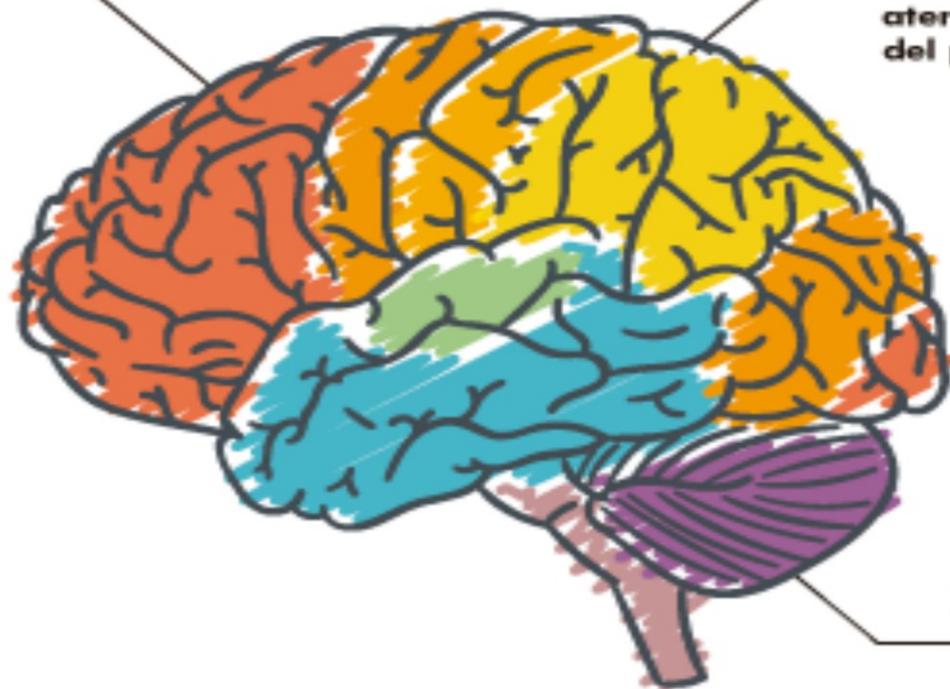


CÓMO CONTROLAR LA **ANSIEDAD** Y LOS **ATAQUES DE PÁNICO**

Descubre como manejar y Gestionar preocupaciones, miedos, angustias, estrés laboral en tu Vida.

01
Técnicas de
relajación



02
Desviar la
atención
del problema

03
Reinterpretar
el problema

ELIAS GALEANO

Cómo CONTROLAR LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO

ELIAS GALEANO

Copyright © Edición original

2020 por Elias Galeano

Todos los derechos están Reservados.

“Las amenazas a nuestra autoestima o la idea que nos hacemos de nosotros mismos, causan con frecuencia mucha más ansiedad que las amenazas a nuestra integridad física”. S.Freud

ÍNDICE

ÍNDICE

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

SINTOMAS GENERALES DE LA ANSIEDAD QUE CAUSAN MAS PREOCUPACION

TODAS LAS TÉCNICAS MÁS EFECTIVAS PARA SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD Y UN APOYO ANTES DE SANAR

ATAQUES DE PÁNICO

EJERCICIOS GENERALES PARA LA ANSIEDAD

TENSIÓN MUSCULAR

CÓMO LOGRAR DORMIR Y VENCER EL INSOMNIO

LOS MEJORES TÉS PARA CONCILIAR EL SUEÑO Y PARA LA ANSIEDAD

Capítulo 1

PADECÍ LO MISMO QUE TÚ: MI HISTORIA CON LA ANSIEDAD

EL MISTERIO DEL SUBCONCIENTE

EL PODER DE LAS ASEVERACIONES O AFIRMACIONES

EL PODER DE LA MEDITACIÓN

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN PARA VENCER

PRÓLOGO

Estas aquí por algo, lo sé ¿QUIERES SANAR DE LA MALDITA ANSIEDAD? Si es ese el caso; quédate a terminar de leer tu sanación en este pequeño libro que contiene todo para desterrar para siempre la ansiedad de tu vida, con un método comprobado y practico, que te sorprenderá.

Sientes que ya no puedes más con tu vida, en este punto los ataques de pánico y la ansiedad generalizada han cambiado tu vida y estas casi rendido; salvo que te has detenido lo más seguro a leer esta guía que te traerá la sanación y ¡sí! leíste bien, la sanación en pocas semanas y de una vez por todas. En este libro te muestro desde las técnicas que más me ayudaron para controlar los síntomas hasta definitivamente eliminarla de mi vida. Yo fui un superviviente de dicho trastorno y lo viví por años hasta que descubrí la manera de deshacerme de ella, no es magia, pero si es un método que desde la primera vez que lo pruebes sentirás un cambio que no lo podrás creer. Te insto a que lo leas lo más pausado posible y pruebes cada una de todo lo que digo, si yo pude sanarme, estoy cien por ciento seguro que tú siendo como yo, que sufres y lloras de angustia; podrás sanar.

Escribí este corto libro porque anhelo que sanen todos aquellos que tienen su espíritu por los suelos y ya no encuentran salida. Disfruta esta guía definitiva que es la llave hacia tu sanación. Tú amigo que padeció la ansiedad más horrible que podrías imaginar y sanó. Elias Galeano un superviviente.

Te pido me dejes un comentario y me comentes que te pareció este maravilloso método y que cambios hizo en tu vida desde que iniciaste a practicar su metodología. Gracias de todo corazón.

*Próximamente en audiolibro (audible).

INTRODUCCIÓN

El trastorno de la ansiedad ha inundado nuestra moderna sociedad más de lo que imaginamos, causando un gran problema de salud en todo el mundo, ya que según el Hospital Mental Health una de las agencias más importantes de salud mental informó recientemente que uno de cada quince personas enfermas se atiende en centros de salud mental, que solo representa en Estados Unidos más de veinticinco mil millones de dólares del presupuesto de salud anual sin contar la pérdida económica en el resto del mundo.

Pero **¿qué es la ansiedad** que causa tanta angustia tanto para el que la padece como para su círculo social más cercano? Veamos concisamente la definición de este trastorno:

La ansiedad es todo aquel conjunto de pensamiento y sensaciones negativas dando a una preocupación persistente y desmedida sobre aspectos de la vida como por ejemplo salud y trabajo. De igual manera los individuos que la padecen suelen imaginar escenas catastróficas tanto para él como para su familia cercana en un futuro próximo. Como, por ejemplo: “tendré cáncer” solo por sentir cualquier malestar en alguna parte del cuerpo, “se morirán mis hijos”, “me despedirán del trabajo”. Al estar en esta obstinada inquietud por un prologando tiempo, generará muchas sintomatologías físicas que aparecen dando inicio a un infierno en vida. Dicha sintomatología analizaremos más adelante.

Para el diagnóstico de una persona que sufre este trastorno siempre suele ser muy difícil, aunque presenten muchos de los síntomas físicos aparentes. Por otro lado, hay individuos que están en constante incertidumbre y nerviosísimo y presenta algunos de los síntomas menos comunes que muchas veces suelen andar de hospital en hospital sin que le diagnostiquen oportunamente, incluso en años. Al contrario, otros no acuden a recibir ayuda por causa de la ignorancia con respecto a este tema, quizás tema al qué dirán, de que es débil, poco hombre o muy quejumbroso sin siquiera pensar que realmente está sufriendo ansiedad generalizada.

Como ya vimos, la definición de la ansiedad es una vivencia emocional a la que todos estamos muy familiarizados. La ansiedad es una manifestación natural que hasta cierto punto ayuda a enfocarnos para cumplir con metas y

continuar con ellas a seguir trabajando con energías y cierta actitud positiva para concluir las metas propuestas. Pero al estar en un continuo estado de ansiedad puede ser dañino, lleva a la causa de un sinnúmero de enfermedades, así como volverse ineficiente, incompetente ya sea en la vida laboral o personal.

SINTOMAS GENERALES DE LA ANSIEDAD QUE CAUSAN MAS PREOCUPACION

LOS SINTOMAS SON:

- Sensación de agitación, mareo, espasmos y calambres.
- Tensión muscular.
- Fatiga, cansancio excesivo.
- Mareos, náuseas, oídos tapados, dolor de cabeza.

- Flatulencias, problemas abdominales, colitis nerviosa.
- Dificultad para respirar.
- Falta de concentración.
- Hormigueo en brazos, cara y piernas.
- Insomnio.
- Irritabilidad.
- Desesperación, salir corriendo.
- Taquicardias.
- Falta de ánimo.
- Dolor de garganta, gripe frecuente, alergias.
- Ataque de pánico.

LOS FACTORES QUE CAUSAN LA ANSIEDAD

Existen muchos factores que hacen que se desarrolle este horrible trastorno, tanto genéticos, como perturbadoras experiencia vividas.

- **BIOLOGICO.** El familiar de parentesco consanguíneo en primer grado tiene un alto grado en heredar este trastorno.
- **TRAUMATICO.** El hacer frente a situaciones fuera de sus límites emocionales cómo, secuestros, asaltos, perdida de familiares, accidentes, torturas entre otros. todo eso desencadena a considerables signos de estrés postraumáticos. El individuo puede llegar a generar los síntomas debido al sentirse en constante peligro, amenaza y estar siempre a la defensiva. Como la ruptura, separación o divorcio de los padres durante la niñez.

- **SOCIALES.** Los problemas con personas de su entorno (interpersonales) como de escuela, la necesidad de ser aceptado, o de trabajo desde caerle bien al jefe hasta la necesidad de alcanzar cierto puesto, todo esto puede llevar a la ansiedad generalizada.

Más adelante te mostraré las técnicas más efectivas para poder salir del infierno que es la ansiedad generalizada en sus vidas. Por ahora, los dejo con todas las técnicas que probé en su momento para soportar los terribles síntomas que conlleva todo esto, para después pasar con mi historia de cómo me curé de este terrible e incapacitante trastorno en tan poco tiempo, siguiendo otro método correcto a parte de las técnicas. Cabe recalcar que todas estas técnicas que a continuación leerás fueron probadas y puedo constatar que sirven bastantes para mitigar los molestos síntomas de la ansiedad. Sin más te dejo con esta guía práctica de cómo superar esos momentos terribles de la ansiedad.

TODAS LAS TÉCNICAS MÁS EFECTIVAS PARA SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD Y UN APOYO ANTES DE SANAR

En esta sección aprenderás todo el conjunto de técnicas más efectivas que existen en el mundo para controlar algunas de los síntomas más horripilantes de este trastorno LLAMADO ANSIEDAD GENERALIZADA.

ATAQUES DE PÁNICO

Los ataques de pánico son ataques repentinos de un terror tan intenso que hace producir reacciones fisiológicas alarmantes, cuando realmente no hay ningún motivo o algún peligro a la vista o causa adyacente para tenerlo. Un ataque de pánico puede causar un miedo que puede paralizar literal a la persona que lo padece. Cuando sufres un episodio de estos; percibes en carne propia que estas a punto de perder el control ya sea que sientes que vas a morir de un ataque cardiaco y que tu muerte sucederá en cuestión de segundos.

La mayoría de las personas únicamente presentan uno o tres ataques en toda una vida y el inconveniente se soluciona una vez que desaparece la situación que lo causa. Sin embargo, si sufres ataques de pánico repentinos y repetitivos es posible que suras una condición llamada; trastorno de pánico. Cabe mencionar que los ataques de pánico si bien no matan a casi nadie puede significar un deterioro en la calidad de vida para el que lo padece, sin embargo, afortunadamente existen técnicas para poder controlarlo.

La sintomatología de un ataque de pánico siempre suele iniciar de forma repentina sin ninguna señal de alarma aparente. Puede presentarse si estas feliz en medio de una reunión o en medio del cine viendo una película. Y normalmente pueden ser recurrentes a la semana o incluso uno al día.

Después de sufrir un ataque la mayoría de las personas suelen estar cansadas y fatigadas, sin energías para realizar cualquier actividad. Las características

de un ataque de pánico por lo regular presentan:

- Terror a perder el control y llegar a matar.
- Pulsaciones elevadas más de 120 y miedo a un inminente paro cardiaco.
- Temblores incontrolables que duran minutos.
- Sudor frio que recorre todo tu cuerpo.
- Falta de aliento u opresión en la garganta.
- Escalofríos
- Falta de respiración y sensación de ahogo.
- Ganas de vomitar.
- Ganas de defecar.
- Opresión en el pecho.
- Cefaleas (dolor de cabeza).
- Mareos y vértigo.
- Sensación de que estás perdiendo la cordura.
- Ganas de salir corriendo y gritar.

Uno de las cosas de sufrir un ataque de pánico recurrente es el terror que causan a que vuelvan a ocurrir periódicamente. Es que quizás sepan que no los matará vivirlos en carne propia, pero en ese momento que lo sufres es una

de las sensaciones más horribles que existen. Una de las causas más probables que se desencadene la ansiedad es que sea genético o quizás algún evento postraumático lo libere. Pero afortunadamente existen técnicas o prácticas para controlar un ataque de pánico en pleno suceso y es justo que nombro las 3 más importantes que a mí me ayudaron.

- 1) Aguantar la respiración:** esta técnica la aprendí cuando ya no encontraba salida para estos horribles ataques que se estaban convirtiendo en una pesadilla. Cuando la aprendí y volví a tener un ataque de pánico en plena madrugada y con todos los síntomas ya descritos, lo primero que tienes que hacer a pesar de los temblores que te asechen; **es respirar lo más profundo**, una vez que lo has hecho, tapar tu boca con ambas manos y a pesar de la angustia no quitarlas, no quitarlas reitero no quitarlas por nada. No pasarán más de unos minutos cuando poco a poco sentirás que la sensación de temblores disminuirán cada vez más y eso se debe a la falta de oxígeno por segundos que hacen que tu sistema nervioso mande señales de relajación a los nervios del cuerpo haciendo que se calmen las señales de impulsos. Y volviendo a respirar naturalmente y a la vez desapareciendo poco a poco la angustia y las palpitaciones, siempre suele funcionar de 8 de cada 10 pacientes que sufren un ataque de pánico.
- 2) Tener lavanda en la mano en fragancia:** Es muy conocida en el mundo de la ciencia como un poderoso calmante de la ansiedad y el estrés mental, así que si una vez inician un ataque de pánico, inmediatamente ponte aceite esencial de lavanda cerca del cuello y en brazos, de esa manera podrás poco a poco calmarte, igual puedes

consumirlo en forma de té.

3) Reírte como loco: Si leíste bien, reírte como loco, expertos en la terapia cognitiva han iniciado con un nuevo método revolucionario que ha dado impresionantes resultados en pacientes que sufren ataques de pánico, cuando cierto paciente sufre un ataque de pánico le enseñan a reírse, si a reírse como loco, pero obviamente es una risa provocada. esta técnica es buena siempre y cuando este alguien contigo así te dará el impulso y la confianza en ese momento de reírte aunque estés sufriendo mentalmente, los científicos descubrieron que el reírse del ataque de pánico enfocándose en eso, desaparecía en menos de dos minutos ya que quitabas la atención a problemas y por ende el cerebro se confundía y bajaba inmediatamente todas las sensaciones fisiológicas. Este método aun continua en investigación, pero claramente ha ayudado a muchas personas entre ella a mí.

Recuerdo cuando tenía un ataque de pánico lograba quitármelo en minutos riéndome del mismo ataque de pánico que no me vencería y que para mí era solo un juego de niños y como magia increíblemente desaparecía. Así que cuando vuelvas a tener un ataque de pánico puedes probarlo y veras su poder.

EJERCICIOS GENERALES PARA LA ANSIEDAD

Si sufres ansiedad seguramente lo último que deseas es realizar ejercicio, sin embargo, déjame decirte que el ejercicio es un gran aliado para vencer a este monstruo. El realizar ejerció continuo, está demostrado científicamente que

más allá de prevenir múltiples padecimientos crónicos ayuda a reducir increíblemente la ansiedad dando una sensación mental y fisiológica de tranquilidad y de igual manera evita una vez que ya te has sentido mejor regrese. Entonces, **¿cómo me ayuda?**

- Mediante la liberación de hormonas; como las endorfinas, serotoninas y endógenas que producen un bienestar significativo por horas en nuestro organismo. Estas sustancias que son liberadas de nuestro cerebro contienen los mismos efectos que algunas drogas, por eso la sensación de placer.
- El hacer ejercicio regular ayuda a eliminar de nuestra mente problemas y preocupaciones y por ende muchas personas que tiene ciclos de ansiedad transitorias una vez que eliminan dichos pensamientos negativos que son el alimento de la ansiedad sanan increíblemente sin necesitar de otros métodos para curarse.

¿Cuánto tiempo es suficiente?

Recientes estudios del Healt mental han demostrado que un mínimo de 20 minutos al día puede bajar impresionantemente los síntomas de la ansiedad como la angustia o el insomnio. Un consejo que puntualizan es que no debes de ver el ejercicio como una tarea que tienes que cumplir, no. Sino debes de disfrutarla como un estilo de vida y de esa manera haciéndolo un estilo de vida más allá de que estés desanimado por lo que conlleva padecer ansiedad, si lo sigues será muy fácil conlleva este trastorno ya que te dará resistencia y confianza, y de igual manera mejorará tu capacidad cardiorrespiratorio.

Pero **¿qué deporte es recomendado para las personas que**

padecen ansiedad generalizada?

De acuerdo a los institutos más importantes del mundo como lo es Mind Hmind en Reino Unido, ha demostrado que el noventa por ciento de las personas que practicaron **caminata moderada** por 30 minutos redujeron increíblemente su sintomatología ansiosa en un ochenta por ciento, el segundo de acuerdo a los especialistas sería la **natación** con un alto grado de resultados positivos del setenta por ciento y por tercer lugar sería **andar en bicicleta**, pero más allá de estos estudios, la persona ansiosa puede elegir cualquier deporte que ame hacer o sea de sus gustos para que su mente no lo tome como un esfuerzo o tarea a realizar; sino al contrario realizar los ejercicios por el placer que le provoca.

TENSIÓN MUSCULAR



La tensión muscular por ansiedad es una serie de aspectos que cargan y sobrecargan algunas zonas de músculos del cuerpo hasta llegar a producir dolores y rigidez, esta sensación puede mostrarse como fuertes dolores en la espalda, cabeza, cuello, pecho, brazos y piernas. Uno de las mejores prácticas para aliviar esto es hacer estiramientos provenientes del yoga que son los más recomendados.

1. Puede ver videos sobre estiramiento y aprender a sanar el dolor mientras haces estos sencillos ejercicios.
2. Masajes: al igual que los estiramientos son tratamientos complementarios de la ansiedad que ayudan bastante a mitigar estos dolores molestos.

CÓMO LOGRAR DORMIR Y VENCER EL INSOMNIO

El insomnio suele radicar en la manifestación de la sensación de ser incapaz de no poder conciliar el sueño; es decir dormir. Este síntoma producto del ochenta por ciento que sufre ansiedad se ha convertido en uno de los síntomas seguido de ataques de pánico más terroríficos. Más allá de que tiene muchas causas, el más común es el de ansiedad. Favorablemente existen algunas técnicas y terapias que podemos tomar para poder conllevar este síntoma que es tan imposibilitarte causando depresión y en muchos casos ideas suicidas. Aquí aprenderás 3 formas de cómo puedes mejorar, pero antes de iniciar debo recalcar lo que debemos hacer y evitar si padecemos insomnio.

- Acostarnos a una misma hora pase lo que pase ya que de esta manera es la forma como nuestro reloj biológico se ajusta y segrega la hormona del sueño.
- Comer lo más ligeramente posible en las cenas y no incluir cosas dulces o alcohol, ya que tienden a elevar el funcionamiento

cerebral haciendo imposible el sueño.

- Llevar un patrón psicológico 30 minutos antes de irnos a dormir, esto puede incluir algo de música relajante. (clásica, piano).
- No dormir durante el día más de 20 minutos.
- Prohibirnos el uso de celular en nuestra cama.
- Y tratar de mantener nuestra habitación lo más oscuro posible eso ayuda a generar nuestra hormona de sueño más eficiente.
- Tomar sol, vital para dormir bien.

Una vez hecho eso, te dejo con la técnica que me ayudó bastante a superar el insomnio cuando sentía ya no podía más, dicha técnica la llaman de diferentes formas en los centros más especializados del mundo, pero la llamaremos en este libro: relajación pre-sueño.

- 40 minutos antes de irte a dormir debes irte solo a tu habitación. Debes tener ya una silla frente a una imagen o fotografía relajante, esta imagen debe ser el paisaje más hermoso que puedas conseguir, puedes imprimir dicha imagen y ponerla frente a ti haciéndote de ayuda de un adhesivo. Ahí sentado debes ver la imagen imaginando que estas dentro de esa imagen; en paz, caminando por ese paisaje o bosque si así lo fuese y respirando el aire fresco y el cantar de las aves. Debes tratar de crear las sensaciones físicas en ese momento. Una vez hecho esto por 10 minutos concentrado, debes cerrar tus ojos y respirar lo más hondamente que puedas, ahí la primera imagen que debes dibujar es la misma escena que acabas de ver, pero en tu mente, recuerda no debes dejar de respirar pausadamente, pero profunda.

Una vez teniendo tu imagen mental debes de decir en voz esta

noche tendré el sueño más tranquilo del mundo, debes repetirlo durante 10 minutos eso hará que tu mente mande órdenes a tu subconsciente haciendo que obedezca y eliminado el modelo preestablecido del martirio que eran minutos antes de irte a la cama por el tema de no poder dormir.

Una vez que has hecho eso, “dormiré esta noche como nunca, puedo dormir”. La siguiente es, relajar cada parte de tu cuerpo con la técnica de la respiración cortada que consiste en dejar de respirar por 20 segundos y 20 segundos si, durante 3 minutos en concentración con ojos abiertos, eso hace que tu sistema nervioso mande órdenes a tu glándula del sueño; la glándula pineal haciendo que libere hormonas del sueño en abundancia dejándote casi listo para dormir. Una vez hecho todo esto pasas a tu cama con tu mente en blanco, no se te ocurra pensar; no poder dormir, al contrario debes eliminar ese pensamiento con, no haciéndole caso, aunque el pensamiento de miedo a dormir quiera aparecer debes de desecharlo con tu mente que tu controlas. Estoy seguro que si lo haces tal como te digo, mejorarás mucho tu calidad de sueño.

LOS MEJORES TÉS PARA CONCILIAR EL SUEÑO Y PARA LA ANSIEDAD

Té de tila: Es considerado por muchos como uno de los mejores para conciliar el sueño sumado a su poder para controlar el sistema nervioso y por ende tranquilizarnos debido a su efecto ansiolítico dándonos sueño a una hora

de su ingesta. La dosis recomendada para la mayoría de las personas sanas; es de unos 6 gramos en infusión. Luego de hervir lo tomas una hora antes de irte a la cama.

Té de Valeriana. Es apreciada en el mundo naturista como una de las plantas con mejores resultados para dormir ya que contiene increíbles propiedades que ayudan a bajar la ansiedad y por ende hacernos dormir debido a los fitoquímicos que favorecen la regulación del sueño. La dosis recomendada; es igual 6 gramos en infusión hervida. Su efecto varía de 40 minutos a una hora.

Té de Manzanilla: Combinada con toronjil este super té es uno de los más poderosos para los que padecen este síntoma de la ansiedad gracias al combinado de sustancias que estimulan nuestro cerebro haciendo conciliar el sueño en menos de 25 minutos. El ideal es una bolsita de cada uno y tomárselo 40 minutos antes de ir a la cama.

Té de lavanda: Si hablamos de tés para dormir; la lavanda es una de las hierbas más potentes gracias a sus propiedades anticonvulsivas, así como relajantes. Recomendación; 5 gramos en una infusión 40 minutos a una hora, antes de irse a dormir.

Té de Pasiflora: Otra de las plantas más beneficiosas para dormir y relajarnos debido a sus particulares propiedades. La dosis es la misma, una bolsita una hora antes de irse a dormir.

Recuerde puede hacer combinaciones de dos o más tés en diferentes días

así puede ir probando cual es el más efectivo para su cuerpo. No olvide dejar el alcohol, cigarro, cafeína y azúcar en su día a día y especialmente 3 horas antes de irse a dormir.

Capítulo 1

Yo superé la ansiedad y tú seguramente eres uno más de los que desean librarse de esta pesadilla de enfermedad, por eso estás leyendo este libro que me dispuse a escribirlo porque sé más que nadie que es lo que se siente al padecerla. El saber que cada vez más personas no encuentran un alivio y están sufriendo un tormento, fue lo que me incentivó a decidirme a hacer esta guía con todas las claves para poder deshacerte de una vez por todas de la ansiedad generalizada.

Después de haberme curado con increíbles técnicas mentales y después de haberlo pensado mucho tiempo; decidí contarles a familiares y amigos que iba a escribir un libro de cómo superar la ansiedad. Muchos se sorprendieron, de como yo; un condecorado general había tenido este terrible padecimiento llamado ansiedad generalizada. Y lo hice más que nada para ayudar, porque sé que es un gran sufrimiento para muchas personas hoy en día y somos más susceptibles a desarrollarla por el estilo de vida que se vive. He de concluir que con técnicas de meditación y otras técnicas logré salir y superar todo eso.

Todos los componentes de la ansiedad, así como los ataques de pánico son una invocación de ayuda y atención de tu mente subconsciente o en otras palabras; una llamada para que cambies el curso de tu vida: reiniciar de nuevo. Lo primero que tienes que hacer siempre; es pedir ayuda si lo deseas, este libro no supe ni alienta a no acudir por ayuda con el especialista o la persona de la salud mental, al contrario te lo recomiendo de favor. No es que estés trastornado ni loco si sufres constantes ataques de ansiedad, el que un especialista te haya diagnosticado, no es sinónimo de que nunca te vas a sanar, ya que claramente hay muchas técnicas para poder llegar a ello, ni tampoco te vas a morir por mucho que puedan ser molestos y angustiosos esos momentos, en otras palabras tienes temor al miedo así que sumérgete en todo este maravillosa guía hacia el camino de la sanación.

PADECÍ LO MISMO QUE TÚ: MI HISTORIA CON LA ANSIEDAD

Ansiedad es un estado alterado de la mente que te llena de incertidumbre y que no te deja vivir en paz en el cual toda tu vida se va a la basura. De la misma manera que tú estás sufriendo, no hace muchos años yo la padecí sin poder realmente vivir tranquilo y disfrutar de la vida.

Aunque al día de hoy ya hayan pasado algunos ayer de estar sumergidos en esa condición, puedo decir orgulloso que tuve dicha condición a pesar de ser militar en la que la fortaleza mental es muy aplaudida en los altos rangos y no como la mayoría que siguen sumergidos en dicho trastorno y no quieren aceptarlo por miedo al qué dirán. Yo en aquel entonces tampoco por miedo a mi cargo acepté decirlo en su momento, pero sinceramente lo viví hasta los huesos y sentí los ataques de pánico al igual que tú. La sintomatología como: las taquicardias nocturnas, los temblores incontrolables, entumecimientos de todo tipo, noches sin poder dormir y miedos terroríficos sin razón aparente, pensamientos negativos y la angustia con ganas de aventarse por la ventana, un vacío existencial y una incertidumbre a pensamientos de que te vas a morir o le pasará algo a un familiar muy cercano.

Quizás, si estás leyendo este libro es para ayudarte o ayudar a alguien más a salir de ese hoyo y volver a vivir una vida plena o lo más normal posible, ya que lo que genera la ansiedad van mermando hasta prácticamente hacerte prisionero de ti mismo y eso ya es mucho más grave y no quieres llegar a eso ¿verdad? en otras palabras, quieres sanar y lo volveré a decir: sanar. Sí, es posible como yo lo hice y sabes ¿por qué lo digo tan seguro? porque yo tuve ataques tan terribles, pero logré sanarme... bueno, iniciaré desde el comienzo:

Mi pesadilla comenzó un 24 de diciembre del 2002 durante mis vacaciones a Venecia previo, a eso había estado en varios cursos de adiestramiento a militares elite por lo cual había tenido mucho trabajo, aparte en mi último año todo había estado perfectamente en mi vida personal hasta que en ese hotel tan cómodo disfrutando, llego ella: la ansiedad.

Está demostrado que los ataques de pánico se presentan cuando el individuo está más feliz y despreocupado que nunca y al menos a mí me paso

de la misma forma, como veía comentando estaba en Venecia después de un día fenomenal viendo, apreciando y disfrutando la arquitectura histórica de Venecia. Ya un poco adentrada la noche me dispuse a dormir para aventurarme al otro día que sería igual; lleno de emociones en esa hermosa ciudad europea, cuando de pronto, un susurro dentro de mi cabeza, una voz interna pareciese que mencionaba mi nombre; Michael — dijo la voz. En ese instante pensé que estaba alucinando, tal vez pensé que era por la comida pesada, pero como estaba tan somnoliento pensé que era producto de mi imaginación e igual me quedé dormido, pero como a las dos de la mañana mi calvario comenzó; me desperté sobresaltado de la cama, abrí los ojos en la oscuridad y con un dolor en el pecho que no podía respirar, en ese instante me sentí tan angustiado con una sensación inminente de zozobra y peligro. Pero lo peor llegó después; una sensación terrible de angustia se apoderó de mí y por un momento pensé que me estaba volviendo loco y sentí que iba a perder los impulsos propios y me aventaría por la ventana del cuarto piso. En ese momento grité, casi lloraba y corrí al baño con la sensación de diarrea, al tiempo que vomitaba. Allí dentro del baño paseé la noche temblando, sudando, acurrucado en la toalla, con etapas de minutos donde la angustia era insoportable que deseaba morir, era como mi mente que estaba llena de miedo le temiera a sí misma, me estaba pasando algo realmente nuevo, desconocido para mí. Yo, un militar de elite que había pasado por muchas pruebas de peligro alrededor del mundo no podía controlar este miedo que se originaba de mi mente y me tenía allí atrincherado en la bañera sin poder salir, ya que me sentía imposibilitado.

Por la mañana desperté, bueno, de lo poco que dormité, caminé dirigiéndome a la ventana, temblaba por la debilidad y mareo, sentía que estaba perdiendo la cordura ya puedes pensar la escena de lo que estaba pensando... Me recosté en la cama, aunque las terribles sensaciones no se quitaron del todo, bajaron por lo que me permitieron dormir. Cuando me desperté horas después no le dije nada a un colega que me acompañaba en ese viaje igual de vacaciones sobre esta extraña situación, por miedo a que me juzgara de marica, un término muy usado en la milicia y que me tachara de débil mental y niñata, ya en nuestros niveles era algo que no se podía permitir. En todo ese viaje de ocho días pase en Venecia y en París y siendo sincero los mismos síntomas se repitieron cada noche, causándome una debilidad en mi espíritu por lo que casi no pude descansar y disfrutar el viaje, mis ojeras lo evidenciaba todo

De regreso a casa me volvieron a ocurrir situaciones iguales que superaron mi fortaleza militar por lo que tuve que acudir inmediatamente por ayuda y concerté una cita con un médico particular. Estaba lleno de angustia y miedos irrelevantes cuando llegue a la clínica, mi médico me dio una pastilla que le agradecí mucho por que pude de nuevo a empezar a dormir y la ansiedad se fue como llegó, así que con un poco más de confianza poco a poco dejé las pastillas que me estaban causando un poco de adicción, por lo que de nuevo una vez dejadas se presentó una vez la ansiedad, pero esta vez con mucho más fuerza antes, así que una noche me dije: “Misael esto no es de pastillas, esto está dentro de tu mente y es algo que tendrás que tratar más profundo”. Según mi comprensión mi problema era mental, así que pensé que estas sensaciones eran producto de mi mente enferma, por lo que no me podrán producirme ningún daño físico permanente, por lo que decidí dejar por completo el tratamiento con el especialista por lo que me resigné a soportar los insomnios, los ataques de pánicos, las cagaderas, los vómitos y las angustias que hacían mordirme y arañarme. Ahora viendo hacia el pasado me doy cuenta que no debía haber sido tan brutal ya que para eso están esos tipos de medicamentos, químicos que de alguna u otra forma ayudan a calmar aunque no dan la curación.

Por lo tanto, todo lo que he contado a grandes rasgos evidencian que estuve en la misma condición que tú, ahora estas sufriendo un infierno en vida y por tal motivo puedo asegurarte que sea cual sea el tipo de ansiedad que tengas, puedes sanarte. Por tal motivo si estas acudiendo a un especialista, recomiendo no dejarlo y no cometes mí mismo error.

Por consiguiente, no quiero que te hagas un cuadro mental de que al que estás leyendo en este libro es alguien ajeno a lo que estas sufriendo, conozco todos los síntomas y muchos más de los posiblemente padezcas. Por eso deseo que sigas al pie de la letra las indicaciones del método del que yo saneé que fue el poder de la meditación junto a la imaginación de escenas positivas imaginadas, guiadas más otras técnicas que también me ayudaron bastante como un complemento, aunque siendo sincero por experiencia puedo decir que no hay un método ni leyes universales definitivas para salir de esta enfermedad, por eso yo te cuento según mi experiencia, el método que me sanó.

EL MISTERIO DEL SUBCONCIENTE

Empecemos con el subconsciente, como lo dice uno de los mejores neurólogos del planeta Richard L.K. que explica que nuestra mente la gobiernan dos partes, la cual una es la que nos rige nuestro yo; que es la consciente y la otra que parece que siempre está durmiendo e invisible, pero escuchando todo lo que pasa en la consciente; que se llama subconsciente y el mejor ejemplo que puedo dar es el latir de nuestro corazón, cuando nos encontramos en la fase del sueño ¿quién es la que mantiene el latir de nuestro corazón? Nada menos y nada más que es esta la que hace este increíble proceso y no solo se encarga de eso, sino de todos los procesos celulares e invisibles que pasan dentro de nuestro cuerpo y sin que uno se dé cuenta. Pero esto va más allá, por ejemplo nuestra mente consciente, según los neurólogos puede procesar unos cuarenta y dos bits por segundo mientras nuestra mente subconsciente puede procesar millones por lo que si captas; es impresionantemente, poderosa y maravillosa, y según estos datos y de acuerdo a los últimos adelantos científicos de la mente, el ser humano tiene más de setenta y cinco mil pensamientos al día y ya te imaginarás quien se encarga de hacer todos estos procesos y no somos nosotros conscientes sino nuestra mente subconsciente, por lo que si nosotros lo hacemos, nos volveríamos locos.

Hasta este momento solo hemos dado datos científicos, pero ahora quiero hacerte reflexionar en lo maravillosos que somos por poseer una mente consciente y ¿sabes por qué? Porque como bien te había dicho, nuestra mente subconsciente es están poderosa que hace millones de procesos a diferencia de la consciente, pero lo que la hace tan maravillosa y poderosa a nuestra mente consciente es que lleva el control de elegir, es decir, tú. Al igual que la luna no necesita de nuestro permiso para posarse en lo alto y de esa manera ocurre en nuestro inconsciente, introducimos pensamientos que no nos hace bien, lamentablemente el subconsciente no es el líder de nosotros el solo se encarga de ejecutar las ordenes de la mente consciente y ningún de ellas falla. En otras palabras, todo el procesamiento de las ordenes mandadas del consciente al subconsciente es lo que nos forma nuestro contexto de la realidad y de igual manera es la que veras en cualquier método que sea efectivo en el mundo, porque todos conocen que así funciona este proceso.

Así que cabe decir que si tomamos esas órdenes negativas y las mandamos en pensamientos positivos hacia nuestro subconsciente podríamos de alguna manera revertir todos esos procesos dañinos por años en nuestra mente que en un principio mandamos al subconsciente (negatividad, malos hábitos etc.). Pero más allá de eso, la buena noticia es que del subconsciente puede ser reprogramado cuantas veces queramos, por tal motivo no es cuestión de preocuparnos; la ansiedad es curable. Tal vez te suene simplista, pero es una realidad de tu mente. Y por eso soy reiterativo que al igual que tú, yo creí morir de falta de aire, sufría por las noches en vela y me arañaba de angustia hasta perder el control, yo ya estuve en ese limbo, pero logré salir y de igual manera tú lo vas a lograr si aprendes a amarte para desear la sanación. Sé que tal vez te ha parecido algo engorroso el escuchar dicha explicación, pero tenía que hacerlo para que pudieses comprender un poco más a fondo como funciona nuestra mente y como la metodología de la meditación funciona en nuestras dos mentes así como en nuestro cuerpo fisiológico así como como último dato; esta fehacientemente comprobado en el campo de la ciencia que todo lo que le mandamos a nuestra mente subconsciente lo toma como una realidad ya que no hace juicio de algo irreal a una orden real.

EL PODER DE LAS ASEVERACIONES O AFIRMACIONES

Antes de comenzar voy a decir que yo era reacio e incrédulo a las afirmaciones, pero inmediatamente después inicié una catarsis de consumir información sobre libros de autoayuda de la misma temática y de algo me di cuenta que miraba un patrón universal en todas ellas, y era que todos mencionaban las mismas ideas, salvo las formas de nombrar las definiciones, pero era casi igual.

Ahora vayamos a lo que nos atañe seguramente conoces la poderosa ley de la atracción y sus increíbles resultados, pero con funciona, pues sencillamente con el poder de tus pensamientos al igual que con tus sensaciones y sentidos. El problema de la atracción es que normalmente logramos atraer a nuestro poderoso subconsciente una serie multitud de cosas negativas. Por tal motivo hay tantas cosas negativas en la mayoría de las personas y esto no llegó de la noche a la mañana sino porque tú lo atrajiste para luego hacer prácticas. Sí recapitulo mis años atrás, puedo verme de mal genio y luchando con mis demonios internos, siempre con pensamientos negativos de que mi vida era una mierda y de esa manera lo era porque yo mismo mandaba eso a mí subconsciente creando una vida autodestructiva aunque en lo económico me fuese bien.

Las leyes universales que rigen el cosmos no comprenden de lo que es bueno o malo para uno sino emergen en lo básico la ley de la causa y efecto, y aprendí que eso era justo lo que estaba haciendo; malos pensamientos se traducían en mal genio, trastornos, iras hasta producir de repente la ansiedad. Por tal motivo una vez enterado de esta poderosa ley universal no pareé de revertir todo aquello negativo que había atraído a mi mente, diciéndome frases positivas todo el día e intentándolas repetir diariamente para eliminar los malos modelos hechos por nuestra mente de conductas que no son positivas y plasmar de nuevo nuevos hábitos positivos de pensamiento. En la obra de Helen Vitory “un resurgir de nuestra mente” podrás encontrar más ejemplos de las maravillas que yo empleaba. Como por ejemplo “cada día me siento mucho mejor en mi mundo” “en mi vida no existe la ansiedad ni los ataques de pánico porque yo mando en mi mente y solo doy entrada a la paz

y armonía, así como la confianza” “Yo me amo y sí a si es, no deberían entrar pensamientos intrusivos” “Merezco estar en plenitud de salud porque soy parte de esta existencia”. Nunca debes pensar expresiones negativas como no debo de... estoy haciéndolo peor... mi vida es una basura... ni cosas de ese tipo porque creas o no, puedes atraer la ansiedad de un día a otro.

Y de esa manera inicié a dar uso del poder de mi mente consciente y solía repetir por las mañanas y tardes expresiones positivas que me llenaran, que me hicieran sentir bien, pero algo muy importante es no decirlas mecánicamente, sino con todas nuestras fuerzas en confianza, cabe ser sincera que este método de afirmar las cosas como hechos, si bien el resultado no es tan rápido pero, si me ayudó bastante las primeras semanas. Ya que me daban esa seguridad y me hacían sentir bien y cada vez más equilibrado y feliz y de igual manera esta ley de la atracción de la afirmación seguirá siendo efectivas hoy mañana y siempre para todo aquel que las crea firmemente. Es otras palabras, dite a ti mismo, cosas que sientas que creas que te pasan pero que sean positivas.

EL PODER DE LA MEDITACIÓN

La meditación fue muy importante para que yo volviera a vivir de manera plena y feliz, pero ¿qué es esta práctica? La meditación es una práctica donde una persona ejercita su mente mediante ponerla en blanco, es decir sin pensamientos dirigidos al subconsciente, en otras palabras solamente dejar nuestra mente en el presente ni llevarlas a sucesos del pasado ni futuro ya que en ese estado alterado de conciencia nuestra mente se tranquiliza y entra en armonía con nuestro yo. La práctica de la meditación tiene incontables beneficios tanto para la salud de nuestro cuerpo como la salud mental ya que reduce los niveles altos de estrés y libera hormonas de la felicidad, así como incontables ansiedades y sustancias adictivas y ayuda a mejorar la ansiedad entre muchos más beneficios. Sabiendo esto especialistas de salud mental han recomendado esta práctica milenaria como un tratamiento alternativo para controlar la ansiedad y los ataques de pánico. Uno de los primeros psicoanalistas que implemento en sus tratamientos; fue Michael J. S. A. en uno de los hospitales más prestigiosos del mundo con resultados increíbles para luego fundar su propio centro mental implementado su propio tratamiento y siendo muy efectivo para la ansiedad.

De igual manera aparte de haber practicado todas las técnicas que ya mencioné en la parte de arriba con las cual sane también fue muy importante el yoga la cual practicaba una sesión al día y me daba increíbles resultados hasta el día de hoy que ya he sanado y no solo es efectivo para los que hemos sanado sino para aquellos que se encuentran sumergidos en cualquier nivel de esta maldita ansiedad.

Ahora te voy a contar como fue mi proceso con la meditación, tenía tanta ansiedad que era incapaz de mantener mis ojos cerrados por más de tres minutos ¿no te sucede a ti también? Un desborde de pensamientos intrusivos, negativos, angustias, falta de aire en cualquier momento, ideas suicidas, horrendas pesadillas por las noches que me impedían cualquier posibilidad de encontrar la paz en cualquier parte de mi vida ya que era imposible. ya en ese momento, usaba las afirmaciones y estaba un poco mejor para cuando conocí la técnica de la meditación, tengo que decir que mi evolución definitiva hacia la sanación fue cuando vi la película The Secret The Ronda que hablaba de la atracción universal, de alguna manera esta película desato en mí una

explosión de emociones que me hicieron reflexionarme con lo que estaba pasando en mi vida de que sanabas si o si, porque sanabas o te hundías al carajo y es justamente lo que tú tienes que decidir más allá de querer, debes anhelar como una realidad tu curación ya en ese momento que había aplicado algunas técnicas, para ser sincero ya podía dormir, ya controlaba los ataques de pánico por las noches, pero aun sentía que tenía que ir mas afondo en mi problema; así que me di a la tarea de buscar la mejor psicoanalista que implementara el yoga; por medio de una amiga logré encontrar a una increíble psicoanalista que usaba la meditación guiada con imágenes visuales.

Esta psicoanalista practica la meditación guiada con imágenes mentales con todos sus pacientes que sana. Para que tú lo hagas; lo primero que tienes que hacer es estar sentado o acostado, lo más cómodo posible, luego usando su voz y con una relajante música de fondo, te va adentrando en un absoluto estado de relajación; al inicio te dice que te concentres en tu respiración para luego decirte que sientas como controlas cada parte de todo tu cuerpo y relajándolo para luego implementarte y darte una serie de órdenes para que te visualices en el paisaje más hermoso y armonioso del planeta, dando a tu mente un estado de relajación más que óptimo.

Una vez hecho eso, visualizas todo perfecto, en nuestro caso te verás tú mismo, lleno de felicidad y sin ningún sufrimiento de angustia, sobre todo en calma, luego al desenlace de la técnica abres tus ojos y retornas al presente con energías positivas renovadas. A mi mente viene aun la primera vez que hice la meditación con visualización, y realmente fue bastante singular, recuerdo que los 30 minutos que permanecí sentado en calma solo intentando no moverme, al momento que la relajante voz de mi maestra me guiaba, en todo ese lapso de tiempo mi mente iba rápida siguiendo sus órdenes y haciendo mi imagen mental aunque en ese momento con ojos cerrados no pensé que me ayudaría, pero una vez terminada la sesión; experimenté lo que hacía años no había experimentado: una paz que jamás imagine volvería a sentir; y había provocado la meditación controlada, ese día penetró en mi alma la tranquilidad, y esa noche los insomnios se fueron.

Cabe recalcar que acudí a sus sesiones 2 veces por semana y mi sanación fue progresiva. Otro ejemplo que te dejo del poder de la meditación; es el que relato a continuación. Mi maestra la psicoanalista que me impartía la meditación Johana había sufrido un grave accidente por esos años que la había dejado con múltiples heridas en todo su cuerpo desde quebraduras de

fémur hasta dejarla imposibilitada para caminar por mucho tiempo debido a los terribles dolores. Un mes después cuando estaba un poco recuperada le acompañé a una sesión a la que nos inscribimos que impartió el renombrado psicoanalista Rever Allen sobre el poder de nuestra mente al recibir meditación, en el cual el investigador explica con hechos comprobados científicamente los beneficios de dicha técnica de visualización en nuestra mente. Pero lo más increíble es que dicha técnica de meditación visualizada se puede aplicar a cualquier rubro de nuestras vidas. Por ejemplo, de los más de 200 personas en dicho evento que escuchamos por horas las increíbles disertaciones del doctor Raver Allen , llegamos a la técnica en cuestión el cual cada persona tendría que meditar y crear una visualización sobre aquello que quería mejorar, mi amiga Johana eligió obviamente la salud, una vez terminada la conferencia nos fuimos a nuestras diferentes direcciones, a la mañana siguiente como yo pasaba a su casa a recogerla, al mirarla me sorprendió ella que andaba un día anterior en silla de ruedas ese día la mire en pie algo que me dejo atónito ya que los dolores que experimentaba al estar de pie eran terribles y verla parada un día después como sin nada; era impresionante y todo había sido; gracias a la meditación encausada con visualización. Yo, su paciente le pregunté ¿te diste cuenta lo que paso? — Sí, — respondió ella para luego echarse a reír. Para mí, era casi imposible de creerlo, pero lo estaba presenciando. Regresamos al curso al otro día domingo y muchos que vieron a Johana en bastón estaban impresionados de como la mujer con bastón caminaba tranquilamente después de aquella sesión de meditación. Una vez de eso fui con el doctor Raver que estaba a punto de iniciar la charla, él después la buscó con su dedo entre tantos asistentes y la paso al frente a ella sin reparos fue y luego conto su experiencia de como lo había hecho.

Todos los presentes se sorprendieron y no pararon de aplaudir. Acto seguido el doctor Raver paso a dar explicación de lo que había experimentado Johana, él dijo que ella había escrito en su mente subconsciente durante la técnica de meditación visualizaba su sanación decisiva y dejando a un lado en ese momento los impedimentos del accidente como caminar, de alguna manera su mente consciente le indicó a su mente subconsciente las nuevas órdenes y pautas a seguir entre ellas eliminando el dolor y la cojera y su subconsciente no hizo más que obedecer a todo aquello que cree que es verdad, y por eso de nuevo vuelvo a reiterar que nuestra

mente subconsciente no distingue de lo que es realidad a lo irreal. Ahora que he sanado completamente y la ansiedad es parte de mi pasado nunca me voy a la cama sin antes emplear la meditación por unos minutos y la verdad ese tiempo invertido lo vale para llevar una vida plena y en paz.

Muchos no creen y dirán ¿para que meditar? más bien lo miran como una moda, pero más allá de que claramente está comprobado científicamente que la meditación ayuda a nuestra mente y cuerpo todo aquel que la practica por primera vez, experimenta una disminución increíble de estrés, ansiedad, depresión y a la vez que dejas fluir energía en todo tu cuerpo liberando toda la energía retenida de todas las malas experiencias del día y de igual manera llenando de oxígeno todo tu cuerpo y regulando tu respiración; en otras palabras equilibras todos los procesos en tu organismo trayendo paz a tu mente al equilibrar todas las funciones a una normalidad natural, y por ende rejuveneces tus células y logras una paz interior mental.

Meditando diariamente, hace que te deseches de tus miedos y controles mejor los ataques de pánico. Cada vez que meditamos nos adentramos casi al nivel que cuando dormimos con la diferencia de que dejamos una parte de nuestro consciente activo y lo maravilloso de esto es que deja un puente de comunicación abierto entre el consciente y subconsciente, vital para darle órdenes y reprogramarlo positivamente, lo increíble de la mente es que a pesar de que lleves padeciendo ansiedad diez, quince años, con la técnica de meditación visualizada podemos curarnos en un tiempo mínimo. Por ejemplo, si tú quieres mejorar cierto miedo, basta con cerrar los ojos, adentrarte a tu mente y visualizar la escena de ese miedo frente a frente, pero con una fe de que realmente no temes, visualizando lo más posible ese miedo a detalle, tu mente subconsciente obedecerá cada vez que le digas lo mismo: “no tengo miedo”, hasta que llegue el momento de que creé un nuevo patrón el subconsciente en tu cerebro y el miedo desaparezca y esto es en cualquier cosa que tu desees, el subconsciente obedecerá si o si, por que tú eres el que llevas el control.

Obviamente, no siempre se consigue en los primeros días, pero siempre habrá un punto de mejora continua hasta llegar a la sanación y el mejor aliado es la perseverancia para llegar a ella. Muchas personas que padecían ansiedad y ataques de pánico mejoraron increíblemente desde las primeras tres sesiones, al punto que su ansiedad desapareció por completo, pero no necesitas ser esta clase de personas, ya que muchas necesitan hasta cuatro

meses, pero no te preocupes sea el tiempo que se requiera llegarás a un punto definitivo de curación.

Seguramente conoces a muchas personas que todo le sale superbién, parece que no tienen problemas de ansiedad y les va de maravilla en todo, y esto es debido a que conocen dichos secretos de la mente u otra, que están encaminando pensamientos positivos a su subconsciente y este está obedeciendo al pie de la letra, a diferencia de ellos existen personas que tienen ansiedad, tienen problemas psicológicos por el hecho de que encausaron sus pensamientos de carencia a su subconsciente y este obedeciendo le fue dándole lo que pensaron: problemas de ansiedad y pobreza. Sea como sea, la verdad de todo eso siempre ten en mente que tú es decir tu mente consciente, tú eres el piloto, el que manda y tu subconsciente es como tu carro al que conduces, sin ti nada de él se moverá, solo lo hará con tus órdenes, pero si lo dejas sin dirección el carro o sea el inconsciente ira sin rumbo, que son todos los problemas ansiosos que trae. Entonces no debes ni de pensar que tu ansiedad o ataques de pánico no pueden curarse porque eso es una tontería, yo ahora aquí en estas letras te aseguro que puedes curarte porque puedes, nunca digas que no puedes, por favor si yo pude tú lo puedes hacer también, jamás antes de eso me había puesto a hacer meditación porque era un incrédulo pero gracias en gran parte a eso me pude curar **Y TU VAS A HACER LO MISMO**, en mi caso estoy cien por ciento seguro que son realmente poderosas las afirmaciones cuando inicié a buscar la curación de mi ansiedad y del cual se derivaban los ataques de pánico. Y hasta ahora lo sigo practicando porque he tenido fe que esas afirmaciones lograron cambiarme los patrones internos de conductas malas que tenía a encausarlos a unos nuevos y positivos, estos me guiaron a una forma de buscar la cura definitiva cuando conocí a Ángela con la meditación guiada. A ti que estas en cualquier lugar del mundo leyendo esto te digo si es posible, solo debes iniciar e intentar llevar a tu mente a la calma ¿Cómo? con las afirmaciones, decidirse es lo difícil, pero una vez iniciado vendrá la segunda parte hacia la meditación.

Creo firmemente y lo puedo jurar que tú lo puedes lograr, porque sin ni siquiera conocerte puedo afirmar que somos iguales, mortales en el cual fluye sangre por sus venas, creo que no hace falta ser un cirujano para verificarlo, obvio que hemos sido creados de lo mismo y en otras palabras somos lo mismo, si puedes detenerte un segundo y miras tu mano más allá, mucho más

allá donde un poderoso microscopio no puede llegar, están el universo de átomos del cual estamos compuestos y mucho más profundo está el 'quick' donde procede toda la energía, energía del cual estamos hechos todos sea una galaxia, un sol o tu y yo, eso es nuestra composición según los científicos, ¿te estoy contando algo que no hayas conocido ya? por tanto, puedo asegurarte que tu trastorno será algo que después solo será recordado como un pasado, porque lo han sido para mí desde hace algunos años. Porque de alguna manera la ansiedad ha llegado a tu vida para plantearte una mejora en tu vida y que cambies para luego sanar, y no antes dejarte experiencias que te marcaran por años, pero sin dejar un recuerdo; fortaleza que te hará mejor, eso es justamente lo que hizo conmigo.

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN PARA VENCER

Una de las técnicas más poderosas que te hará conseguir la paz mental en la ansiedad es hacer uso de la técnica conocida como tableros de la paz. Es sencillo, en un lugar alejado de las vistas ajenas pon fotos que te familiaricen con lo que desees conseguir; paz, así que pégalas donde pases más tiempo así de esa manera las estarás viendo a menudo, la idea es hacer una explosión de bombardeo a tu mente, es decir son estímulos directos e indirectos que llegarán a tu mente de imágenes “donde estén personas disfrutando en armonía de paisajes con su familia o amigos, tan sencillamente en paz. Por ejemplo, y aunque no lo creas la magia sucede, el subconsciente irá tomando esos nuevos estímulos de paz y hará poco a poco cambios, aunque al principio no sean tan significativos, pero cuando menos pienses avanzarán demasiado. Y por eso es bueno al menos una vez antes de dormir que te fijes profundamente en la imagen que tengas más pacífica y armoniosa y medites profundamente en ella. Por ejemplo, los publicistas alrededor del mundo utilizan la publicidad con un fin; que lo compres y cuando tu miras un anuncio en televisión sobre unas frituras es posible que lo compres, 5 de cada 10 lo hace cuando mira uno, y eso sucede porque tu parte consciente manda el mensaje al subconsciente y este manda al consciente sensación de ganas de comer ese sabor y por ende, lo compras.

Lo que quiero proponerte es que tú seas ese publicista y que le mandes a tu subconsciente que actitud vas a tener de paz, gozo y felicidad. Y eso lo puedes hacer con las imágenes más bellas de paz, felicidad y gozo que encuentres. Igual funciona con sonidos agradables de la naturaleza, sea las olas del mar, el cantar de los pajaritos en las montañas, cascadas, la brisa, el objetivo es bombardear tu subconsciente con toda esa clase de mensajes subliminales de positividad y así encaminarlo, volverlo a programar y dirigir de nuevo a la actitud que tenías antes de experimentar todos estos ataques de pánico, insomnios etc. Si te surge la pregunta en cuanto tiempo empezaré a sanar, pues mira, la respuesta depende que tanto desees y practiques los ejercicios que te he dado, si lo haces sin falta: indudablemente mejorarás en menos de 2 meses. La verdad sería ridículo de mi parte y tonto si no conociera el método y no me hubiese funcionado y no lo hago por lo

económico ya que realmente no lo necesito. Sino que hago este libro porque deseo realmente ayudarte a que sanas de una vez por todas.

Espero de todo corazón que realmente pruebes cada técnica y método que te mencioné aquí y si lo haces verás que mejorarás; increíblemente, tal como yo lo hice; una sanación plena de mente y cuerpo y ahora, años después, vivo una vida plena como si nunca hubiese conocido la ansiedad.

No olvides dejarme un comentario y contarme como te fue con el método.
Muchas Gracias. Bendiciones para ti.

Contacto con el autor: Efraingaleanomx@gmail.com