado para que aprendas a manejar y controlar los estados de angustia en un momento determinado.

No trabaja sobre las causas o situaciones traumáticas sino sobre el control y aprender a generar estados de relajación y calma para enfrentar nuestro día a día.

Como es un material de autoayuda debe ser tomado como tal y debe tenerse en cuenta que aunque es una herramienta terapéutica no sustituye el consejo médico o una ayuda terapéutica en caso de ser necesario.

Si has pasado por una situación traumática en tu vida que sientes que te limita o te invalida, debes buscar dicha ayuda para que puedas trabajar en la solución del conflicto.

Recuerda que se trata de sumar estrategias y alternativas.

El programa consta de un libro y 4 audios y guías de trabajo

Debes empezar realizando la guía 1



COMO VENCER LA ANSIEDAD

Instrucciones para el uso del programa

EL libro: Como Vencer la Ansiedad

Te contaré en él 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.

Los audios

Encontrarás un audio nocturno que te ayudará a dormir mejor y tres audio diurnos encaminados a proporcionarte las herramientas necesarias y las técnica para que puedas relajarte y liberarte del estrés además de poder controlar estados de ansiedad futuros empleando las técnicas de control.

Busca un lugar adecuado y calmado, donde no seas interrumpido.

Los audios tiene una duración aproximada de 30 minutos

Dedícate este tiempo a ti mismo.

No escuches el audio cuando tengas que estar alerta en alguna otra actividad como por ejemplo manejando.

No te preocupes si te quedas dormido, aún cuando te suceda tus oídos no dejarán de escuchar, y nuestra idea además es llegar al inconsciente.

Para que los audios sean efectivos debes escucharlos



COMO VENCER LA ANSIEDAD

Instrucciones para el uso del programa

frecuentemente, para que sean efectivos y para que puedas re aprender a estar calmado, sereno, y tranquilo y así tomar las mejores decisiones en tu vida.

En el caso en que el audio esté acompañado de un documento pdf léelo primero.

La guía final debes realizarla una vez terminados los audios control

Por ahora me despido, nos vemos cuando leas las guías y escuches los audios.

Hasta entonces
Diana Ohana

P.D. Recuerda empezar con la guía 1

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.

El material es un recurso terapéutico que no excluye en ningún momento el consejo médico o terapéutico o una ayuda personalizada en caso de ser necesario.