

Guía Rápida para Solucionar los Trastornos de Ansiedad

“La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad contribuyen a robarle al ser humano sus cualidades más esenciales. Una de ellas, la reflexión.”

- Konrad Lorenz



“La Solución en tus Manos”

Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

Introducción

Existen diferentes tipos de ansiedad los cuales ocasionan que se desarrollen los trastornos de ansiedad, estos trastornos llegan a perturbar la mente y el cuerpo por medio de síntomas, miedos y pensamientos negativos que terminan por destruir tu confianza y autoestima.

La ansiedad no es una enfermedad, es un mecanismo de defensa que todo ser humano posee, se activa cuando algo malo va a sucederte, una vez pasa ella se guarda, el problema radica cuando se sale de descontrol y se convierte en un trastorno, cuando esto sucede se altera tu Sistema Nervioso Central que es el responsable de los síntomas físicos que sientes los cuales se confunden con enfermedades, ejemplo: un ataque de pánico casi siempre se confunde con un ataque al corazón.

En ocasiones cuando se presentan los síntomas muchas veces se suele olvidar por completo que hacer para enfrentar la situación, incluso has experimentado más miedo y descontrol y esto lo único que hace es que los síntomas se hagan más fuertes.

Es muy importante que mantengas la calma y paciencia, ¿por qué? Porque éste descontrol tomó tiempo para formarse por lo tanto nada se resuelve de un día para otro, todo necesita tiempo y lo más importante aprender cómo salir de la situación.

Esta guía te ofrece un método de respuesta rápido que te ayudará a identificar los síntomas que origina la ansiedad y depresión, los cuales van ayudarte a saber responder adecuadamente cuando la ansiedad se hace presente de manera que no reacciones con miedo y descontrol.



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

1. Qué hacer cuando se presente un Ataque de Pánico

Los Ataques de Pánico son síntomas causados por un Trastorno de Ansiedad que generalmente afecta más a mujeres que a hombres. Este síntoma difiere de otros tipos de ansiedad y aparecen de manera repentina e inesperada, a menudo sin causa alguna, los cuales provocan reacciones y sensaciones físicas muy desagradables donde siente que se ha perdido el control, que vas a sufrir un ataque al corazón o que vas a morir, entre otras sensaciones.

Un Ataque de Pánico dura muy poco, por eso es muy importante que no pongas resistencia de esta manera tendrás menos sensaciones y rápidamente volverás a la normalidad, la clave consiste en ceder y aceptar completamente el ataque.

Método de respuesta

Cuando empieces a sentir los síntomas que produce un Ataque de Pánico, sigue los siguientes pasos:

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



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

2. Cómo Controlar tus Emociones

Las emociones son respuestas a diferentes situaciones que pasan a tu alrededor, es decir son una alarma de cómo van las cosas en tu vida, las cuales pueden afectar en muchos aspectos.

La ansiedad hace que pierdas el control con facilidad, normalmente reaccionas explosivamente, te sientes frustrado, malhumorado sin causa alguna, a su vez tiendes actuar muy duro contigo mismo y te autocríticas de débil al no poder controlar la situación.

Método de Respuesta

En la vida ocurren situaciones que generan diferentes emociones tales como: enojo, miedo, angustia, ira, etc.

Antes de actuar o responder haz lo siguiente:

1. Piensa bien lo que vas decir ó hacer
2. Aprende a controlar y a detectar por qué razón estás sintiendo esa emoción
3. Cuando identifiques esa emoción rompe el cuadro y relájate, sal a caminar, báñate y sobretodo evita el enfrentamiento a toda costa
4. Respira profundamente, eso te ayudará mucho a tranquilizar los nervios

Aunque no lo creas, el coraje no es más que una forma de manifestar el miedo y la inseguridad que sientes por causa de la Ansiedad.



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

3. Cómo lograr no Anticiparse a las Desgracias

La ansiedad hace que vivas en una trampa de mentiras y engaños condicionándote siempre a que algo malo va a sucederle, si te anticipas a las situaciones con pensamientos negativos, lo único que vas a conseguir es que tu ansiedad y angustia aumente, además del miedo e inseguridad en ti mismo, afectando tus decisiones y volviéndote una persona insegura, más ansiosa y con baja autoestima.

Método de Respuesta

1. Nunca te adelantes a ninguna situación con pensamientos negativos
2. No le des importancia a lo que te está gritando tu mente, no tienes que hacer caso a todo lo que tu mente te está diciendo, aprende a ignorar
3. Reemplaza los pensamientos negativos por pensamientos positivos
4. Respira profundo
5. Repite todo el tiempo, nada malo va a sucederme.
6. No permitas que tu ansiedad piense por ti.



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

4. Qué hacer con los Pensamientos Obsesivos

Si te mantienes en preocupación y con pensamientos obsesivos, es muy probable que empieces a crear un mal comportamiento causado por tu misma ansiedad, es decir un mal hábito que tú aprendiste, así que empieza a cambiar ó a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos.

Método de respuesta

La ansiedad puede venir en cualquier momento, es importante que aprendas a apagar tu mente inmediatamente, que detectes un pensamiento negativo ó una preocupación siguiendo los siguientes pasos:

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



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

5. Por Qué es Importante Enfrentar tus Miedos

La fobia es considerada como una exposición a una situación determinada que provoca miedo intenso y descontrol, estas situaciones pueden generar crisis, angustia y mucha ansiedad las cuales están relacionadas con una circunstancia determinada, y aunque puedas reconocer que el miedo es excesivo e irracional, no las puedes controlar.

Las fobias se alimentan de miedo, la única manera de lograr soltar el miedo que te provoca esa situación, es aprender a enfrentar constantemente esa situación poco a poco, de ésta manera tu mente irá perdiendo el miedo, logrando eventualmente que la fobia vaya perdiendo fuerza hasta desaparecer.

Método de Respuesta

1. Evita a toda costa pensar anticipadamente en determinada situación que tienes que enfrentar
2. Enfrenta la situación moderadamente sin irte a los extremos y hazlo al principio en compañía de alguien que te de confianza
3. Repite este ejercicio hasta que poco a poco vayas perdiendo el miedo a esa fobia
4. Adquiere un nuevo comportamiento
5. Se constante



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

6. Qué debes hacer para Recuperar tu Vida y Liberarte de la Ansiedad

Cómo has podido ver la ansiedad genera una cantidad de síntomas que en muchas ocasiones se confunden con enfermedades.

Existen varios ejercicios que van ayudarte a controlar la ansiedad, aprender a respirar adecuadamente va ayudarte en el momento que la ansiedad llegue, éste ejercicio es muy efectivo para detener en gran escala todos los síntomas y sensaciones que provoca la ansiedad de manera que puedas evitar que el sistema nervioso se altere más e incremente el miedo y descontrol que ésto provoca.

Cómo Respirar Adecuadamente:

Ubícate en un lugar cómodo donde no te interrumpan, busca un asiento con respaldo, bien sea una silla ó un sofá, siéntate derecho con la cabeza erguida y las manos en tu regazo, cierra los ojos con gentileza, afloja tu vestimenta, déjate llevar por tu voz interna, recuerda, debes estar sentado(a) de manera que evites quedarte dormido(a).

Respira profundo por la nariz, muy profundo y sostén el aire unos segundos, (Pausa), luego respira el aire por la boca, muy lentamente.

Siente como tus pulmones se van vaciando paulatinamente, repite esta respiración 2 veces más, inhala visualizando tus pulmones llenarse de aire lentamente aumentando el tamaño hasta más no poder, sostén el aire por unos segundos, (Pausa), luego exhala el aire por la boca, muy lentamente y visualiza tus pulmones vaciándose a poca velocidad.

Conforme vas exhalando debes ir relajando todo el cuerpo, primero los hombros, luego la cabeza, los brazos y luego relaja todo el cuerpo, cada vez que exhales imagina que eres un globo que se está desinflando. De esta forma lograrás una relajación profunda.

Tu mente tiene el poder de traerte a este sublime momento de relajación.

Siente el poder de lograr controlar tus tensiones.

Cuando estés listo(a) abre los ojos lentamente con mucha suavidad y empieza tu jornada con energía y positivismo.



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

8. ¿Quieres Cambiar tu Entorno? - Entonces Cambia tus Hábitos.

Trata de recordar por un momento que cosas soñabas cuando eras niño, que ibas hacer cuando fueras grande, que le decías a tu mente, "voy hacer como mi papá/mamá" o quizás, "jamás seré como mis padres, cuando sea grande voy a cambiar el mundo", "voy a tener esto o aquello", etc. Ahora piensa cuántas de ellas has cumplido o logrado hacer. ¿Te has preguntado alguna vez porque no lo has podido hacer? o ¿por qué si lo has hecho?...

Lo cierto de todo esto es que con el paso de los años vas adoptando nuevos hábitos (buenos o malos), algunos fundamentados por la familia, iglesia, gobierno, otros por desidia, es decir se empieza a postergar las cosas, el desánimo se convierte en tu mejor amigo, la falta de persistencia y perseverancia hace que sueltes todo y vayas por la vida sin rumbo sin horizonte.

Hoy es el momento de empezar a reemplazar malos hábitos por buenos hábitos, ejemplo:

- Noticias de tragedia por noticias que inspiren o motiven
- Dormir largas horas por levantarte temprano todos los días
- Vida sedentaria por caminar, correr, bailar, meditación, yoga
- Pensamientos Negativos por Pensamientos Positivos
- Quejarte por Dar gracias, la comida, el trabajo, la vida, etc.
- Fumar, Tomar por Cuidar tu salud
- Auto-Criticarte por Valorarse y Aceptarse tal y como eres

Recuerda:

"La única persona que puede cambiar tu entorno eres tú mismo, no esperes la fórmula mágica para disolver la ansiedad ni te conformes con que estás enfermo, la solución está en tus manos sólo necesitas una guía, luz en cómo salir, búscala hasta que la encuentres."



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

9. Ejercicio de Autosugestión

En varias ocasiones he remarcado que la ansiedad no es una enfermedad, es una función normal de la mente que todo ser humano posee, es la que te pone en alerta cuando algo malo va a sucederle, el problema radica cuando se sale de control y se convierte en un trastorno.

Uno de los síntomas más comunes de los trastornos de ansiedad consiste en mantener tu mente llena de pensamientos negativos, estar pensando é imaginando cosas o situaciones que no han sucedido. La mente tiene un poder muy fuerte al punto que puede hacer que muchas cosas ocurran, ejemplo:

Supongamos que eres un padre de familia de un niño entre 3 a 5 años, una edad en que el niño anda de un lado para otro, todo lo quiere agarrar, tocar, etc. De repente ves cuando intenta subirse en un lugar donde puede caerse, tu instinto de protector, inmediatamente le grita "¡no te subas ahí porque te vas a caer!" o "¡Bájate de ahí que te vas a caer!" y como por arte de magia, el niño se cae, por lo que respondes algo molesto y asustado al escuchar el llanto de tu hijo, "¡Viste te lo dije!".

Piensa por un momento en este ejemplo y trata ahora de pensar de qué otra manera pudiste haber evitado que el niño se cayera. Lo cierto es que a esa edad es complicado evitar que los niños estén quietos, ¿verdad?. Sin embargo lo que sí puedes hacer es acercarte de una manera dulce y con voz suave, decirle a tu hijo, "mi corazón", o "mi amor, ven vamos hacer tal cosa", "bájate con cuidado, yo te voy ayudar" o antes de ver que haga la acción de subirse, dile "hijo puedes venir", o "tráeme tal cosa", "quieres subirte, ven te ayudo porque está un poco alto para ti", etc.

Aunque tu mente se niegue aceptar, existe una gran diferencia entre una acción y otra y consiste en la manera como hablas y expresas las cosas. De igual forma la calidad de tus pensamientos van a determinar los resultados de lo que quieres que suceda para bien o para mal.

A partir de este momento pon en práctica un método de autosugestión, es decir háblale a tu



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

mente de manera diferente, dile las cosas buenas que tienes, las partes bonitas de tu cuerpo, los logros que has conseguido y quieres obtener, deja de pensar en la ansiedad y los síntomas que produce, lo único que estás consiguiendo es que nunca se vaya de tu vida.

Todos los días repite lo siguiente:

- Me encanta ser quién soy y hago valer mi poder con prudencia
- Ahora me permito ser feliz
- Ahora soy capaz de liberarme de mis miedos y limitaciones
- Estoy lleno de energía y entusiasmo
- Estoy siempre a salvo y protegido
- Me doy permiso para estar en paz y armonía
- Me doy permiso de expresar todas mis emociones
- Me acepto y me apruebo como soy
- Me libero de la necesidad de criticar a los demás
- Me doy permiso para cambiar
- Asumo la responsabilidad de mi propia vida, soy libre
- Ahora todo lo que necesito viene a mí
- Me doy permiso para ser próspero y ser feliz
- Todo está bien a mí alrededor



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

¿Cual es el siguiente paso?

Gracias por leer el capítulo gratis de la "Guía Rápida para Solucionar los Trastornos de Ansiedad". Es necesario que ponga en práctica las técnicas y ejercicios que he compartido lo más pronto posible de manera que pueda facilitar el proceso de alcanzar la calidad de vida que merece y aspiras vivir.

*¿Quieres solucionar por completo éste trastorno
y aprender cómo responder cuando el síntoma se presenta
de manera que puedas controlar tu vida y
no que los síntomas te controlen a ti?*

¿Quieres Salir del Medicamento?

*¿Te Gustaría aprender a modificar la información equivocada
que hay en tu mente la cual es la responsable que tu
Ansiedad Normal se haya salido de control?*

¿Deseas un Cambio en tu Vida por Completo?

Si contestaste "SI" a las preguntas anteriores entonces te presento el ["Programa ACTA"](#) que está ayudando a miles de personas a curar la ansiedad.

Con el programa aprenderás técnicas y ejercicios que te guían paso a paso a Retomar el Control de tu Vida en tan sólo cinco (5) semanas...

¡Si, lo leiste bien!

¡En sólo (5) semanas tu vida será completamente diferente!

[CLICK AQUI PARA CONOCER MÁS SOBRE EL PROGRAMA ACTA](#)



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

Historias de éxito



"Llevaba 30 años buscando ayuda para controlar la ansiedad, no entendía qué pasaba conmigo. El miedo me controlaba y tenía que tomar toda clase de medicina tratando de ocultar los síntomas ante mis seres queridos. Mi hermana, que es doctora, me recomendó el programa de ACTA y en tan solo 5 semanas logré controlar el miedo y la ansiedad. **Ahora siento que volví a nacer.**" [Vídeo completo aquí](#)

Azucena - México DF



"Viví 4 años con ansiedad y ataques de pánico. No podía ni salir de mi casa. Tenía el autoestima muy baja y muchos problemas en mi matrimonio. Busqué ayuda con psiquiatras, psicólogos, medicamentos, cursos por Internet y nada de esto me ayudó. Afortunadamente encontré el programa ACTA. Desde la primera semana empecé a ver los cambios positivos. Recuperé mi salud, mi familia y mi vida. **Si yo pude lograrlo, todos pueden.**"

[Vídeo completo aquí](#)

Ana - México



"Como los médicos decían que yo estaba bien, y sentía que nadie me entendía ni me podía ayudar, empecé a buscar en el internet porque quería una solución definitiva, encontré a ACTA y adquirí el programa. Cuando empecé a ver los vídeos, a leer los manuales y a hacer los ejercicios, a los 3 días empecé a sentir mejoría en mi cuerpo y en mi mente. Hoy en día ya desaparecieron todos los síntomas. Mi vida a cambiado por completo y **ahora sé lo que quiero ser y puedo hacer lo que quiero hacer.**" [Vídeo completo aquí](#)

Yordi, 22 años - California, U.S.A.



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)

Consejos finales

Para finalizar quiero brindarte dos últimos consejos:

- 1. La única persona que puede controlar tu vida eres tú mismo, es decir nadie podrá ayudarte si verdaderamente no tienes la disposición de hacer un cambio y liberarte del miedo, angustia, pensamientos negativos, etc.**
- 2. Todo cambio necesita esfuerzo, tiempo, sacrificio, confianza, persistencia, constancia, de lo contrario se desvanece.**

"Insiste, Persiste, Nunca Desistas"

Estamos para ayudarte

En "ACTA Corporation" estamos para ayudarte a salir de la ansiedad y retomar el control de tu vida. Puedes unirte a nuestra comunidad en:

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[Twitter](#)

[Google+](#)

Gracias y espero que esta guía te haya ayudado y que podamos seguir ayudandote con nuestro [Programa ACTA](#).



Ulises Duran

Hypnoterapeuta
Fundador del Programa ACTA

www.actacorporation.com



Deja atrás los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico sin medicamento ni tratamientos costosos ¡EN SÓLO 5 SEMANAS! - [Click aquí para más información.](#)