Ricardo Ros
Controla tus pensamientos
y controlarás tu ansiedad
stopansiedad.com

Ricardo Ros

Controla tus pensamientos y controlarás tu ansiedad

stopansiedad.com

Contenido:

1. Pero, ¿Qué es la ansiedad?
2. ¿Cómo se manifiesta la ansiedad?
3. Los síntomas de la Ansiedad
4. Crisis de Ansiedad (Ataque de Pánico)
5. Agorafobia
6. Trastorno Obsesivo-Compulsivo TOC
7. Fobia Social
8. Fobias
9. Trastorno de Ansiedad Generalizada
10. Hipocondría
11. Ansiedad asociada a Acúfenos
12. Tratamiento de la Ansiedad
13. ¿En qué te va a ayudar Stop a la Ansiedad?
14. ¿En qué consiste el Método Stop a la Ansiedad?
15. Testimonios
16. ¿Quién es Ricardo Ros?
17. Preguntas Frecuentes

stopansiedad.com/
Email: magalian@magalian.com

1. Pero, ¿Qué es la ansiedad?

La **ansiedad** es una respuesta que tenemos los seres humanos (y también los animales) cuando nuestro cerebro comprueba que existe un peligro que pone en riesgo nuestra vida.

Pero, ¿qué ocurre si nuestro cerebro interpreta como peligroso algo que es inofensivo? Inmediatamente envía **síntomas de ansiedad**, como si el peligro fuera real. Si existe un peligro real, la **ansiedad** hace que huyamos o evitemos esa situación, es decir, nos ayuda a ponernos a salvo.

Podríamos decir que hay dos tipos de **ansiedad**: la **ansiedad** positiva, que es consecuencia de peligros reales, y la **ansiedad** negativa, que responde a **miedos** que sólo están en nuestra imaginación. La primera es buena porque nos moviliza y nos lleva a buscar una solución, mientras que la segunda es negativa porque nos bloquea y nos impide sacarle gratificación a la vida.

La **ansiedad** se produce siempre como consecuencia de dificultades a la hora de adaptarnos a los cambios que se van produciendo en nuestra vida.

El cerebro tiene una forma concreta de funcionar. Cuando algo tiene especial importancia para él, el cerebro produce una respuesta emocional. Sea buena o mala, el cerebro repite esa misma respuesta una y otra vez ante el mismo estímulo. Por ejemplo, ¿qué pasa por tu cabeza siempre que escuchas aquella canción especial o cuando hueles un aroma familiar? La canción o el aroma hacen que te vengan a la cabeza, no sólo el recuerdo de lo que ocurrió, sino también las sensaciones que tu cerebro tiene relacionadas con aquella situación. La **ansiedad** funciona de la misma manera, se queda "enganchada" y se activa cada vez que algo se lo recuerda a tu cerebro. Muchas veces, la **ansiedad** se produce por un motivo real (un susto, por ejemplo), pero se sigue manteniendo una vez que ha pasado el peligro real, ya que queda asociado el suceso que la motivó con la respuesta de **miedo**.

La **ansiedad** provoca de forma inmediata una serie de **síntomas** en el sistema nervioso con la finalidad de poner a salvo la vida. Experimentas **sudoración**, **taquicardia**, **palpitaciones**, un **nudo en el estómago**, **falta de aire**, la **cabeza que se embota, insomnio**... hay más de cuarenta síntomas

stopansiedad.com

relacionados con la **ansiedad**. Esto es maravilloso si el peligro es real, pero es un gran problema si no lo es.

Una vez que la **ansiedad** se ha "enganchado", cada vez hay más cosas cotidianas y habituales que te provocan esos **síntomas**, cada vez hay más estímulos que provocan la misma **reacción de ansiedad**. La **ansiedad** se generaliza hacia cosas parecidas (primero te da miedo ir a una tienda, no puedes conciliar el sueño, no te concentras en tu trabajo, después te da miedo pasear por la ciudad, finalmente te da miedo salir de casa, por ejemplo)

A través de mi método exclusivo es muy fácil resolver el problema. Te enseño a cortar desde el principio los estímulos que ponen en marcha la **ansiedad**. Lo más importante es conocerte a ti mismo, descubrir cómo funcionas interiormente y qué herramientas necesitas para eliminar la **ansiedad**. Volverás a recuperar el control de tu vida y podrás de nuevo enfocarte en conseguir tus metas.

Con el método que pongo a tu disposición aprenderás a solucionar rápidamente el **problema de la ansiedad, los trastornos de ansiedad, las crisis de ansiedad**, dirás adiós a las **fobias** y evitarás para siempre los **miedos** y los momentos de **angustia**.

Te diré cómo funciona la ansiedad en ti. Y si sabes cómo funciona la ansiedad en ti, ¿no crees que será muy fácil hacer el proceso al revés, hasta que la ansiedad desaparezca?

stopansiedad.com

2. ¿Cómo se manifiesta la ansiedad?

La **ansiedad** negativa se produce porque el cerebro piensa que hay un peligro para ti a través de tus pensamientos, cuando la realidad es que no hay nada que esté poniendo en peligro tu vida. Por muy seguro que sea el ascensor, si piensas que se va a caer y tu cerebro interpreta que tus pensamientos son ciertos, inmediatamente te enviará **síntomas de ansiedad** y tu conducta será de huída o de evitación.

¿Te has fijado alguna vez cómo piensas? Te comunicas con el mundo real a través de tus sentidos. También piensas a través de los sentidos: ves, oyes o sientes cosas en tu interior. No es posible sentir sin pensar. Primero piensas y después sientes.

El **problema de la ansiedad** está en pensamientos que tu cerebro interpreta erróneamente como reales. Tú sabes racionalmente que no son verdad, pero te los crees a nivel emocional, "sientes que son verdad". Si tu cerebro cree que algo grave va a suceder, empieza a enviar **síntomas de ansiedad**. Ese pensamiento puede ser una imagen mental (de ti mismo o de otra persona o situación), un sonido (tu propia voz, las palabras de alguien, un ruido o música...), o una sensación en el cuerpo (un cosquilleo, frío o calor...)

Si aprendes cómo funciona tu ansiedad, podrás acabar con ella en muy poco tiempo

stopansiedad.com

3. Los síntomas de la Ansiedad

La **ansiedad** se manifiesta de muchas maneras. Las resumo en cinco grandes grupos de **síntomas**:

Huida/Evitación: Evitas situaciones de la vida diaria o escapas de ellas si te las encuentras de forma imprevista.

Respuestas físicas y psicológicas: Palpitaciones, sacudidas del corazón o aceleración del pulso; Sudoración; Temblores o sacudidas; Sensación de ahogo o falta de aliento; Sensación de atragantarte; Opresión o malestar torácico; Náuseas o molestias abdominales; Inestabilidad, mareo o desmayo; Sensación de irrealidad o de estar separado de ti mismo; Sensación de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional; Falta de concentración o sensación de mente en blanco; Aturdimiento respecto al entorno; Irritabilidad sin motivo; tensión muscular sin motivo; Dificultad para conciliar el sueño al acostarte; Sensación de no haber descansado al levantarte por la mañana; Inquietud o impaciencia frecuentes. Fatiga fácil y sin motivo; Sensación de entumecimiento o de hormigueo; Escalofríos o sofocos.

Sensación de pérdida de control: Miedo a perder el control o a volverte loco; a hacerte daño a ti mismo o a los demás en un arrebato incontrolable; Miedo a hacer algo sin poderte controlar.

Miedos: Miedo a tener un infarto de miocardio; a morir tu o algún ser querido, o a que ocurra alguna desgracia; Miedo a estar solo o con demasiadas personas; a atragantarte, a tener vómitos, a producir demasiada o poca saliva, a cerrar demasiado o poco los párpados, a respirar demasiado o con poca frecuencia; Miedo a estar en sitios muy grandes o muy pequeños; a estar con gente; Miedo a viajar en automóvil, en tren, en avión, en bus o a subirte en ascensores; a objetos concretos, a personas determinadas o a situaciones específicas; Miedo a animales, a la administración de inyecciones o a la visión de sangre; Temor intenso a tener crisis de ansiedad; a volverte loco o a perder la cabeza; Preocupaciones irracionales por cosas de la vida cotidiana; Horror intenso ante el recuerdo permanente a lo largo de meses o años de un acontecimiento traumático (un accidente, muerte o amenazas reales)

Pensamientos repetitivos: Pensamientos, impulsos o imágenes que aparecen en tu cabeza y no las puedes evitar; Comportamientos irracionales (lavado de manos, puesta en orden de objetos, comprobaciones, etc.);

stopansiedad.com

Acciones repetitivas de acuerdo con determinadas reglas (rezar de determinada manera, contar o sumar matrículas de automóviles, pisar las baldosas al andar por la calle.

La característica principal de la ansiedad es que, poco a poco, se generaliza y cada vez hay más cosas que producen ansiedad.

stopansiedad.com

4. Crisis de Ansiedad (Ataque de Pánico)

Una Crisis de Pánico se presenta en situaciones de tensión. Tienes la urgente necesidad de salir huyendo del entorno en que te encuentras.

Generalmente no dura más de diez minutos, pero el miedo es tan intenso que sueles acabar en Urgencias. En Urgencias te dan un tranquilizante y te mandan a casa. Se trata de miedo a que ocurra alguna catástrofe, a sufrir un infarto de miocardio o a la sensación de muerte inminente.

A la Crisis de Pánico los psicólogos la llamamos pseudoangor, es decir, falsa angina de pecho. La mayor parte de las veces ocurre por la noche. Te despiertas sobresaltado y la angustia va aumentando hasta que estalla la Crisis. También puede ocurrir durante el día, en situaciones de máxima tensión.

Tratas de dominar la crisis de ansiedad, tratas de superar la crisis de ansiedad, pero finalmente este control es lo que se convierte en el problema. También se le llama crisis de nervios o ataque de ansiedad. Igualmente se suele dar las crisis de ansiedad en niños. El tratamiento de la crisis de pánico suele ser la administración de un ansiolítico, que te tranquiliza durante un tiempo pero no te evita tener nuevas crisis de ansiedad.

Las crisis de angustia suelen repetirse ya que se suele tener la tendencia a malinterpretar las señales fisiológicas normales que continuamente nos está enviando nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo está vivo, la sangre circula, los pelos crecen, los órganos mantienen una actividad casi continua... Y eso hace que permanentemente tengamos sensaciones corporales: nos pica y nos rascamos, tenemos un pinchazo y nos cambiamos de postura, notamos un hormigueo y desentumecemos esa zona.

Las personas que han tenido una crisis de angustia no hacen eso; si les pica se dedican a observar la picazón, si tienen un pinchazo comienzan a pensar en lo peor, si tienen un hormigueo se centran en él, por lo que los síntomas van aumentando y aumentando... hasta que se hacen insoportables.

Te han explicado que las crisis de ansiedad son muy difíciles de controlar, porque ocurren cuando quieren y se van cuando les da la gana. Es como si las

stopansiedad.com

crisis fueran ajenas a tu persona y tuvieran vida propia. No es así, las crisis de ansiedad dependen del tipo de pensamientos que haces.

Tienes Crisis de Ansiedad si tienes los siguientes síntomas:

- Notas palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca

- Tu sudoración es excesiva para el calor que hace

- Tienes temblores o sacudidas

- Padeces una sensación de ahogo o falta de aliento

- Te parece que te vas a atragantar

- Notas una gran opresión o malestar torácico

- Tienes náuseas o molestias abdominales

- Notas una gran inestabilidad, mareo o desmayo

- Tienes la sensación de desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo)

- Tienes miedo a perder el control o volverse loco

- Tienes un intenso miedo a morir

- Notas parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo)

- Notas escalofríos o sofocaciones

stopansiedad.com

¿Cómo es la estrategia típica de una crisis de angustia?
Suele ser algo parecido a esto:

a) Notas cualquier sensación física (un pinchazo, una presión...)
b) Diálogo Interno: "¿Y si me da un infarto? (o cualquier otra cosa grave)"
c) Escaneas todo tu cuerpo buscando síntomas que te confirmen el ataque
d) Diálogo Interno: "ya empieza, me voy a morir..."

Se inicia un bucle a)--> b)--> c)--> a)-->

Éste bucle es el que se repite una y otra vez, creándote ese enorme malestar.

El tratamiento correcto consiste en hacer prevención, en evitar llegar a la Crisis de Pánico. Stop a la Ansiedad es un método preventivo que te enseña cómo evitar llegar a las Crisis de Ansiedad y te da herramientas muy poderosas para desviar el proceso ante los primeros síntomas.

Lo que te han dicho hasta ahora sobre las Crisis de Ansiedad

■ Como estás enfermo, te dan fármacos (tranquilizantes, ansiolíticos y antidepresivos)

■ Todo el tratamiento consiste en eliminar los síntomas

■ Afirman que las crisis de ansiedad son algo que tendrás que llevar, como una cruz, toda tu vida, que es algo crónico

■ Te explican que para eliminar las crisis de ansiedad tienes que enfrentarte a lo que te produce esas crisis

■ Te dicen que tienes que analizar las relaciones con tu madre en tu infancia y que con relajación, pensamientos positivos y regresiones vas a reducir las crisis de ansiedad

■ Insisten que todo depende de tu fuerza de voluntad, que te tienes que esforzar, porque ellos ya están haciendo todo lo posible por ayudarte, pero que tú "te resistes"

■ Te convencen que necesitas ir a terapia durante mucho tiempo y que para bloquear las crisis de la ansiedad tendrás que pasarlo mal

stopansiedad.com

Sin embargo, yo digo lo siguiente sobre las Crisis de Ansiedad:

➔ No tienes ninguna enfermedad. Los tranquilizantes quitan los síntomas, pero no eliminan las crisis de ansiedad

Las pastillas pueden amortiguar los síntomas de las crisis de ansiedad, pero no solucionan el proceso de la ansiedad. Es como la fiebre, nos indica que hay una infección. Si eliminas la fiebre la infección seguirá adelante. Tomar un tranquilizante en el momento de una crisis de ansiedad puede ser algo

beneficioso para ti. Lo que no tiene sentido es que te digan que tienes que seguir tomando pastillas durante meses. Las pastillas no evitan las crisis, lo que hacen es quitar los síntomas. Si te dan pastillas es porque no tienen otras alternativas o por los grandes beneficios que producen los tranquilizantes a las farmacéuticas. Posiblemente llevas años tomando pastillas, pero tu ansiedad sigue ahí. Las investigaciones en las que se dice que las pastillas curan la ansiedad están pagadas por los laboratorios que las fabrican. Yo no conozco a nadie que una pastilla le haya solucionado sus crisis de ansiedad.

➔ Las crisis de ansiedad no son algo que te va a durar toda la vida si consigues que tu cerebro entienda que no existe ningún riesgo para tu vida

Si un profesional te dice que las crisis de ansiedad son crónicas es porque no tiene idea de cómo ayudar a las personas a solucionar la ansiedad. La ansiedad no es algo crónico, por lo menos yo no me he encontrado con ningún caso en mis más de treinta años trabajando como psicólogo. Las crisis de ansiedad tienen solución si se cambia la estructura de los pensamientos.

➔ Los síntomas se irán cuando tu cerebro comprenda que no existe un peligro que pone en riesgo tu vida

Tienes crisis de ansiedad porque tu cerebro está interpretando, de forma equivocada, que hay un peligro que pone en riesgo tu vida. Por eso envía los síntomas de la ansiedad. La ansiedad siempre se produce por el mismo motivo: porque no te estás adaptando a los cambios que se están produciendo en tu vida. Las crisis de ansiedad son como una alarma, una luz roja que indica que hay algo a lo que te tienes que adaptar.

➔ No tienes que cambiar tu conducta, sino tus pensamientos. Es en tus pensamientos donde está la clave del problema

Hace mucho tiempo que habrías solucionado tus crisis de ansiedad si fueras capaz de enfrentarte a lo que te los provoca. Precisamente el problema está en que esos miedos te paralizan. La solución a las crisis de ansiedad no se encuentra en cambiar tu conducta, sino en cambiar tus pensamientos de miedo. Estos pensamientos pueden ser imágenes mentales o diálogos interno "¿Y si me pasa algo?, ¿y si me da un ataque al corazón? ¿y si me muero?"…

➔ Lo que ocurrió en la infancia no tiene nada que ver con las crisis de ansiedad, lo que importa es lo que ocurre en el presente

stopansiedad.com

Las crisis de ansiedad se están produciendo en este momento y nada tienen que ver con tu infancia. Los tratamientos basados en recordar cosas de la infancia o en enfrentarte a tus miedos son procedimientos que tienes más de cincuenta años. Si pudieras relajarte no tendrías crisis de ansiedad. Los pensamientos positivos o las regresiones no solucionan las crisis de ansiedad. La psicología ha evolucionado mucho en los últimos veinte años. Los nuevos enfoques psicológicos no se centran en analizar tu pasado ni en cambiar tu conducta, sino en modificar la estructura de tus pensamientos. Tus crisis de ansiedad se están produciendo en el presente y es en el presente donde hay que cambiar tus pensamientos.

➔ No es cuestión de voluntad, sino de cambiar los pensamientos que te están produciendo esas crisis de ansiedad

Cuando alguien te dice que es que no te esfuerzas lo suficiente, es que no comprende el motivo por el que se producen las crisis de ansiedad. Las crisis de ansiedad no son una cuestión de voluntad, sino de que tu cerebro cree que existe un peligro para ti a través de tus pensamientos. El terapeuta es el responsable de lo que ocurre en la terapia. Si te echa la culpa a ti de que no consigues eliminar las crisis de ansiedad, es mejor que cambies de profesional.

➔ No necesitas acudir a terapia durante meses o años. Eliminar las crisis de ansiedad se puede conseguir sin sufrimiento

¿Qué te parecería llevar tu coche a un taller en el que te dicen que no han conseguido repararlo y que lo vuelvas a llevar dentro de una semana, así durante meses o años? Los grandes descubrimientos sobre el funcionamiento del pensamiento permiten eliminar las crisis de ansiedad en muy poco tiempo. La psicología ha generado últimamente técnicas muy eficaces y sin sufrimiento. Las técnicas actuales permiten solucionar las crisis de ansiedad en muy poco tiempo y sin sufrimiento. Los antiguos modelos pensaban que tenías que meterte en el problema una y otra vez. Los nuevos enfoques psicológicos se centran en buscar soluciones, no en hurgar una y otra vez en la herida.

No estás enfermo, las crisis de ansiedad son un síntoma de que hay algo a lo que no has sabido adaptarte.

Tus pensamientos son los que te están creando las crisis de ansiedad. Por eso, mientras no cambies la estructura de tus pensamientos no vas a resolver las crisis de ansiedad.

stopansiedad.com

Cómo evitar caer en crisis de ansiedad

✓ Rompiendo esta estrategia desde su origen, el pensamiento

✓ Modificando tus diálogos internos, evitando que tu cerebro interprete erróneamente que existe un peligro para tu vida

✓ Cambiando las imágenes mentales que te están creando las Crisis de Ansiedad

✓ Eliminando las sensaciones físicas de malestar

✓ Creando un mecanismo para bloquear automáticamente cualquier amago de comenzar una crisis

✓ Aprendiendo a vivir en el presente, evitando miedos de futuro

✓ Comprendiendo con claridad qué es lo que te está impidiendo adaptarte a los cambios que se han producido en tu vida

Itxaso, desde Rentería, nos escribe:
"Comencé a tener crisis de ansiedad a los veinte años, cuando dejé de estudiar y comencé a trabajar en una fábrica. No podía soportar el ambiente que había allí. Ahora he comprendido que las crisis me obligaron a coger la baja y tiempo después a despedirme, porque no podía imaginar volver a trabajar allí. Entiendo ahora que mi cerebro me ayudó a tomar una decisión importante. El problema es que las crisis después continuaron, porque ahora comprendo que ya se habían generalizado a otras cosas. Mis crisis eran tan terribles que hasta me desmayaba. Gracias por su ayuda. Ahora el médico me está ayudando a rebajar las pastillas para siempre. El médico me dice que son las pastillas las que me han ayudado, pero yo sé que no han sido las pastillas (llevaba cuatro años tomándolas sin ningún beneficio) sino su método Stop a la Ansiedad, bendito el día en que me lo regaló una amiga que había estado anteriormente en su consulta con un problema parecido.

stopansiedad.com

5. Agorafobia

¿Qué es la agorafobia? La Agorafobia se caracteriza porque tienes ansiedad cuando te encuentras en lugares o situaciones en los que es difícil escapar si ocurre algo (o te resulta embarazoso).

También se llama Agorafobia cuando tienes miedo a tener una Crisis de Pánico y crees que no vas a tener posibilidad de recibir ayuda.

Igualmente se llama Agorafobia cuando tienes miedo a estar solo fuera de casa, a mezclarte con mucha gente, a hacer cola, a pasar por encima de un puente, por debajo de un túnel, subir a un ascensor, montarte en un avión, etc.

Para que se llame Agorafobia es necesario que esas situaciones limiten tu vida, es decir, evites esas situaciones o huyas cuando se presentan.

A veces, la Agorafobia está acompañada de Crisis de Pánico o de otros tipos de fobias.

Generalmente los médicos suelen hacer un tratamiento de la agorafobia a través de una mezcla de tranquilizantes y antidepresivos que, aminoran los síntomas, pero no resuelven el problema. El miedo sigue estando ahí.

Algunos psicólogos te dicen que tienes que analizar tu infancia. Otros que tienes que enfrentarte a tus miedos.

Tienes Agorafobia si evitas situaciones en las que no puedes irte o te resulta embarazoso hacerlo o huyes ante ellas y tienes, como consecuencia:

- taquicardia, ráfagas de calor o frío, temblores, pérdida de sensibilidad

- ahogo o falta de aire, hiperventilación, mareo, vértigo

- sensación de irrealidad

- dolor u opresión en pecho, calor, sudor, sofoco

stopansiedad.com

- fatiga o cansancio, náuseas, dificultad para tragar, sensaciones en el estómago

- visión borrosa o sensación de ver luces

- pinchazos, calambres, entumecimiento, tensión, piernas débiles, palidez, necesidad de orinar o evacuar.

Si tienes agorafobia es porque tu cerebro está interpretando que existe un peligro real que pone en riesgo tu vida. Eso lo hace a través de tus pensamientos. Tú sabes racionalmente que no existe ese peligro, pero emocionalmente no puedes evitar sentirlo. Tu pensamiento se está equivocando. Tu cerebro está interpretando de forma errónea lo que está ocurriendo. Haces pensamientos que tu cerebro interpreta como peligrosos para ti. ¿Y si me pasa algo? ¿Y si me da un ataque de pánico? ¿Y si me desmayo o pierdo el conocimiento?

Lo que te han dicho hasta ahora sobre la agorafobia

■ Te dicen que estás enfermo, por eso te dan tranquilizantes, ansiolíticos y antidepresivos

■ Te aseguran que con los fármacos podrás vivir sin los síntomas, pero afirman que la agorafobia es una enfermedad crónica, que lo más que podrás hacer es acostumbrarte a ella.

■ Algunos te dicen que si quieres eliminar la agorafobia tendrás que acudir a los sitios que te producen esos miedos y enfrentarte a ellos

■ Algunos te dicen que todo viene de tu infancia y que tienes que resolver problemas muy antiguos en la relación con tu madre

■ Muchos te enseñan a hacer relajaciones y a hacer pensamientos positivos.

■ Insisten que todo depende de tu fuerza de voluntad, que te tienes que esforzar, porque ellos ya están haciendo todo lo posible por ayudarte, pero que tú "te resistes"

■ Te convencen que necesitas ir a terapia durante muchos tiempo y que para bloquear la agorafobia tendrás que pasarlo muy mal durante el tratamiento

stopansiedad.com

Pero yo digo sobre la Agorafobia:

➔ La agorafobia no es ninguna enfermedad. La medicación quita los síntomas, pero no eliminan La Agorafobia

La agorafobia indica que hay algo en tu vida a lo que no has sabido adaptarte. Tu vida cambia, las relaciones con las personas cambian, pero es posible que tú no te hayas adoptado a esos cambios. La agorafobia es como una luz roja de alarma, que te está diciendo que hay cosas en tu vida que tienes que cambiar. Con la medicación lo que se consigue es eliminar los síntomas, de tal manera que la agorafobia seguirá existiendo de forma solapada. Es como la fiebre, que indica que hay una infección. Si eliminas sólo la fiebre, la infección seguirá adelante.

➔ La agorafobia no es una enfermedad crónica. La agorafobia se produce porque tu cerebro interpreta, erróneamente, que tu vida está en peligro. Los síntomas se irán cuando tu cerebro comprenda que no existe un peligro que pone en riesgo tu vida

Ni es una enfermedad, ni es una enfermedad crónica. No has sabido adaptarte a los cambios y tu cerebro interpreta que existe un grave peligro que pone en riesgo tu vida. Tu cerebro envía los síntomas de ansiedad para protegerte. ¿Cómo lo hace? A través de tus pensamientos. Si te fijas, son tus pensamientos los que te están diciendo que existe un peligro, a través de imágenes mentales o de diálogos internos "¿y si me pasa algo?, ¿y si me desmayo?", etc.

➔ Si cambias tu conducta, pero no cambias tus pensamientos, la agorafobia se mantendrá, porque tu cerebro te envía los síntomas para protegerte. Es en tus pensamientos donde está la clave del problema.

Cuando te dicen que tienes que enfrentarte a tus miedos (es decir, si tienes miedo de ir al supermercado, tienes que obligarte a ir al supermercado), lo que te están diciendo es que cambies tu conducta. Si eso fuera tan fácil ya lo habrías hecho. Pero el problema no está en tu conducta, sino en los pensamientos que haces.

Cuando eras pequeño también te meabas en los pantalones. Pero eso nada tiene que ver con tu agorafobia actual. Lo importante es lo que ocurre ahora.
Lo único importante es lo que ocurre en el presente. ¿Para qué sirve buscar heridas en el pasado?

stopansiedad.com

➔ No es cuestión de voluntad, sino de cambiar los pensamientos que te están produciendo la agorafobia

Si sólo fuera por fuerza de voluntad, tú ya lo habrías conseguido. Nadie quiere tener agorafobia. No es cuestión de voluntad, porque todo el problema está en la estructura de tus pensamientos. Si alguien te dice que no te esfuerzas lo suficiente o que "te resistes", es que no es un buen profesional o no comprende el proceso de la agorafobia.

➔ No necesitas acudir a terapia durante meses o años. Eliminar la agorafobia se puede conseguir en poco tiempo y sin necesidad de sufrir. Sólo necesitas cambiar la estructura de tus pensamientos.

La psicología ha avanzado mucho en los últimos veinte años. Hay profesionales que siguen utilizando los mismos métodos que hace cincuenta o cien años. Antes se pensaba que hacer una terapia significaba sufrir y pasarlo mal. Actualmente no es necesario escarbar en la herida, porque simplemente cambiando la estructura de tus pensamientos la agorafobia se diluirá.

Cómo solucionar tu problema de la agorafobia:

✓ Alineando tu parte emocional con tu parte racional (que sabe que no existe ningún peligro)

✓ Cambiando todos los pensamientos que te producen esa sensación de peligro

✓ Modificando las imágenes mentales que te crean esa idea de riesgo sobre tu vida

✓ Eliminando todas las sensaciones de malestar (mareos, ahogos, sensación de irrealidad, taquicardias, etc.)

✓ Creando herramientas que te permitirán bloquear cualquier amago de ansiedad

✓Viviendo el presente, sin miedos de futuro

✓Aumentando tu autoestima, de tal forma que te permita adaptarte a los cambios que se producen en tu vida

El problema está en los pensamientos que haces, en tus diálogos internos y en las imágenes mentales que haces.

stopansiedad.com

Para superar la agorafobia tienes que aprender a modificar la estructura de esos pensamientos

Nieves, desde Benidorm, nos escribe:

"Todo comenzó cuando murió una hermana con la que estaba muy unida. Ahí empezaron mis miedos. Primero me daba miedo ir al Hipermercado, después comencé a no poder ir al cine ni a la playa. Últimamente no me atrevía a salir de casa, incluso dejé de ir al psicólogo y a la Iglesia. Tengo que decirle que compré su método sin demasiada confianza, porque ya había estado en tres psicólogos y lo único que me decían es que tenía que poner fuerza de voluntad para enfrentarme a los miedos. Incluso uno de ellos me acompañó a un supermercado y no tuve valor para entrar. Tampoco el sacerdote supo ayudarme. Stop a la Ansiedad ha sido algo definitivo para mi, porque he aprendido que todo está en mi imaginación y al cambiar mis pensamientos la ansiedad también ha desaparecido. Usted es una buena persona que está muy preocupada por ayudar a los demás y le tengo todos los días en mis oraciones. Yo no le agradezco a usted lo que ha hecho por mi, se lo agradezco a Dios por haberlo puesto en mi camino"

stopansiedad.com

6. Trastorno Obsesivo-Compulsivo TOC

El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) suele comenzar al final de la niñez o mediada la adolescencia. Empieza poco a poco. Primero son pequeñas "manías", como tener las cosas muy ordenadas, y después, poco a poco, se va generalizando a otras cosas cada vez más complicadas. Puede llegar un momento en que son necesarias varias horas para cumplir todos los requisitos y rituales. La sensación que tienes es que si no cumples escrupulosamente esas "manías" algo grave va a ocurrir. Cuando realizas los rituales tratas de amortiguar la sensación de ansiedad y tratas, por todos los medios, de evitar que ocurran situaciones que no puedes controlar. Pero esos rituales cada vez te exigen más dedicación, más tiempo.

Según mi experiencia, los Trastornos Obsesivo Compulsivos se inician en el final de la infancia o el comienzo de la adolescencia, en un momento en que tenemos miedo a la muerte, a nuestra muerte o a la muerte de algún ser querido, generalmente, nuestra madre. Casi todos los niños tienen rituales alrededor de los diez años como una forma de evitar tener que pensar en la muerte.

Tienes un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) si te vienen a la cabeza:

1. Obsesiones:

- Pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes y que te parecen intrusos e inapropiados, y te causan ansiedad o malestar significativos.

- Cuanto más tratas de ignorar esos pensamientos a través de buscar otros pensamientos o actividades, más te vienen a la cabeza.

- Reconoces que esos pensamientos, impulsos o imágenes obsesivos son absurdos y que provienen de tu mente (y no vienen impuestos desde fuera)

2. Compulsiones:

- Comportamientos (por ejemplo, lavado de manos, puesta en orden de objetos, comprobaciones) o actos mentales (por ejemplo, rezar, contar o repetir palabras en silencio) de carácter repetitivo, que te ves obligado a realizar en respuesta a una obsesión o con arreglo a ciertas reglas que debes seguir estrictamente

stopansiedad.com

- El objetivo de estos comportamientos u operaciones mentales es la prevención o reducción del malestar o la prevención de algún acontecimiento o situación negativos; sin embargo, estos comportamientos u operaciones mentales o bien no están conectados de forma realista con aquello que pretendes neutralizar o prevenir o bien resultan claramente excesivos

- Reconoces que estas obsesiones o compulsiones resultan excesivas o irracionales y te provocan un malestar clínico significativo, representan una pérdida de tiempo (suponen más de media hora al día) o interfieren marcadamente con tu rutina diaria, tus relaciones laborales (o académicas) o tu vida social.

➔ ¿Por qué bastantes psicólogos te dicen que el Trastorno Obsesivo Compulsivo es muy difícil de eliminar?
Generalmente es por ignorancia. Los psicólogos que ayudan a sus clientes no dicen eso. Hay técnicas muy efectivas.

➔ ¿Por qué muchos profesionales te aseguran que el TOC necesita muchos años de tratamiento o que es crónico?
Los tratamientos basados en recordar cosas de la infancia o en enfrentarte a tus miedos son procedimientos que tienes más de cincuenta años. La psicología ha avanzado mucho últimamente. Los nuevos enfoques psicológicos no se centran en analizar tu pasado ni en cambiar tu conducta, sino en modificar la estructura de tus pensamientos.

➔ ¿Por qué te llenan de pastillas que no te ayudan a eliminar el TOC, pero que te crean muchos otros problemas de dependencia?
Posiblemente llevas años tomando pastillas, pero tus obsesiones siguen ahí. Las investigaciones en las que se dice que las pastillas curan el TOC están pagadas por los laboratorios que las fabrican. Yo no conozco a nadie que una pastilla le haya solucionado su problema obsesivo-compulsivo.

➔ ¿Por qué te dicen que todo depende de ti, que es sólo fuerza de voluntad?
Los que te dicen eso es porque no son buenos profesionales. El profesional es quien tiene que hacer todo lo posible para que sus técnicas funcionen. Si te dicen que "te resistes", no es tu problema, es su problema.

➔ ¿Por qué sigues desesperado sin saber exactamente cuáles son los motivos por los que tienes TOC y te dicen que nadie lo sabe?

stopansiedad.com

Claro que se sabe el motivo por el que se tiene TOC. El TOC es miedo a la muerte, y mientras no resuelvas eso, seguirás sin resolver tus obsesiones y compulsiones

El origen del Trastorno Obsesivo-Compulsivo TOC es miedo a tu propia muerte o a la muerte de seres queridos.

Por eso empieza siempre en la infancia o en la adolescencia, cuando todavía no tenías suficientes recursos para enfrentarte a esos miedos.

Cuando haces rituales o tienes obsesiones, tu cerebro trata de evitar pensar en el origen del problema.

Ahora ya eres adulto y tienes muchos recursos para solucionar eso.

Generalmente la mayor parte de los profesionales lo que hacen es tratar de eliminar los síntomas. Te dan pautas para evitar realizar los rituales. El problema está en que los rituales en realidad te están protegiendo del enorme miedo a la muerte, por lo que tratar de eliminarlos sin eliminar el origen lo único que hacen es potenciarlos más.

Es posible que tu primera reacción sea decir que no tienes miedo a la muerte. Pero analiza bien esos miedos que llevas tanto tiempo escondiendo.

Cómo se soluciona el TOC

✓ Superando el miedo a la muerte. Eres ya una persona adulta y tienes muchos más recursos que los que tenías cuando comenzaron estos trastornos.

✓ Eliminando todos esos pensamientos que te obligan a realizar esos rituales. Aprenderás a bloquear todas las frases del estilo "si no hago esto algo grave ocurrirá", etc.

✓ Quitando de tu cabeza todas las imágenes mentales que te crean miedos

✓ Bloqueando todas las sensaciones relacionadas con la ansiedad.

✓ Creando herramientas automáticas que difuminarán la necesidad de repetir los rituales

✓ Aumentando la autoestima y creyendo más en ti mismo

stopansiedad.com

Paloma, desde Las palmas, nos escribe:

"Desde muy pequeña he sido siempre muy ordenada, pero a partir de los 15 años cada vez tenía que comprobar más cosas antes de irme a la cama, que si la cocina estaba apagada, que si las luces del baño no se quedaran encendidas. Al ir por la calle no podía pisar dos baldosas y si veía un coche blanco al lado de uno oscuro, tenía que buscar un coche rojo al lado de otro azul antes de poder irme a casa. Mi vida ha sido un verdadero desastre, porque además trataba de que nadie supiera de mis manías. Mis hijos no saben nada, pero mi marido ha estado siempre muy enfadado conmigo porque no podía comprender que si no hacía esos rituales no me quedaba tranquila. Llegó un momento en el que le dedicaba a mis manías más de tres horas al día. Me han dado pastillas que no servían para nada y hasta un psicólogo me dijo que tenía que aceptar lo que me pasaba porque nunca me curaría. No sabe usted lo que significa para mi poder irme a la cama sin tener que hacer cientos de comprobaciones. Es usted un sol, al que le agradezco tanto que me haya devuelto la libertad de moverme sin problemas. También le agradezco que me haya dado la clave de mis problemas, el enorme miedo a la muerte que siempre he tenido y ocultaba y que ahora he podido superar"

stopansiedad.com

7. Fobia Social

Sientes un acusado y persistente miedo en situaciones sociales o actuaciones en público en las que te ves expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás.

Tienes miedo a actuar de un modo que sea humillante o embarazoso o a mostrar síntomas de ansiedad

La exposición a las situaciones sociales temidas provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, que puede tomar la forma de una crisis de angustia.

Reconoces que este temor es excesivo o irracional.

Evitas las situaciones sociales o actuaciones en público temidas o bien las experimentas con ansiedad o malestar intensos.

Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar que aparece en las situaciones sociales o actuaciones en público temidas interfieren acusadamente en tu rutina normal, con tus relaciones laborales (o académicas) o sociales, o bien te producen un malestar clínicamente significativo.

Tienes Fobia Social si:

- Tienes miedo a relacionarte socialmente fuera de tu familia

- Tienes síntomas de ansiedad si crees que los demás pueden juzgarte

- Te parece que puedes salir humillado de una situación en la que hay más personas

- Te da pánico tener que hablar en público o mostrarte ante un grupo de gente.

- Puedes relacionarte personalmente, pero te da mucho miedo el grupo o grupos de personas desconocidas

➔ ¿Por qué tantas personas te dicen que es sólo fuerza de voluntad, pero que no haces suficiente esfuerzo?
Si fuera tan fácil hace ya mucho tiempo que habrías resuelto este problema. No es cuestión de voluntad, sino de decirle a tu cerebro que no necesita seguir

stopansiedad.com

protegiéndote. Quien te dice eso es que no sabe ayudarte, sino que trata de culpabilizarte.

➔ ¿Por qué tantos psicólogos afirman que son necesarias muchas sesiones de terapia?
Un buen profesional que utilice técnicas actuales no dirá eso. Ahora un buen psicólogo te puede ayudar a resolver la Fobia Social en muy pocas sesiones.

➔ ¿Por qué algunas veces te recetan pastillas, cuando tú no estás enfermo?
Por la presión de los grandes laboratorios. Las pastillas no solucionan la fobia social, en todo caso pueden mitigar los síntomas. El problema está en tu mente, en los pensamientos que haces. Ninguna pastilla es capaz de cambiar la estructura de tus pensamientos.

➔ ¿Por qué tantos especialistas te han insistido en que te tienes que enfrentar a tus miedos y obligarte a salir con gente?
Porque siguen utilizando técnicas de más de cincuenta años. La psicología ha avanzado mucho en los últimos años. Ellos quieren que cambies tu conducta, cuando lo que tienes que hacer es cambiar la estructura de tus pensamientos.

La Fobia Social está basada en la forma en la que haces tus pensamientos. La única manera de superarla es cambiando su estructura

Aunque pones todo tu esfuerzo para relacionarte con la gente, tú sabes que no depende de tu voluntad

Si fuera tan fácil enfrentarte a la gente, no necesitarías que nadie te lo dijera, lo harías por ti mismo

La Fobia Social comienza en tus pensamientos, son tus pensamientos los que te hacen sentirte mal cuando estás con gente

Por lo tanto, es la estructura de tus pensamientos los que tienes que cambiar

Si tienes Fobia Social es porque tu cerebro interpreta como peligroso algo que no lo es. Lo normal es relacionarnos con las demás personas y vivir en grupo. Es posible que cuando eras pequeño tuviste alguna mala experiencia en el colegio o que todos te decían que eras muy tímido, con lo que comenzaste a cerrarte en ti mismo. La timidez no es algo que forme parte de tu personalidad,

stopansiedad.com

es sólo una conducta. Y las conductas están basadas en los pensamientos que haces.

Cómo resolver la Fobia Social

✓ Comprendiendo que lo que te ocurre está en tu cabeza, en tus pensamientos

✓ Cambiando la estructura de esos pensamientos, de tal forma que tu cerebro no los interprete como peligrosos

✓ Modificando las imágenes mentales que te crean esa sensación de malestar

✓ Automatizando técnicas que te permitan bloquear cualquier amago de ansiedad

✓ Bloqueando todos los miedos que has ido arrastrando a lo largo de los años

Pablo, desde Zaragoza, nos escribe:

"En el colegio lo pasaba muy mal cuando el profesor me hacia hablar en público. La Universidad fue terrible porque nunca pudo hablar ni siquiera delante de un grupo de seis personas. Cuando comencé a trabajar ya fue lo más terrorífico que me pudiera imaginar porque no me salía ni una palabra en las reuniones. Mi jefe me dijo que tenia que buscar ayuda, porque yo tenía que coordinar a un grupo de trabajadores y no era capaz de hablarles en grupo. Persona a persona no tengo problema, soy incluso muy hablador, pero en grupo era terrible. Fui a un psicólogo durante casi un año y no conseguí romper el silencio, porque cada vez me ponía más nervioso. Mi jefe me dio la alternativa, o solucionaba eso o me tendría que despedir. Mi jefe es de Pamplona y me dijo que le llamara a usted. Su secretaria me dijo que tenía una lista de espera de muchos meses, pero que posiblemente el Método Stop a la Ansiedad podría ayudarme. Como no tenía nada que perder lo compré. Y de repente lo vi claro. Cuando me ponía nervioso, hacía imágenes asociadas viendo a toda la gente demasiado cerca y eso me angustiaba. Mientras que cuando estaba a solas, la persona estaba mucho más lejos y no me angustiaba. Dicho y hecho, comencé a trabajar con esas imágenes y el resultado ha sido sorprendente. He comenzado a hablar en las reuniones y creo que incluso tengo muchas capacidades para ganarme a la gente. Ahora son muy agradables para mí. Estoy tan sorprendido de que al cambiar unas pocas imágenes mentales mi vida sea tan diferente que casi no me lo puedo creer."

stopansiedad.com

8. Fobias

Una fobia es una situación, un objeto o un animal que no es peligroso o que la mayoría de la gente no considera peligroso, como miedo a animales inofensivos (como palomas, gallinas, arañas, ratones), miedo a viajar en automóvil o en avión, miedo a la sangre o a las inyecciones, etc., pero que tu cerebro interpreta como un grave peligro. Este miedo te hace escaparte o evitar esas situaciones.

Si tienes miedo a las serpientes peligrosas o a los perros de lucha, o vas a viajar en un avión y compruebas que el avión está destrozado, eso no se consideraría fobia, ya que todo el mundo tiene miedo ante esas situaciones.

Estos miedos irracionales hacen que cada vez tomes más precauciones y que tu vida, poco a poco se vea determinada por ellos. Algunas fobias pueden limitarte la vida mucho más que otras. Si tienes miedo a los aviones pero no tienen ninguna intención de viajar te va a limitar mucho menos que si eres un ejecutivo que tiene que viajar en avión todas las semanas.

Tienes una Fobia si:

- Tienes un temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos. Por ejemplo, viajar en avión, estar en un precipicio, estar cerca de algunos animales, administración de inyecciones, visión de sangre, subirte a un ascensor, etc.

- La exposición al estímulo fóbico provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, que puede tomar la forma de una crisis de angustia.

- Reconoces que este miedo es excesivo o irracional.

- Las situaciones fóbicas las evitas o las soportas a costa de una intensa ansiedad o malestar.

- Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar provocados por las situaciones temidas interfieren acusadamente con tu rutina normal, con las relaciones laborales (o académicas) o sociales, o bien provocan un malestar clínicamente significativo.

➔ ¿Por qué bastantes profesionales te dicen que para acabar con una fobia se necesitan muchas sesiones a lo largo de mucho tiempo?

stopansiedad.com

Posiblemente porque están utilizando técnicas que ya están desfasadas. Un buen profesional te ayudará a eliminar cualquier fobia en muy pocas sesiones.

➔ ¿Por qué se empeñan en que tomes pastillas, que no te quitan la fobia pero te crean dependencia?
Las pastillas no eliminan las fobias, sólo quitan los síntomas. La fiebre es un recurso que tiene nuestro cuerpo para indicarnos que hay una infección. Si quitas la fiebre pero no atacas la infección, lo más probable es que la infección progrese. Lo mismo pasa con los síntomas de la ansiedad. ¿Te has planteado los grandes beneficios que tienen los grandes laboratorios con los tranquilizantes, que no resuelven el problema de la ansiedad?

➔ ¿Por qué te culpabilizan diciéndote que no haces el suficiente esfuerzo, porque ellos ya te están diciendo cómo lo tienes que hacer?
Si un profesional te dice que "te resistes" es que es un mal profesional. Un buen profesional adaptará sus técnicas a tus características.

➔ ¿Por qué estás ya tan harto de hacer relajaciones, pensamientos positivos y buscar en tu pasado, que puede ser muy interesante, pero que no te ayudan a eliminar la fobia?
Porque ni la relajación, ni hacer pensamientos positivos, ni hurgar en tu pasado van a eliminar tus fobias. Todo eso puede ser interesante para conseguir otras cosas, pero no para eliminar las fobias. Un buen profesional te dirá que tienes que cambiar la estructura de tus pensamientos.

➔ ¿Por qué lo que antes era un simple fobia cada vez se está generalizando a muchas más cosas que también te producen fobia?
La ansiedad, si no se corta a tiempo, cada vez se generaliza a más cosas. Incluso una fobia inicial puede desaparecer y comenzar otras fobias diferentes. Por eso es tan importante cortar de raíz el origen de las fobias, que no es otra cosa que tu pensamiento.

➔ ¿Por qué nadie es capaz de ayudarte a superar tus fobias?
Hay grandes profesionales que te pueden ayudar.

Muchos médicos te darán tranquilizantes para poder superar la fobia. Quizás esos medicamentos te sirvan para solucionar una situación concreta, pero no eliminarán la fobia. Algunos psicólogos te dirán que tienes que enfrentarte a la fobia. Si tienes miedo a las palomas, vete a la plaza a pasearte entre las palomas. En Stop a la Ansiedad te enseño que es mejor solucionar el problema desde otra perspectiva. Si tienes fobia es porque tu pensamiento hace que tu cerebro interprete que hay un peligro para ti. Las técnicas de Stop a la

stopansiedad.com

Ansiedad te enseñan, paso a paso, cómo cambiar esos pensamientos y superar las fobias en cuestión de minutos.

Si tienes fobia es porque tu cerebro está interpretando como peligroso algo que no lo es

Al considerar algo inofensivo como peligroso envía inmediatamente los síntomas de la ansiedad

Los síntomas de la ansiedad hacen que huyas o evites esas situaciones

¿Cómo solucionarlo? Cambiando la estructura de tus pensamientos

Cómo solucionar las Fobias

✓ Comprendiendo que las fobias están en tu cabeza, en tus pensamientos

✓ Cambiando la estructura de esos pensamientos, de tal forma que tu cerebro no los interprete como peligrosos

✓ Modificando las imágenes mentales que te crean esa sensación de miedo

✓ Automatizando técnicas que te permitan bloquear cualquier amago de ansiedad

✓ Bloqueando todos los miedos que has ido arrastrando a lo largo de los años

Esmeralda, desde Huesca, nos escribe:

"La única torta que me dio mi padre cuando era niña fue porque no quise ponerme una inyección. Mi vida siempre ha estado rodeada de cientos de miedos. Nunca intenté sacar el carnet de conducir, ni me había montado en avión, ni me había subido a un ascensor. Yo siempre evitaba cualquier situación de miedo, me escapaba, daba cualquier explicación a la gente con la que estaba para disimular, pero al final todos sabían que tenía miedo por todo. Tampoco he estado nunca con un psicólogo porque pensaba que se pasaría solo. Mi hermana me regaló su método. Al principio me lo tomé a broma, pero mi hermana me dijo que o lo tomaba en serio o que nunca más me quejara de miedos, así que comencé a hacer el método. Lo que más me ha ayudado es una técnica que hay en la página 123 del libro, porque me ha permitido distanciarme de todos esos miedos. Nunca había conseguido que me sacaran sangre hasta ahora ni que me pusieran una inyección. He trabajado también el miedo a los aviones porque quiero viajar a Roma a un encuentro con el Santo

opansiedad.com

Padre, cosa que hasta ahora nunca me había atrevido. Mi siguiente objetivo será sacarme el carnet de conducir. Mi carta es para darle las gracias"

stopansiedad.com

9. Trastorno de Ansiedad Generalizada

Tienes Ansiedad Generalizada si te preocupan de forma excesiva cosas o acontecimientos de la vida cotidiana.

Son preocupaciones que a otras personas no les inquietan, porque forman parte de lo que ocurre todos los días.

Solemos decir que una persona que tiene Ansiedad Generalizada está todo el día con una expectación aprensiva, analizando qué puede ocurrir o salir mal, dónde puede haber un problema, una dificultad.

Es una constante preocupación por todo lo que ocurre, incluso las cosas más insignificantes.

Fíjate bien en lo que está ocurriendo. Tienes pensamientos que te hacen pensar que algo grave va a ocurrir. Tú sabes, racionalmente, que no es cierto, pero no hay nada que te impida sentirlo emocionalmente. Tu cerebro trata de protegerte y, por eso, te envía síntomas de ansiedad. Tu cerebro quiere lo mejor para ti. Pero en este caso se está equivocando, ya que cree que hay un riesgo para ti, cuando la realidad es que no existe nada que esté poniendo en peligro tu vida.

stopansiedad.com

Tienes Ansiedad Generalizada si:

- Tienes Inquietud o impaciencia constantes a lo largo del día

- Te sientes fatigado sin haber realizado esfuerzo

- Te cuesta mucho concentrarte.

- Tienes la sensación de que tu mente está en blanco

- Te alteras y te irritas con facilidad. Parece que tienes los nervios a flor de piel.

- Te sientes muy tenso muscularmente

- Te cuesta dormirte por las noches o te despiertas a media noche y te cuesta volver a dormir. Por la mañana tienes la sensación de no haber descansado.

Lo que te han dicho hasta ahora sobre la Ansiedad Generalizada

■ Estás enfermo. Te dan tranquilizantes, ansiolíticos y antidepresivos

■ Lo importante es eliminar los síntomas

■ Te dicen que la ansiedad es algo crónico y que tienes que aceptar que la tendrás toda tu vida

■ Te dicen que tienes que enfrentarte a tus miedos

■ Te explican que tienes que analizar tu infancia y la relación con tu madre, que con relajaciones, pensamientos positivos o regresiones a la infancia vas a solucionar la ansiedad

■ Te aseguran que todo depende de tu voluntad, que te tienes que esforzar. Te dicen que ellos ya están haciendo todo lo posible por ayudarte, pero que tú "te resistes"

■ Te dicen que necesitas acudir a terapia durante muchos meses o años y que salir de la ansiedad es algo que te hará sufrir

Pero yo digo lo siguiente sobre la Ansiedad Generalizada

➔ No estás enfermo. Los tranquilizantes no eliminan la ansiedad, sólo los síntomas

Las pastillas pueden amortiguar los síntomas, pero no solucionan la ansiedad. Es como la fiebre, nos indica que hay una infección. Si eliminas la fiebre la infección seguirá adelante. Tomar un tranquilizante en el momento de una crisis de ansiedad puede ser algo beneficioso para ti. Lo que no tiene sentido es que te digan que tienes que seguir tomando pastillas durante meses. Las pastillas no evitan las crisis, lo que hacen es quitar los síntomas. Si te dan pastillas es porque no tienen otras alternativas o por los grandes beneficios que producen los tranquilizantes a las farmacéuticas. Posiblemente llevas años tomando pastillas, pero tu ansiedad sigue ahí. Las investigaciones en las que se dice que las pastillas curan la ansiedad están pagadas por los laboratorios que las fabrican. Yo no conozco a nadie que una pastilla le haya solucionado su trastorno de ansiedad.

➔ La ansiedad no es algo crónico

El que dice que la ansiedad es crónica lo dice por ignorancia. Si esto te lo dice un profesional es porque no tiene idea de cómo ayudar a las personas a solucionar la ansiedad. La ansiedad no es algo crónico, por lo menos yo no me he encontrado con ningún caso en mis más de treinta años trabajando como psicólogo. La ansiedad generalizada tiene solución si se cambia la estructura de los pensamientos.

stopansiedad.com

➔ Los síntomas se irán cuando tu cerebro comprenda que no existe un peligro que pone en riesgo tu vida

Tu cerebro está interpretando, de forma equivocada, que hay un peligro que pone en riesgo tu vida. Por eso envía los síntomas de la ansiedad. La ansiedad siempre se produce por el mismo motivo: porque no te estás adaptando a los cambios que se están produciendo en tu vida. La ansiedad es como una alarma que te obliga a realizar cambios.

➔ No tienes que cambiar tu conducta, sino tus pensamientos. Es en tus pensamientos donde está la clave del problema

Si enfrentarte a tus miedos fuera tan sencillo, hace tiempo que ya lo habrías hecho. Precisamente el problema está en que esos miedos te paralizan. La solución a la ansiedad no se encuentra en cambiar tu conducta, sino en cambiar tus pensamientos de miedo. Estos pensamientos pueden ser imágenes mentales o diálogos interno "¿Y si me pasa algo?, ¿y si me muero?"…

➔ Lo que ocurrió en la infancia no tiene nada que ver con la ansiedad, lo que importa es lo que ocurre en el presente

Darle vueltas a cosas de la infancia no tiene sentido, porque tu ansiedad no está producida por eso. Los tratamientos basados en recordar cosas de la infancia o en enfrentarte a tus miedos son procedimientos que tienes más de cincuenta años. Si pudieras relajarte no tendrías ansiedad. Los pensamientos positivos o las regresiones no solucionan la ansiedad. La psicología ha avanzado mucho últimamente. Los nuevos enfoques psicológicos no se centran en analizar tu pasado ni en cambiar tu conducta, sino en modificar la estructura de tus pensamientos. Tu ansiedad se está produciendo en el presente y es en el presente donde hay que cambiar tus pensamientos.

➔ No es cuestión de voluntad, sino de cambiar los pensamientos que te están produciendo ansiedad

Cuando alguien te dice que es que no te esfuerzas lo suficiente, es que no comprende el proceso de ansiedad. La ansiedad no es cuestión de voluntad, sino de que tu cerebro cree que existe un peligro para ti a través de tus pensamientos. El único responsable de lo que pasa en una terapia es el profesional. Si te echa la culpa a ti de que no avanzas, huye, porque te encuentras ante alguien que no es capaz de ayudarte.

➔ No necesitas acudir a terapia durante meses o años

¿Llevarías tu coche a un taller en el que te dicen que no ha habido suerte y que lo vuelvas a llevar la semana que viene, así durante años? Los nuevos avances en psicología permiten eliminar la ansiedad en muy poco espacio de tiempo. La psicología ha avanzado mucho en los últimos veinte años y hay muchos profesionales que siguen proponiendo técnicas de hace más de cincuenta años.

stopansiedad.com

Las técnicas actuales permiten solucionar las crisis de ansiedad en muy poco tiempo y sin sufrimiento. Creen que tienes que meterte en el problema una y otra vez. Los nuevos enfoques psicológicos se centran en buscar soluciones, no en hurgar una y otra vez en la herida.

Es fundamental que comprendas que la ansiedad responde a dificultades de adaptación. Por eso ni las pastillas ni el enfrentarte a tus miedos te van a ayudar.

El problema está en tu pensamiento, cosas que piensas y que tu cerebro interpreta como peligrosas para ti.

Eliminar la ansiedad consiste en modificar la estructura de esos pensamientos y adaptarte a los cambios que se han producido en tu vida.

Te dicen que te tienes que enfrentar a tus miedos, que tienes que tomar pastillas, que tienes que acudir semanalmente (o incluso tres veces a la semana) a terapias, que no te esfuerzas lo suficiente... Por eso estás tan cansado y harto, no sólo de tener ansiedad, sino también de que nadie consiga ayudarte.

No tienes una enfermedad. La ansiedad es un síntoma de que hay algo en tu vida a lo que no has sabido adaptarte, de tal forma, que tu cerebro interpreta como peligroso algo que no pone en riesgo tu vida.

Cómo resolver la Ansiedad Generalizada para siempre

✓ Modificando la estructura de tus pensamientos, de tal forma que tu cerebro deje de interpretar como peligroso algo que no lo es

✓ Cambiando las imágenes mentales que te producen miedo

✓ Eliminando las sensaciones de ansiedad

✓ La ansiedad es miedo al futuro, centrándote en el presente

✓ Cortando de forma automática cualquier amago de ansiedad

✓ Volviendo a dormir, si tienes esta dificultad

✓ Comprendiendo en qué aspecto de tu vida necesitas adaptarte a los cambios

stopansiedad.com

Mary Carmen, desde Gijón, nos escribe:

"Puede parecer absurdo pero ni siquiera podía ver la TV porque si veía que un niño desaparecía inmediatamente yo pensaba que les iba a pasar los mismo a mis hijos. Si alguien me contaba que una amiga suya se había separado, yo comenzaba a agobiarme por si me pasaba a mi. Mi marido es un santo porque ha aguantado cosas que nadie aguantaría. Yo me preocupaba por todo, estaba todo el día pensando cosas terribles. Sobre todo he aplicado del Método Stop a la Ansiedad la Línea del Tiempo, porque como usted dice son siempre miedos de que pase algo en el futuro. He recuperado mi presente y ahora vivo cada situación. Mi marido y mis hijos son los que más contentos están, porque me ven sonreír otra vez y porque ya no les agobio con mis historias"

stopansiedad.com

10. Hipocondría

Se llama hipocondría cuando una persona tiene miedo a padecer una enfermedad grave.

Este miedo a tener una enfermedad está basado en una mala interpretación de sensaciones o síntomas físicos que son normales en el ser humano.

El latido del corazón, la respiración, pinchazos, mareos, sensaciones de frío o calor, sudores, malestar intestinal, etc. los interpretas como signos evidentes de padecer una enfermedad terminal. Un dolor de cabeza puede significar que tienes un tumor cerebral o un pinchazo en el abdomen que tienes cáncer de estómago.

A pesar de que todos los análisis médicos indican que no tienes ninguna enfermedad, esto hace que todavía sospeches más y acudas a otros médicos para que confirmen que realmente tienes esa enfermedad. Cuanto más los médicos descartan la enfermedad, más seguro estás de tenerla: te mienten, las pruebas clínicas no han estado bien hechas, etc. Te gusta hablar y contar a todo el mundo "tu" enfermedad, la describes con todo detalle, y explicas que nadie es capaz de diagnosticarla.

Cuando has recorrido muchos médicos, te han hecho docenas de análisis y todos dicen que no te pasa nada, un médico te dice: "lo que te ocurre es que tienes hipocondría y deberías ir a un psicólogo". Piensas que ese médico está muy equivocado, porque tus síntomas son evidentes.

Muchas personas con hipocondría suelen tener también ansiedad o depresión asociada.

Aunque la hipocondría no forma parte de los trastornos de ansiedad, está basada en los pensamientos que haces. Por ello, el Método Stop a la Ansiedad te puede ayudar a eliminar todos esos pensamientos y quitártelos de la cabeza.

Si te fijas, tus pensamientos son del estilo:

Los médicos me dicen que no, pero:
¿Y si tengo cáncer?
¿Y si me muero?
¿Y si ese granito es un tumor?
¿Por qué me pasa a mí?
¿A ver si este pinchazo que noto en el pecho es un infarto?
¿A lo mejor este mareo que siento es que tengo una enfermedad terminal?
Nadie me comprende y menos los médicos

stopansiedad.com

Etc.

Son frases en tu lenguaje materno que oyes en tu cabeza. Tu cerebro interpreta que esas frases son ciertas. Tú sabes racionalmente que no te pasa nada, pero emocionalmente nadie puede convencerte de que no te ocurre nada. "Sientes" que es cierto.

Todos los médicos te dicen que no te pasa nada, pero es evidente que notas emocionalmente que algo te pasa

Aunque sabes racionalmente que no te pasa nada, nadie es capaz de quitarte esa sensación

Negar que te pasa algo, como hacen los médicos, no te soluciona el problema, porque "sientes" emocionalmente que algo te ocurre, aunque "sabes" racionalmente que no te pasa nada

Sufres porque nadie te comprende, todos te dicen que te imaginas las enfermedades, tu familia, tus amigos...

Tienes un doble problema: notas que estás enfermo y todo el mundo lo niega.

Tienes miedo a padecer una enfermedad grave

Este miedo está basado en una mala interpretación que hace tu cerebro de la realidad

Cualquier sensación que notas en tu cuerpo, tu cerebro lo interpreta como un síntoma de tener una enfermedad

Esos pensamientos que haces, imágenes mentales (en las que te ves acosado por una enfermedad terminal) o diálogos internos (te dices a ti mismo que tienes algo grave con palabras), tu cerebro los interpreta de forma equivocada

La solución consiste en hacerle entender a tu cerebro cuál es exactamente la realidad

Cómo se hace para dejar de pensar en enfermedades

✓ Equilibrando la relación entre tu parte racional (que sabe que no te pasa nada), con tu parte emocional (que cree que algo grave te va a ocurrir)

✓ Bloqueando cualquier pensamiento que te haga creer que tienes una enfermedad

stopansiedad.com

✓ Eliminando cualquier sensación de malestar. Aprenderás a dejar de escanear tu cuerpo buscando enfermedades

✓ Cortando automáticamente cualquier amago de malestar

✓ Viviendo en el presente, sin miedos de futuro

✓ Aumentando tu autoestima, queriéndote a ti mismo mucho más

Sarita, desde Segovia, nos escribe:

"Desde muy pequeña siempre he sido muy hipocondríaca. También lo es mi madre. Creo que lo aprendí de ella, a quejarme siempre de estar enferma. Esto se agravó cuando murió mi suegro hace diez años con un cáncer de pulmón. A partir de ese momento yo también tenía todo tipo de cánceres. No podía ver la TV ni oír la radio porque yo tenía las enfermedades que allí se decían. Le agradezco infinitamente a Dios haberle encontrado, porque gracias al capitulo 6 he conseguido diferenciar las sensaciones reales de las imaginarias. Pensaba que cualquier granito era un tumor. Mi marido todavía está impresionado por lo que he cambiado, nada me preocupa"

stopansiedad.com

11. Ansiedad asociada a Acúfenos

Muchas personas que tienen acúfenos tienen también síntomas de ansiedad. Pero es muy importante que distingas entre los acúfenos y los síntomas de ansiedad. Los acúfenos no implican necesariamente tener ansiedad.

Te voy a poner un ejemplo. Todas las personas notamos en algún momento un pinchazo en el pecho. El pinchazo puede tener muchas causas, no necesariamente negativas. Si yo tengo un pinchazo en el pecho, posiblemente voy a pensar "¡vaya, un aire!" y no le voy a dar más importancia. Pero si tras ese mismo pinchazo pienso "¿Y si me da un infarto?", haya o no esa posibilidad de infarto, lo que mi cerebro va a generar es ansiedad. Y si mi cerebro asocia el pinchazo con ansiedad lo que va a hacer a continuación es amplificar la sensación del pinchazo hasta hacerlo casi insoportable. Si noto un picor en alguna parte de mi cuerpo y no me rasco, sino que me quedo observando el picor, la sensación de picor irá aumentando y se convertirá en algo imposible de aguantar.

Ansiedad y miedo son lo mismo. Es miedo a que pueda ocurrir algo sobre lo que no tengo control.

Con los acúfenos pasa algo muy similar. Noto un ruido y dependiendo de la respuesta emocional que le dé, voy a sentirme muy mal o voy a no darle ninguna importancia. El ruido es el mismo, pero yo estoy interpretando de diferente manera ese ruido. ¿Cómo hace el cerebro para interpretar una cosa o la otra? El problema de la ansiedad relacionada con los acúfenos no está en el ruido que se percibe, sino en la interpretación que nuestro cerebro hace de ese ruido.

Lo más importante es que el acúfeno sea tratado por un especialista, para que determine su causa y ponga en marcha el tratamiento adecuado. El Método "Stop a la Ansiedad se centra en las repercusiones psicológicas de los acúfenos, es decir, en la ansiedad.

Cuando oyes un ruido en tu cabeza, haces un pensamiento. Estos pensamientos suelen ser generalmente diálogos internos, o sea, pensamientos basados en tu lenguaje materno. Te dices cosas a ti mismo con palabras en tu cabeza.

Tu cerebro interpreta que esos pensamientos suponen un peligro para ti. Normalmente son pensamientos del estilo: "¿y si me quedo sordo?", "¿y si tengo alguna enfermedad grave y los médicos no la detectan?", "¿y si no puedo dormir?, etc. Estos pensamientos son los que generan la ansiedad.

stopansiedad.com

Lo que te han dicho hasta ahora sobre los Acúfenos

■ Como tienes síntomas de ansiedad y consideran que estás enfermo, te dan fármacos (tranquilizantes, ansiolíticos y antidepresivos)

■ Todo el tratamiento consiste en eliminar los síntomas

■ Afirman que la ansiedad generada por los acúfenos es algo que tendrás que llevar, como una cruz, toda tu vida, que es algo crónico

■ Te dicen que no saben por qué se producen los acúfenos ni por qué se produce la ansiedad

■ Insisten que todo depende de tu fuerza de voluntad, que te tienes que esforzar, porque ellos ya están haciendo todo lo posible por ayudarte, pero que tú "te resistes"

■ Te convencen que necesitas ir a terapia durante mucho tiempo y que para bloquear las crisis de la ansiedad tendrás que pasarlo mal

Pero yo digo lo siguiente sobre los acúfenos:

➔ No tienes ninguna enfermedad. Los tranquilizantes quitan los síntomas, pero no eliminan la ansiedad

➔ La ansiedad no es algo crónico si consigues que tu cerebro entienda que una cosa son los acúfenos y otra la ansiedad

➔ No tienes que cambiar tu conducta, sino tus pensamientos. Es en tus pensamientos donde está la clave del problema.

➔ No es cuestión de voluntad, sino de cambiar la estructura de los pensamientos que te están produciendo esas crisis de ansiedad

➔ No necesitas acudir a terapia durante meses o años. Eliminar la ansiedad producida por los tinnitus se puede conseguir sin sufrimiento

stopansiedad.com

El proceso es el siguiente:

Oyes un ruido en tu cabeza, los acúfenos o tinnitus

Se produce un pensamiento, un diálogo interno

Este diálogo interno tiene unas características que hacen que tu cerebro interprete que existe un peligro para ti: "¿Y si me quedo sordo? ¿Y si tengo alguna enfermedad grave? ¿Y si no consigo dormir esta noche?"

El cerebro genera ansiedad. Empiezas a tener problemas de nerviosismo, problemas para dormir…

La ansiedad hace que todavía estés más atento y te fijes todavía más en los ruidos, zumbidos y pitidos en los oídos.

Se convierte en un bucle, que vuelve una y otra vez.

¿En qué consiste cambiar la estructura de los pensamientos?

Los pensamientos están formados por el contenido y por la estructura. El contenido es el mensaje, mientras que la estructura es la forma.

Te voy a poner un ejemplo. Si yo le digo a alguien que es "tonto", el contenido es la palabra "tonto", mientras que la estructura es la forma en la que lo digo. Si yo le llamo "tonto" a alguien en una situación de risa, la otra persona se reirá, mientras que si digo la misma palabra en una situación de tensión, la otra persona se enfadará. La palabra "tonto" es la misma, pero el significado lo da la estructura, no el contenido.

En los pensamientos ocurre lo mismo. El significado lo establece la estructura de nuestros pensamientos, no el contenido. Por eso las afirmaciones positivas, si no se cambia su estructura, no suelen funcionar.

Tus pensamientos son los que te están creando la ansiedad. Por eso, mientras no cambies la estructura de tus pensamientos no vas a resolver la ansiedad.

"Stop a la Ansiedad" te ayuda a cambiar la estructura de esos pensamientos, de tal manera que tu cerebro entienda que no existe ningún peligro para ti

"Stop a la Ansiedad" te ayuda a volver a dormir con tranquilidad

"Stop a la Ansiedad" te ayuda a romper la relación entre acúfenos y ansiedad.

stopansiedad.com

12. Tratamiento de la Ansiedad

Para tratar la **ansiedad**, la mayor parte de los médicos recetan tranquilizantes o mezclan sedantes y estimulantes. Los fármacos no curan la **ansiedad**, sólo quitan los síntomas. No conozco a nadie que haya podido superar su **ansiedad** sólo tomando tranquilizantes. Pero los tranquilizantes, además de no curar la **ansiedad**, provocan dos nuevos problemas: crean dependencia (no puedes dejar de tomar el medicamento) y tolerancia (cada vez necesitas más dosis para conseguir calmar los síntomas) La mezcla de algunos fármacos llega a crear verdaderas cocteleras humanas.

¿Te has fijado alguna vez cómo hacemos para pensar? Nos ponemos en comunicación con el mundo a través de los sentidos. También pensamos a través de los sentidos: vemos oímos o sentimos cosas en nuestro interior. No es posible sentir sin pensar. Primero pensamos y después sentimos.

La ansiedad se produce porque el cerebro interpreta que hay un peligro para ti a través de tus pensamientos. Si piensas que el ascensor se va a caer y tu cerebro interpreta que es verdad, inmediatamente te enviará síntomas de ansiedad. A mí también me pasaría.

El problema está en que algunos de los pensamientos que tienes, los haces de tal manera, que tu cerebro interpreta cosas que no son reales. Si mi cerebro se cree que algo grave va a ocurrir pone en marcha mecanismos de defensa (la ansiedad). Este pensamiento desencadenante del proceso de ansiedad puede ser una imagen mental (de ti mismo o de otra persona o situación), un sonido (tu propia voz, las palabras de alguien, un ruido o música...), o una sensación en el cuerpo (un cosquilleo, un pinchazo, frio o calor...). El secreto está en saber cambiar la interpretación que el cerebro hace de estos pensamientos.

Mi método exclusivo consiste en técnicas comprobadas y extremadamente eficaces que he ido adaptando a lo largo de más de veinticinco años en mi consulta de psicólogo. Aprenderás las técnicas para cambiar la forma en la que tu cerebro responde ante los pensamientos que producen la ansiedad. He escrito estas técnicas de forma que puedas aprenderlas rápidamente y practicarlas de forma habitual para superar la ansiedad.

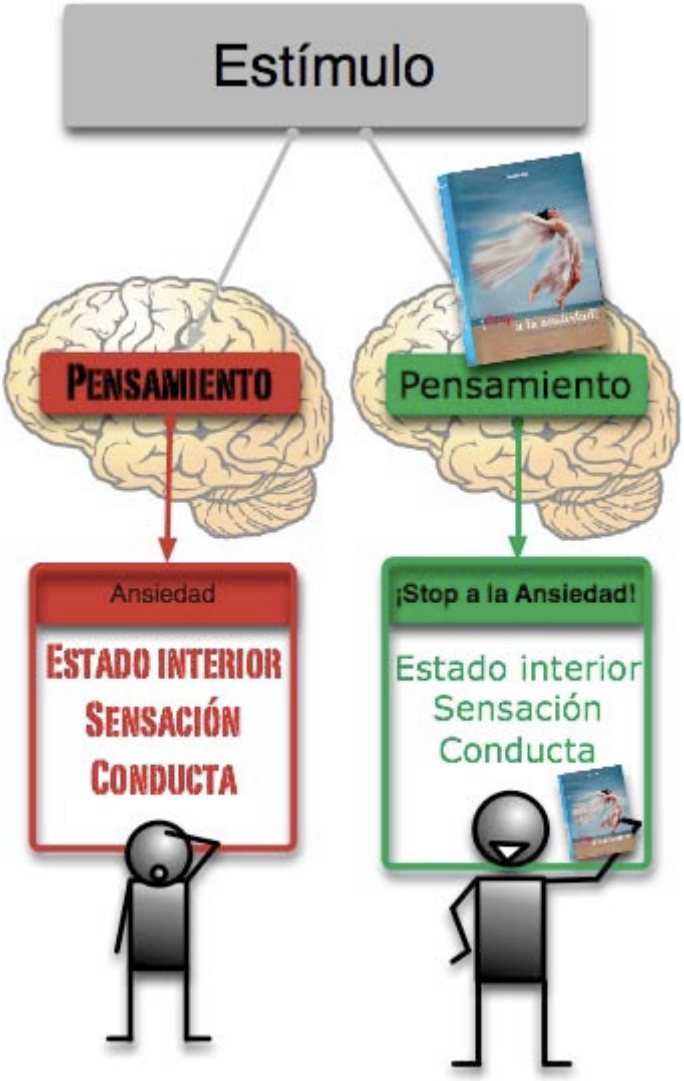
Mi método, a diferencia de los fármacos, respeta las reacciones de **ansiedad** positivas, o sea, en situaciones de peligro real.

stopansiedad.com

¿Cuál es entonces el proceso de la **ansiedad** y cómo puede cortarse? Un estímulo (interno o externo) produce un pensamiento (una imagen visual, un pensamiento auditivo o algo que sentimos) y este pensamiento abre una ruta neurológica que crea un Estado interior (me siento bien, me siento mal, me siento triste, me siento agobiado…) asociado a una sensación (noto sudoración, taquicardias, palpitaciones, un nudo en el estómago, falta de aire, falta de memoria, etc…). A su vez, esta sensación provoca una conducta (me muevo o no, busco la situación o la evito, etc…)

Las escuelas conductistas se centran, evidentemente, en la conducta. Las escuelas de orientación dinámica se centran en los sentimientos. La medicina farmacológica elimina la sensación. ¿Y los nuevos modelos psicológicos? Nosotros trabajamos con la parte cognitiva, con los pensamientos. Si desviamos el significado, la codificación, de un pensamiento, la ruta neurológica se dirige hacia otro estado interior, hacia otra sensación y, como consecuencia, hacia otra conducta.

stopansiedad.com



Por eso **mi método** es tan **efectivo** y tan **rápido** en sus resultados, porque rompemos la cadena desde sus inicios. El tratamiento con este método es, además, **indoloro**: nadie se siente mal cuando comprende sus propios procesos internos y pone en marcha los mecanismos adecuados para cortar la ansiedad. Los cambios son generativos, ya que abren nuevas rutas, nuevas opciones, nuevas posibilidades. Si conoces a alguna persona que se encuentre dentro de esta cadena interminable de medicación, aconséjale que trabaje con este método revolucionario. Y lo más probable es que el **problema** esté **resuelto** antes de lo imaginable.

Cuando compras una tostadora de pan, junto con el aparato te dan un pequeño folleto con instrucciones, en el que te explican cómo funciona la tostadora, cuáles son las posibles averías que pueden producirse, cómo solucionarlas y dónde te pueden ayudar en el servicio técnico. Cuando naciste, nadie te dio un libro de instrucciones sobre el funcionamiento de tu cerebro. Una tostadora de pan es un instrumento muy sencillo. El cerebro humano, sin embargo, es el

sistema más complejo, la mayor maravilla que existe sobre la Tierra, con miles de millones de conexiones.

Hoy tienes la oportunidad de saber cómo funciona tu propio cerebro y qué hace que en estos momentos esté generando ansiedad. Con mi método podrás en muy poco tiempo eliminar la ansiedad sin pastillas y sin sufrimiento.

¿Qué es lo correcto a la hora de enfrentarse a la ansiedad?

1. Atacarla desde sus orígenes: el pensamiento
2. No darle tregua: bloquearla antes de que se presente
3. Automatizar las técnicas: auto aplicable
4. Comprender el proceso: así no te volverá a pasar nunca más

Es fundamental tener herramientas que impidan que la ansiedad comience.

Stop a la Ansiedad es un método que se trabaja en casa, cuando te encuentras sin ansiedad; es un método preventivo que evita llegar a las crisis.

También te proporciona técnicas sumamente eficaces para bloquear la ansiedad ante los primeros síntomas.

Es muy importante que las técnicas contra la ansiedad sean auto aplicables, porque estará en tus manos la clave para bloquearlas voluntariamente

Stop a la Ansiedad te proporciona poderosas herramientas que podrás aplicar antes de entrar en el proceso de ansiedad y técnicas automáticas para bloquearlas si se presentan.

stopansiedad.com

13. ¿En qué te va a ayudar Stop a la Ansiedad?

Con el método Stop a la Ansiedad vas a aprender:

Cómo funciona tu cerebro.
Llevo más de veinticinco años trabajando como psicólogo y no he encontrado a dos personas que hagan el pensamiento de la misma manera. Todos tenemos pequeñas particularidades que yo te ayudaré a descubrir.

Cómo hace tu cerebro para estar bien, tranquilo, a gusto.
Necesitas saber qué hace tu cerebro para **estar tranquilo y relajado**, porque así puedes compararlo y ver las diferencias cuando se produce la **ansiedad**.

Cómo hace tu cerebro para interpretar, erróneamente, que algo es peligroso para ti.
Esta es la clave del asunto, ya que tu cerebro interpreta como peligrosos un determinado tipo de pensamientos. Así produce la ansiedad, como una reacción de defensa.

Cómo volver a sacar gratificación de la vida
Tienes derecho a ser feliz, a tener la mente despejada, a tener una alta autoestima, a recuperar el tiempo perdido, a sentirte bien físicamente, a disponer de todos tus recursos psicológicos (seguridad, tranquilidad, autoestima, afecto), a poder viajar y a vivir la vida con todo su esplendor.

Cómo automatizar el cambio.

Una vez sepas cómo hace tu cerebro para estar bien y cómo lo hace para **tener ansiedad**, utilizarás técnicas de cambio rápido y automatizarás esas técnicas para que nunca más vuelva a pasar.

Cómo prevenir que nunca más vuelva a pasar y superar la ansiedad.
Olvidarás el **miedo** a que vuelva la **ansiedad**. Te explicaré cómo hacer para aprender a cortar automáticamente cualquier principio de malestar.

stopansiedad.com

El método que te presento está basado en los últimos descubrimientos sobre el funcionamiento del cerebro

Freud no vivió lo suficiente para comprobarlo. ¿Es posible eliminar la ansiedad sin pastillas y sin largas y carísimas sesiones de terapia?

A la hora de **acabar con la ansiedad**, muchos profesionales de la psicología trabajan con técnicas y métodos inventados hace más de cien años. Su forma de trabajar no ha cambiado nada en todo este tiempo. Es como viajar en un antiguo tren de carbón: es lento, llegas tarde, cansado y sucio por el humo.

Hoy existen los trenes de alta velocidad y con ellos llegas rápido, descansado y limpio. Ocurre lo mismo con la psicología, ha evolucionado mucho en los últimos años. Ahora sabemos, por ejemplo, cómo se produce, y sabemos, por lo tanto, como **eliminar la ansiedad**, **cómo curar la ansiedad**. Podemos eliminar y acabar con las **fobias** en cuestión de minutos. Podemos eliminar y superar la **ansiedad** en muy poco tiempo.

Miles de personas se han beneficiado del método en mi consulta. Otros miles de personas repartidas por todo el mundo han utilizado las técnicas de "**Stop a la Ansiedad**". Ellos disfrutan ahora la tranquilidad.

Cuatro de cada cinco clientes nos vienen recomendados por personas que ya han aplicado Stop a la Ansiedad o por sus psicólogos

Puedes seguir pensando que la **ansiedad** que te está agotando se marchará por sí sola, que las **crisis de ansiedad** desaparecerán por encantamiento o que los **miedos** se disolverán por milagro, algo que en el fondo sabes que no va a suceder, o puedes probar los últimos descubrimientos que se han investigado sobre el funcionamiento de tu cerebro. Tren de carbón o tren de alta velocidad, tú eliges.

Mis clientes, cuando llegan a mi consulta, se quejan de que anteriormente los han atiborrado de pastillas, de que han sobrevivido a penosas sesiones de terapia, de que, a pesar de todos sus esfuerzos, la ansiedad sigue presente en su vida. Con mis técnicas comprenden que la ansiedad no es mas que un proceso al que se puede dar la vuelta. Ahora tú tienes la oportunidad de hacer algo completamente nuevo, algo que he comprobado en miles de clientes, algo que funciona. Simplemente, funciona.

stopansiedad.com

Hay muchos métodos para tratar la ansiedad, pero sólo éste es capaz de hacerlo en muy poco tiempo. Muchos médicos y psicólogos están empezando también a adoptarlo en sus gabinetes. Y no sin problemas. Lee esta carta, por favor. Aunque te pueda parecer sorprendente, es una carta real:

Estimado colega,
He empezado a aplicar sus técnicas a mis pacientes. Estoy sorprendida de los resultados. Soy psiquiatra y he estado recetando medicación durante años. Ahora ya no lo hago a quienes padecen de ansiedad y vienen a mi consulta privada (lamentablemente con mis pacientes de la seguridad social no tengo más remedio que seguir usando medicación), gracias a esta nueva vía que me parece fascinante.

El problema que tengo es que antes estaba acostumbrada a tener una gran cartera de pacientes que volvían una y otra vez. Desde que aplico su método me cuesta mantener un suficiente número de pacientes, porque acaban con sus problemas demasiado rápido. Y ya no vuelven.

Quería preguntarle cómo puedo hacer para no tener que cerrar la consulta. ¿Existe alguna posibilidad de aplicar su método, pero alargando el tratamiento un poquito más para que me sea rentable?

No se enfade por mi comentario, pero para mí se ha convertido en todo un problema.
Dra. A. D. -España-

stopansiedad.com

Mi respuesta fue que no existe la posibilidad de alargar el tratamiento. Las instrucciones que le damos al cerebro funcionan, o no funcionan, no existe una posibilidad intermedia. Mi tratamiento funciona inmediatamente, no es cuestión de insistir e insistir. Los resultados son automáticos. Cuando el cerebro entiende las instrucciones que le damos, obedece.

El gran secreto está en darle las instrucciones al cerebro utilizando su propio lenguaje. Cuando entiende lo que le pedimos, obedece.

Yo te explicaré cómo hay que darle instrucciones al cerebro. Tienes **ansiedad** porque el cerebro interpreta que tus pensamientos de **miedo** son reales. Hasta ahora has tratado de enviarle mensajes racionales "no pasa nada, tranquilízate, etc." Eso el cerebro no lo entiende. Mi gran aportación es haber entendido cómo comunicarse directamente con el cerebro, dándole órdenes que sea capaz de comprender.

Estais a un solo paso de
comenzar una nueva vida
sin ansiedad.

14. ¿En qué consiste el Método Stop a la Ansiedad?

stopansiedad.com/

Libro + 6 CD de audio + Consulta tus dudas gratis + Garantía de devolución del dinero + Envío Gratis por solo **81,20 €(Euros)**.

Libro de 352 páginas (formato 19 x 13 cm) ISBN 978-84-937710-0-3

Comprar "Stop a la Ansiedad"

ÍNDICE DE STOP A LA ANSIEDAD:

Introducción. Capítulo 1: *El secreto está en la realidad*. Capítulo 2: *¿Qué es la ansiedad?* Capítulo 3: *Pensamos con los sentidos.* Capítulo 4: *Imágenes visuales.* Capítulo 5: *Pensamientos auditivos.* Capítulo 6: *Sensaciones.* Capítulo 7: *La Línea del Tiempo.* Capítulo 8: *El pasado.* Capítulo 9: *El presente y el futuro.* Capítulo 10: *Cambiando la Línea del Tiempo.* Capítulo 11: *¿Hacia dónde miras?* Capítulo 12: *Pasar a la acción.* Capítulo 13: *Automatizamos el proceso.* Capítulo14: *Volver a dormir.* Capítulo 15: *Con autoestima alta no hay ansiedad.* Capítulo 16: *Vivir conscientemente.* Capítulo 17: *Vivir responsablemente.* Capítulo 18: *Poder personal.* Capítulo 19: *Tú decides sobre tu vida.* Preguntas Frecuentes.

6 discos compactos que contienen los ejercicios del libro, música y frecuencias de relajación (Compatible con equipos de música CD, DVD y ordenador).

CONTENIDO DE LOS DISCOS COMPACTOS (CD)

CD 1: Método de relajación, frecuencias de relajación y frecuencias para dormir. *CD 2*: Música para la relajación. *CD 3*: Ejercicios de los Capítulos 4, 5 y 6. *CD 4*: Ejercicios de los Capítulos 7, 8, 9, 10 y 12. *CD 5*: Ejercicios de los Capítulos 13 y 14. *CD 6*: Ejercicios de los Capítulos 15, 16 y 17.

Te apoyo a lo largo de todo el proceso

A lo largo del proceso de salir de la Ansiedad vas a contar con mi apoyo personal.

Es lógico que tengas dudas a la hora de aplicar las técnicas de Stop a la Ansiedad, por eso siempre me vas a tener a tu disposición, tanto por email como por teléfono.

Cualquier duda que tengas, puedes escribirme y yo personalmente te contestaré. Te daré una dirección de correo electrónico que me llega a mí directamente. Igualmente podremos hablar por teléfono.

Mi gran empeño es que aprendas rápidamente a solucionar tus problemas de ansiedad. Por eso estaré siempre a tu lado.

Por otro lado, te enviaré informes sobre la ansiedad periódicamente.

stopansiedad.com

Estoy tan seguro del método, que te ofrezco **MI GARANTÍA PERSONAL DE SATISFACCIÓN TOTAL** de 90 días que consiste en:

* **Consultar gratis tus dudas** por correo electrónico o teléfono.

* **Garantía TOTAL de devolución del dinero**. Si has aplicado las técnicas, has consultado tus dudas y no has superado la ansiedad te devolveré inmediatamente el dinero. Sin preguntas.

Además un CD de música para relajarte, totalmente gratis

Junto al método Stop a la Ansiedad, también **recibirás un CD de REGALO**, completamente **GRATIS**, un CD que te ayudará a relajarte, un CD de música especialmente seleccionada para crear estados de tranquilidad mientras haces los ejercicios contra la ansiedad.

La música es, sin duda, la mejor compañía para los momentos de relajación. El CD que te regalamos usa la música como lenguaje universal para introducirnos en un placentero estado de relajación. Una selección de melodías cuidadosamente escogidas, en versiones de gran calidad y sonido digital, que te ayudarán a tranquilizarte. Música vital de ritmos muy suaves con frecuencias alfa.

stopansiedad.com

"Reflecting On Ideals, Relaxation Music" es un CD de más de sesenta minutos de duración, con quince canciones realizadas con ritmos y frecuencias especiales, que te ayudarán a relajarte sin esfuerzo. Y lo recibirás completamente **GRATIS** como complemento ideal al método Stop a la Ansiedad.

En resumen,

¿Vas a seguir dependiendo de las pastillas? ¿Vas a seguir asistiendo semana tras semana a agotadoras y carísimas sesiones? El método que te presento ha ayudado ya a miles de personas de todo el mundo a acabar con la **ansiedad**. También te ayudará a ti.

El método que te presento está basado en los últimos descubrimientos sobre el funcionamiento del cerebro.

Esto es diferente de todo lo que has probado hasta ahora. Y funciona, te lo aseguro.

Es fácil empezar una nueva vida sin ansiedad. Vuelve a ser el dueño de tu vida. Simplemente pulsa abajo.

stopansiedad.com

El Método Stop a la Ansiedad:

Es rápido. Los resultados se notan inmediatamente, en minutos
Ataca la ansiedad desde sus orígenes: el pensamiento

Es efectivo. Al aplicar las técnicas, la ansiedad se disuelve
No le da tregua: la bloquea antes o cuando se presenta

Es duradero. Te hace comprender el proceso de la ansiedad
Así no te volverá a pasar nunca más

Es sencillo. Las técnicas son muy fáciles de entender y aplicar
Las técnicas automatizan los resultados. Es auto aplicable

Es barato. Si lo comparas con un tratamiento de meses o años
Cuentas con el apoyo del Psicólogo Ricardo Ros: puedes escribirle o llamarle por teléfono

¿Cómo conseguir Stop a la Ansiedad?

En Internet:

Comprar "Stop a la Ansiedad"

Por teléfono:
España **948 065020**
Internacional: **00 34 948 06 50 20**

Por Fax: **(00 34) 948 06 50 24**

Más información en:
stopansiedad.com/
También puedes escribirnos: magalian@magalian.com

15. Testimonios

"Conocí a **Ricardo Ros** y su método **"Stop a la Ansiedad"** de casualidad, como suceden la mayoría de cosas en la vida, una maravillosa amiga me habló de él en un momento de mi vida en el que necesitaba poner en orden muchas cosas, lo compré y nada más abrir sus páginas me di cuenta de que se generaba en mi un sentimiento de tranquilidad por la sencillez, por abordar los problemas, no como si fueran titanes más poderosos que nosotros mismos, sino ópticas a cambiar de esta cámara que tenemos por mente....

Desde entonces el método de Ricardo Ros me acompaña incluso en la creación de mis personajes. Con estas palabras quiero agradecer a Ricardo las herramientas que me regaló a través de su visión de la psicología, una vida más sencilla, que falta hace..."
Ana Milán, actriz

Ana Milán es actriz, modelo y presentadora de TV. Son muy populares sus personajes en Cámera Café, Fibrilando, Yo soy Bea o Física o Química. Últimamente ha sido también presentadora en el programa Caiga Quien Caiga y en Password. También ha actuado en varias películas.

❋ Quiero agradecerle muy sinceramente toda su atención, desde los boletines hasta las conversaciones telefónicas que he tenido con usted. Su libro Stop a la ansiedad es genial y, como usted dice, es algo revolucionario, que me ha permitido no sólo dejar la ansiedad atrás, sino que me ha obligado a comprender muchas cosas sobre mi mismo que antes me hacian estar siempre hundido y enfadado con los demás.
La gente que me conoce me dice que he cambiado mucho y que soy otra persona nueva. Yo también lo noto, porque ahora me quiero y de esa manera tambien quiero a los demás. Las técnicas del libro funcionan y son armas muy poderosas.

La técnica del Capítulo 5 ha supuesto para mi un verdadero cambio a la hora de enfrentarme a mis pensamientos negativos. La Línea del Tiempo me ha ayudado incluso a dejar de fumar. Los anclajes los sigo utilizando todos los días. En fin, que no dejo de estar maravillado por el resultado que he conseguido. No se enfade, le quería preguntar si me puede hacer un pequeño descuento porque quiero regalarlo a una hermana y a un compañero del trabajo, aunque estoy dispuesto a pagar todo el dinero si no hay descuento (por pedir, que no quede, jeje, lo he aprendido de usted). Han desaparecido todos los síntomas de la ansiedad y ha cambiado mi vida, ¿qué mas puedo pedir? Yo llevaba doce años con ansiedad y pensaba que ya nada podia hacer. Lo que más valoro es el Capítulo 5, esa técnica es la que ha dado en el blanco. Muchísimas gracias. **Pablo Martinez**
tronio@gmail.com ❋

❋ Mi nombre es Cristina Alonso Arranz y únicamente me gustaría daros las gracias por "salvar mi vida". ¿Y por qué digo esto? Porque después de sufrir muchos años de ansiedad, de estar bajo medicamentos con los que ni sientes ni padeces, ir a psicólogos y leer libros y más libros, llega un momento en el que pierdes la confianza en todo y te dedicas a "asumir" que tienes ansiedad, lo cuál te incita a no poder llevar una vida normal ni mucho menos ser feliz. Tengo 26

stopansiedad.com

años, soy una persona extrovertida y muy alegre, sociable, emprendedora, activa..., pero llega un punto en el que todo esto queda bajo una manta muy pesada, una manta que te impide ser tú misma, que te hace no tener fuerzas para luchar. Decidí comprar vuestro método a la desesperada... ¿y sabes qué? me has devuelto la ilusión... he vuelto a decidir luchar, a pensar que esto tiene solución y que está en mí misma... y puedo hacerlo...
Para sincerarme completamente, me gustaría decir que mi primera impresión fue pensar que era demasiado caro y que sería un libro más... pero doy gracias y mil gracias por haber invertido ese dinero, porque lo he hecho en MI MISMA, y ahora... me parece muy barato... ¡¡mi psicólogo cobra 60 Euros la hora!! De verdad, gracias por hacerme ver una salida...
Es un placer para mí que publiques mi testimonio e incluso mi dirección de correo por si puedo motivar a alguien a que compre este libro, porque yo tambien tuve muchas dudas sobre comprar por internet y siempre piensas que publican lo que ellos mismos escriben. Estoy tan agradecida... Además de la rápidez en el envío, tu interés, los boletines... es perfecto, de verdad, ayuda muchisimo, y se que hay gente que como yo necesita esta ayuda.
Te mando un abrazo enorme, Gracias, de corazón, Un saludo ❋

❋ "Sólo sabe qué es la ansiedad quien la padece"
No le deseo padecer ansiedad ni a mi mayor enemigo. No podía salir de casa, no podía ir a lugares públicos, no me atrevía a montar en ascensor ni en transportes públicos. Sólo me encontraba bien en mi propia casa, así que poco a poco reduje mis actividades al mínimo. Muchas gracias por devolverme la libertad. **Irina Keller, Santiago -Chile-** ❋

Comprar "Stop a la Ansiedad"

❋ Muy Buenos días Doctor Ricardo Ros, no había vuelto a escribirle porque me había dicho a mi misma que la próxima vez que lo hiciera sería el día que me encontrase bien del todo, pero en realidad me moria de ganas por contarle mis nuevos avances con su metodo Stop a la Ansiedad. Creo según mi evaluación personal que estoy en un noventa por ciento y eso significa vida, vida gracias a usted, si, sí, al saber aplicar su inteligencia para beneficio de otros que como yo tanto lo necesitaba, y por ello nunca me cansaré de decirle gracias por existir. Ahora mismo mi pasado está en el pasado, mi presente hermoso y en acción, mi futuro donde debe estar pues no se lo que en el futuro ocurrirá. Mi apetito normal he aprendido a comer y especialmente a dormir a la hora índicada y a no hacer siestas todas estás cosas significan tranquilidad que hoy día tengo y entiendo como lo más importante en un ser humano, ya que yo asociaba tranquilidad con tener para una cantidad X para una vejez tranquila, se que la vida es vivir el día a día sin pensar mas allá porque la verdad es que del futuro no sabemos absolutamente nada, por ende mi tranquilidad son mi hija, mi trabajo y STOP A LA ANSIEDAD son las cosas más importante en mi presente díario.
Cuándo leí y escuché por primera vez los capítulos de la autoestima comprendi que la tenía por los suelos, hoy día escuchándolo he aprendido a recuperar mi autoestima y me siento grande y especial y diferente pues mi rostro ha cambiado, me siento feliz por ser quién soy o quién he aprendido a ser con el paso del tiempo, todo ello gracias a Stop a la ansiedad del doctor RICARDO ROS.

stopansiedad.com

A las personas que estén pensando en si compran el método o no lo compran, yo Gloria le digo, vamos, adelante, comprarlo, pero comprarlo para aplicarlo de manera consciente, no para guardarlo y esperar de él milagros.
Bueno doctor Ricardo, debo irme al curro, que sepa que me queda tan sólo olvidar que tuve ansiedad cosa que con su valiosísima ayuda Stop a la Ansiedad lo conseguiré.
Hasta pronto un abrazo muy fuerte y nuevamente gracias por existir. **Gloria R. A., Granada**
❋

❋ Hola soy Alicia, desde que empecé sus ejercicios le comento que estoy muchisimo mejor, que estoy más contenta, más ilusionada y sobre todo más segura de mi misma. Sobre los boletines son igual de efectivos que los metodos de su libro, porque despues de leer el libro y hacer los ejercicios me quedé con más ganas de conocerme más a mi misma y seguir trabajando para que esto no me vuelva a pasar y sobre el ultimo boletin pienso que es muy importante porque cuando una esta mal nunca piensa en que todo eso, hay algo positivo y es un error porque me he dado cuenta que me esta ayudando a madurar y darme cuenta que no hay mal que por bien no venga, queria seguir dandole las gracias y no me cansaria porque personalmente su metodo me ha hecho cambiar a pasos gigantescos, hay que ver cómo cambian las cosas cuando ves realmente lo que te pasa, para mi ha sido estupendo, me ha ayudado a darme cuenta que no es un problema de los demas sino de mi misma, todo esto me ha servido para conocerme más, para darme cuenta que la vida hay que vivirla sin pensar en lo que vas hacer o de lo que ya hiciste que hay que vivir el hoy, tambien he madurado, hay tantas cosas que han cambiado que llenaria 2 folios, muchisimas gracias. **Alicia** ❋

❋ "Y pensé que era caro"
Cuando recibí el método, pensé que era demasiado caro. Quiero pedirle disculpas porque mi primera reacción fue escribirle un Email quejándome. Una vez que lo he puesto en marcha, ahora que ya estoy estupendamente bien, me he dado cuenta de que es el sistema más barato que existe. Yo había gastado muchos miles de dólares en médicos y medicación. Ha habido temporadas en las que me he gastado 350 dólares mensuales en tratamientos.
Un beso. **Tatiana Alvarado, Lima -Perú-** ❋

❋ "¿Puedo enseñárselo a mis alumnos?"
Gracias por su atención, recibí el método.
Soy maestra en una Universidad y deseo saber si es posible usar los ejercicios para dárselos en un curso a mis alumnos. Se que no debo reproducirlo, pero ¿puedo usar el contenido con ese fin?
Gracias nuevamente. **M.C., Sonora -México-** ❋

❋ Me despierto como nueva
Estimado Ricardo Ros
Deseo expresar mi mas sincero agracedimiento por su libro Stop a la ansiedad, me ha ayudado mucho a disfrutar mas de la vida, el libro se lee con facilidad, los ejercicios son muy buenos y las grabaciones me las pongo todas las noches y despierto como nueva.

stopansiedad.com

Soy profesora y mi profesion exige tener un estado mental completamente sano, sin ansiedad ni stres, por ello me ha ayudado mucho. Cada día disfruto más con mis clases,
Un saludo muy cordial. **C.R.** ❋

❋ "Espectacular"
Me parece un método espectacular, alucinante y que funciona de verdad. Cuando haces un ejercicio con alguna imagen o voz ya no vuelve a aparecer nunca más ¡Es fantástico! En dos semanas he experimentado un cambio del 80%. Tengo que seguir trabajando. Gracias al método puedo decir que "casi" está superado. **A. G., Murcia -España-** ❋

❋ Buenos días Sr Ros:
He comprado el libro stop a la ansiedad, lo he leído, y me ha gustado. Estoy haciendo los ejercicios, y me empiezan a funcionar Estoy mas tranquila, mi familia me ha dicho que he cambiado. Lo veo todo mejor y con mas calma, he recuperado la esperanza. Me encuentro mas fuerte, muchas de las cosas que explica ya las sabia, pero otras no. Ya no tomo pastillas para la ansiedad, duermo mejor. Rindo mejor en mi trabajo. Del libro lo que más me impacto, fue cuando habla de la autoestima. Es cierto, creo que ese es mi caso en gran parte.
Cuando el alumno esta preparado, el maestro aparece.
Muy agradecida. **Saludos. Pura** ❋

Comprar "Stop a la Ansiedad"

❋Estimado Ricardo Ros, Psicologo. saludos
Me es grato dirigirme a vos con la finalidad de comunicarte los avances. Mi miedo a la ansiedad ha comenzado a ceder terreno,ahora me esta resultando mas facil controlar lo que no podia hacer y vos me sigues brindando vuestra ayuda, eso os lo agradesco.
Un aspecto importante es confiar en vuestra capacidad profesional, es prioritario, de alli al leer lo enviado tratando de aplicarlo progresivamente forma parte del avance. Estoy convencido que debo mejorar mucho, pero, vaya, estamos sorprendidos mi esposa y yo con los logros obtenidos. Las dosis del ansiolitico las estoy bajando gradualmente y mi calidad de vida ha comenzado a mejorar, no cabe duda de eso.
Estimado Ricardo Ros, creo que sois una gran profesional, sobre todo con una gran sensibilidad social. Estoy seguro que muchas personas como yo estaran muy agradecidos pues os he visto en medios televisivos y radios y os ve muy modesto, sobre todo muy capaz y estudioso del tema.
Un abrazo fraterno al amigo, **Jose Rodriguez García** ❋

stopansiedad.com

❋ Querido Ricardo,
Cuando mi marido me regaló tu método, yo sinceramente creía que mi estado de ansiedad era crónico, porque así me lo habían dicho varios médicos. Ahora he comprobado que los médicos dicen que algo es crónico cuando ellos no saben cómo solucionar un problema.
Aunque te parezca exagerado, he probado tu método y he vuelto a creer en los milagros. Mi ansiedad se ha diluido y vuelvo a ser la misma persona que antes.
Muchísimas gracias
Con mi respeto y admiración. **Susana Marco, Caracas -Venezuela-** ❋

❋ ¡Hola Ricardo!
Ayer estuvimos hablando por teléfono durante una hora y quiero decirle que después estuve un rato como aturdida, pero por la tarde me sentía genial, me sentía por primera vez desde hacía mucho tiempo, mucho más tranquila, sin tantos miedos. Pude hacer las cosas sencillas que los anteriores días me causaban grandes traumas, y además de poder hacerlas, me sentía bien. Gracias por ese tiempo que me dedicó.
Ahora tengo que seguir trabajando los ejercicios, a ver si lo voy haciendo bien, que sí que funciona, que ahora siento que funciona, que empiezo a creer en que podré volver a estar bien.
Un saludo**. N. Lleida** ❋

❋ "Mi autoestima ha aumentado"
No sólo me ha ayudado a quitar la ansiedad para siempre, algo que martirizaba desde hacía diez años, sino que todo el mundo me comenta lo cambiado que estoy. Pienso que es porque ahora me quiero a mi mismo y antes me veía como un ser indigno de ser querido.
Santiago Quiroga, Monterrey -México- ❋

❋Buenos días:
Yo quería agradecerle los consejos y ejercicios que usted propone en este libro, lo descubrí por Internet y me lo compré. Después de leerlo empecé a comprender lo que me pasaba y mi cuerpo experimentaba y que nadie me había sabido expicar. Me dijeron que tenia un trastorno de ansiedad fóbico pero nada más ni cómo combatirlo con mi mente ni nada de eso, sólo pastillas que si me calmaban un poco pero ya está.
A raíz de leer su libro y hacer los ejercicios y comprender lo que pasaba por mi cabeza me empecé a encontrar mejor pues ya sabia como todo esto funcionaba, y ahora estoy ya al 90 por ciento mejor pero sé que llegaré al 100 por cien porque tengo ganas e ilusión, cosa que antes no tenia porque no veía salida a esto.
Solo quería agradecerle su ayuda y le estaré por siempre agradecido por hacerme bastante más feliz.
Reciba un afectuoso saludo y gracias. **Jesús** ❋

stopansiedad.com

❋ Distinguido señor Ricardo:
Soy Josep Maria Roig Guitart, calle Lleida, 4 - casa, Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Compré "Stop a la ansiedad" y me curé.
Usted es el descubridor de las técnicas que funcionan. Usted sabe más que nadie que funcionan y yo sólo diré que lo ratifico.
Le deseo el mayor éxito del mundo.
Sin otro particular, le saludo muy atentamente, **Josep Maria Roig** ❋

❋ Mis felicitaciones de antemano,llevo 15 dias con su metodo y ahora me siento libre,para mi esto es un milagro puesto que ya no tengo sensacion de atragantamiento y ataques de panico con lo cual me voy sintiendo mas segura y con mas animos para salir y hacer cosas.
Me emociono escribiendole estas palabras por que estaba presa en mi sufrimiento y me daba miedo el dia de mañana,ahora estoy bien y quiero seguir estandolo,trabajo con los ejercicios 4,5,6 y 7,8,9,10 y 12 por que creo que estan hechos para mi caso,activo los anclajes 5 veces al dia y trabajo la linea del tiempo. **Rosa** ❋

❋ "Hemos salvado el matrimonio"
Aunque llevamos casados desde hace quince años y tenemos tres maravillosos hijos, nuestra vida matrimonial sólo había funcionado los tres primeros años. Después, y a raíz de una crisis de pánico, mi esposa cambió de tal manera que lo que era un paraíso se convirtió en un verdadero infierno. La ansiedad es la peor enfermedad que existe, ya que no sólo repercute en la persona que la padece, sino que tiene consecuencias en todos los que estamos alrededor.
Volvemos a ser felices y nuestros hijos también han recuperado a su mamá. No sé cómo darle las gracias. **Jacobo G., Guadalajara, Jco. -México-** ❋

Comprar "Stop a la Ansiedad"

❋ Si en alguna vez desea citarme como testimonio, nada más mi nombre sin apellidos por favor, hágalo diciendo: "compré el libro y aunque me pareció un poco caro al principio, todo el conocimiento tan grande que contiene, no solo para la ansiedad sino para vivir, vale diez veces, además es efectivo, muy efectivo y bastante rápido, yo creí que por haber padecido de ansiedad por más de 4 años, me tardaría en recuperarme varios meses, pero no, hasta ahora ha sido cuestión de días para comenzar a sentirme diferente. Este libro es fruto de conocimiento de años en un verdadero profesional, ojalá siga escribiendo más. Mi testimonio es sincero y real".
Muchas gracias. **Edgar** ❋

stopansiedad.com

❋ Estimado Sr. Ricardo:
Me es grato comunicarme nuevamente con Ud., y esta vez, para comentarle que luego de haber trabajado con las distintas técnicas del método he recuperado mi salud emocional y he retomado el control de mi vida. Por todo ello, mi agradecimiento será eterno.
Por otra parte, deseo realizar un comentario de los Boletines PQF. Desde mi humilde opinión, los Boletines mensuales constituyen un valioso material de consulta e información. Por ejemplo, en el Boletín Nº 6 sobre "Cómo matar a todos los monstruos de la infancia " se menciona, ente otras cuestiones de importancia, la necesidad de revisar "el sistema de creencias" que tenemos cada persona, por el hecho de que algunas de nuestras creencias pueden ser muy limitadoras. Esto yo lo relacioné con la función del inconsciente mencionado en las 8 reglas de la mente del Boletín Nº 1. Aunque la información de los Boletines es muy valiosa, en algunos casos me resultó insuficiente. Por esta razón, deseo hacerle un pedido especial: si me puede sugerir materiales bibliográficos (o de otro tipo) para seguir aprendiendo sobre el funcionamiento del cerebro. Por mi formación docente, tengo un conocimiento básico pero desactualizado de psicología. Son temas sobre los que quisiera profundizar.
Muchas gracias por su tiempo. Desde el norte de Argentina, le deseo los mejores augurios.
Miguel Alfredo. ❋

❋ "Me ha salvado la vida"
Aunque usted no lo sabe, usted me ha salvado la vida. Mi vida era un auténtico desastre, siempre con miedo, siempre asustado. He aprendido que la vida es posible vivirla sin angustia. He estado en tratamiento con dos psicoterapeutas diferentes, pero era demasiado largo y demasiado costoso, eso sin contar el sufrimiento, ya que me decían que me tenía que enfrentar a mis miedos. **Emilio García, Madrid -España-** ❋

❋ "Me despidieron"
Tuve tres ataques de pánico y comencé a beber. El alcohol me daba la sensación de que me tranquilizaba. Poco a poco me convertí en un alcohólico, cada vez bebía más y más. Me despidieron del trabajo y mi mujer se alejó emocionalmente de mi. Un amigo me regaló su método. Tengo que reconocer que lo puse en práctica con mucho recelo, pero pensé que no tenía nada que perder. He entendido porqué mi vida era una basura. Era yo mismo quien me creaba en mi pensamiento la idea de que nunca podría salir adelante. Con su método he conseguido conocerme mucho más, he dejado el alcohol, me he quitado el miedo y ahora estoy rehaciendo mi vida matrimonial. **A.J., Barcelona -España-** ❋

❋ Bueno en primer lugar quiero decir que sú libro -Stop a la Ansiedad- deberia leerlo todo el mundo porque pienso que seria una forma de tener un comportamiento con uno mismo y con los demás, ordenado y muy meditado a la hora de dar respuesta a la cantidad de decisiones que debemos tomar tanto hacia nosotros mismos como hacia las demás personas con las que nos relacionamos.

stopansiedad.com

Voy a explicarle el problema que yo tenía y porqué solicité sú ayuda. Yo padezco desde hace varios años Proctitis Ulcerosa y desde entonces llevo un tratamiento con el cual me voy defendiendo. En éste último año acudí varias veces al especialista porque la enfermedad no respondía al tratamiento, me hicieron análisis y todos los parámetros estaban bien, por lo que el Médico acabó mandandome al Hospital para que allí me hicieran un estudio quizá más amplio, pero me dieron la misma respuesta que el médico anterior, todos los análisis estaban bien y no entendían que el tratamiento no respondiera. A través de Internet encontré a Ud. y a su libro y puedo asegurarle que he conseguido, no curar la enfermedad porque es crónica, pero sí frenar su actividad (que llevaba muchos meses sin responder al tratamiento) y encontrarme perfectamente y poder llevar una vida normal en la que pueda tener cualquier actividad incluso poder viajar y sobre todo salir de casa sin ninguna preocupación.
Le doy las gracias por darme la oportunidad con su libro que mis pensamientos sean más positivos, que lo bueno y lo malo de mi pasado haya servido para formarme como persona, ahora pienso y vivo mejor el presente, el pasado pasado está, y el futuro ya vendrá.
Un saludo. **B.** ❋

Comprar "Stop a la Ansiedad"

stopansiedad.com

16. ¿Quién es Ricardo Ros?

Ricardo Ros es licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), ejerce como psicoterapeuta desde 1980 en su despacho profesional en Pamplona (España). Como miembro del Colegio Oficial de Psicólogos (Colegiado N-00736), su práctica está regida por unos firmes principios éticos. Está especializado en el tratamiento de todos los procesos relacionados con la ansiedad y el estrés.

En las últimas tres décadas ha tratado en su consulta a más de 30.000 personas, la mayor parte de ellas con problemas de ansiedad. Como resultado de esta experiencia y de todo lo que ha aprendido a través de estas personas, escribió el Método "Stop a la Ansiedad".

Ricardo Ros es también el autor del Método "El Viaje Decisivo, cumpliendo la dieta sin decepciones, sin ansiedad, sin sufrimiento", y de los libros Cómo saber que me ama y de Cómo olvidar a una persona También tiene libros electrónicos en pnlnet.com/ebooks

Es el Director de PNLNET.COM, el portal de la Superación Personal y Profesional.

Es colaborador habitual de medios de prensa, como Sexologies, Magazine de El Mundo, Psicología Práctica, Mi Ginecólogo, Mujer Bella y Sana, Mi Farmacéutico.

Ha publicado artículos en Vogue, Vivir Mejor, CuerpoMente, Mente Sana, Psychologies, 60 y Más, Revista Prevenir, Intergeneraciones, Revista Vive, Salud Vital, Dieta Sana, Dietética y Salud

Colabora habitualmente con Punto Radio, Radio Nacional de España, Onda Cero, Radio 5, Radio Euskadi, Radio El Día, Canal Sur Radio. Aquí puedes encontrar más información sobre sus colaboraciones en la prensa.

También puedes consultar su blog personal y su página web

También atiende en su despacho profesional en Pamplona y hace videoconferencias (skype) por todo el mundo.

stopansiedad.com

¿Por qué Ricardo Ros es considerado como uno de los mayores expertos en ansiedad?

Por ser pionero en la investigación de los métodos para el tratamiento de la ansiedad sin fármacos

Por la experiencia directa con más de 30 años de trato directo con los pacientes en su propia consulta de psicólogo

Por ser el pionero en introducir las nuevas tecnologías al servicio del trato y mantenimiento de vínculos con sus pacientes

Por sus descubrimientos en el campo de la etiología de las distintas formas de ansiedad

Por ser uno de los mayores expertos mundiales en el tratamiento de síndromes como el estrés post-traumático, el estrés laboral y las manifestaciones de ansiedad derivadas de las relaciones interpersonales

Por su amplia labor divulgativa a través de libros, multitud de artículos, y permanente presencia y colaboración en prensa, radio y televisión

Es uno de los mejores expertos en el tratamiento de la ansiedad y conflictos dentro del campo laboral en el ámbito directivo y ejecutivo

Por ser el creador de la mayor red de colaboración y estudio para profesionales del campo de la psicología a través de los nuevos medios digitales

Por conseguir soluciones efectivas y rápidas a trastornos derivados de la ansiedad, incluso cuando se llevan sufriendo de forma permanente muchos años

Por lograr algo revolucionario: un método que ejecuta el paciente en su propio domicilio, sin la necesidad de sesiones interminables de tratamiento en consulta, convirtiéndose él mismo en protagonista de su propia curación

Conseguir que el tratamiento de los problemas psicológicos esté al alcance de todos, pudiendo acceder a soluciones sin tratamientos costosos

Ha conseguido elaborar métodos para el tratamiento de problemas, desde la propia intimidad y privacidad, pudiendo ser nosotros, nuestros propios sanadores, sin hacer a nadie partícipe de nuestros problemas o divulgarlos a terceros

Por llevar el mensaje de esperanza de que la ansiedad se soluciona, que es posible conservar una vida sana, que se puede recuperar la felicidad y de forma efectiva y rápida

stopansiedad.com

Por sus investigaciones y métodos aplicados al mundo infantil y juvenil proponiendo soluciones innovadoras, y alertando y divulgando sobre la importancia del tratamiento temprano de estos problemas

Por ser el primero en elaborar sistemas y métodos para tratar la obesidad, independientemente de dietas o regímenes. Relacionando Obesidad y Ansiedad como las grandes aliadas para el fracaso de cualquier decisión de adelgazar. Planteando herramientas y soluciones eficaces, para poder iniciar cualquier sistema de adelgazamiento con verdadero éxito y garantías

Por su reconocimiento Internacional a través de innumerables premios y menciones internacionales

Comprar "Stop a la Ansiedad"

stopansiedad.com

17. Preguntas Frecuentes

¿Es efectivo Stop a la Ansiedad para la fobia social?
Stop a la Ansiedad es uno de los mejores métodos para acabar con la Fobia Social. La Fobia Social se produce porque generas pensamientos que tu cerebro interpreta como peligrosos cuando te encuentras en situaciones sociales. Stop a la Ansiedad te ayudará a modificar esos pensamientos.

¿El método Stop a la Ansiedad elimina la ansiedad para siempre?
Cuando alguien se cura de una gripe no puede decir que nunca más va a tener gripe. Pero si uno aprende de la gripe, evitará corrientes de aire, procurará no permanecer mojado, etc. Stop a la Ansiedad te enseña cómo funciona tu pensamiento, por lo que, además de cortar tu ansiedad actual, podrás evitar entrar en nuevos procesos de ansiedad en el futuro.

¿Podré evitar mis crisis de ansiedad?
El método Stop a la Ansiedad es un método preventivo. Los ejercicios tienes que hacerlos estando tranquilo en tu casa, de tal manera que evitarás entrar en el proceso que acaba en la Crisis de Ansiedad. Por otro lado, Stop a la Ansiedad te proporciona herramientas para cortar de raíz cualquier amago de ansiedad que pueda generar la Crisis.

¿Sirve Stop a la Ansiedad para curar la depresión?
Aunque Stop a la Ansiedad está enfocado a eliminar la Ansiedad, sus técnicas también se pueden aplicar a las depresiones reactivas. Lamentablemente no funciona con las depresiones endógenas (trastorno bipolar)

¿Me puede ayudar a curar el miedo que tengo a tener enfermedades graves?
La hipocondría también está basada en tus pensamientos. Por lo tanto, Stop a la Ansiedad también te va a ayudar a dejar de pensar en que puedes tener una enfermedad.

Mi hijo tiene una psicosis, ¿le puede ayudar Stop a la Ansiedad?
Tristemente las psicosis tienen un origen orgánico, por lo que Stop a la Ansiedad no es un método adecuado.

¿En qué consiste el apoyo del autor?

stopansiedad.com

El autor se compromete a contestar a todas las dudas que puedas tener sobre la aplicación de las técnicas del método Stop a la Ansiedad, tanto por carta postal, por email o por teléfono.

¿Podré recuperar el dinero si no elimino la ansiedad?
Si lees el libro, pones en marcha las técnicas, consultas tus dudas con el autor y no consigues resolver tu problema de ansiedad, te devolveremos inmediatamente tu dinero

¿Me garantizan que no darán mi email a otras empresas?
Las direcciones de esta lista de correo están sometidas a la Ley Orgánica española 15/1999 de Protección de Datos Personales. Podrás acceder a la información de nuestros ficheros que te concierne, consultarla y rectificarla en el caso de que fuera errónea, así como cancelarla y oponerte a la grabación y tratamiento de aquellos datos que no fueren imprescindibles para el mantenimiento de tu relación con nosotros. El Código de Inscripción en la Agencia de Control de Datos es el número 2031830164.

¿Utilizan para el pago un servidor seguro?
Cuando realizas una compra con una tarjeta de crédito en nuestro servidor seguro (www.claveserver.com) se establece una conexión con el servidor seguro de la Red SERMEPA y/o CECA, dos de las redes de pago por tarjeta más solventes de Europa. Cuando llega una petición de pago al servidor seguro de SERMEPA y/o CECA, éstos se encargan de gestionar la autorización o denegación, en tiempo real, del pago de esa compra de forma encriptada tras corroborar que todos los datos son correctos para realizar el pago. Nuestro Servidor Seguro está certificado por Equifax

¿Puedo pagar a la entrega del producto? Me interesa mucho, pero no tengo tarjeta de crédito ¿Puedo pagar de otra manera?
Si no tienes tarjeta de crédito puedes pagar a través de un reembolso cuando te entreguen el paquete en tu casa (lo enviamos en España a través de la empresa MRW). Igualmente puedes hacer una transferencia bancaria o enviar el dinero a través de Western Union.

stopansiedad.com

¿Me lo pueden enviar a Colombia?
Hemos enviado Stop a la Ansiedad a 32 países de los cuatro continentes. Hace poco enviamos uno a Irán. Por supuesto, en Colombia tenemos muchos clientes, así como en todos los países latinoamericanos.

¿Con leer Stop a la ansiedad es suficiente?
No. Para que Stop a la Ansiedad funcione es necesario que hagas los ejercicios correctamente.

¿Se puede comprar Stop a la Ansiedad en una librería?
Sí, claro. Si das a la librería el número del ISBN lo localizarán inmediatamente. El número de ISBN de Stop a la Ansiedad es 978-84-937710-0-3 Muchas librerías, como la Casa del Libro, lo tienen siempre en stock.

¿Se puede aplicar Stop a la Ansiedad a niños y adolescentes?
Efectivamente. A partir de los 15 años los jóvenes lo pueden aplicar directamente. Con menos de 15 años es necesaria la ayuda de un adulto.

¿Me pueden poner en contacto con alguien que ya haya aplicado el método?
Hace algún tiempo, algunas personas que nos dieron su testimonio nos autorizaron para poner su dirección email o su teléfono. Lamentablemente tuvimos que quitarlas porque recibían tantas llamadas y cartas pidiéndoles consejo, que no eran capaces de contestar, ya que ellos no son profesionales.

Me han pasado pirateado un ebook de Stop a la Ansiedad que tiene muy pocas páginas, ¿conocen ese ebook? ¿Funciona ese ebook?
Sabemos que circula un ebook que se llama Stop a la Ansiedad, pero no tiene nada que ver con el verdadero Stop a la Ansiedad. Stop a la Ansiedad es un libro en papel de 358 páginas que va acompañado de 6 CDs de audio. Cualquier otra cosa que no sea el libro en papel y los seis CDs, es falso.

¿En cuánto tiempo lo recibiré y por qué medio?
Si vives en España te lo enviaremos a través de la empresa de transporte MRW. Si recibimos el pedido antes de las 18 horas, lo recibirás al día siguiente. Si lo recibimos después de las seis de la tarde, lo recibirás antes de 48 horas. A Canarias, Ceuta y Melilla lo enviamos por correo postal certificado. Si vives fuera de España, también lo enviamos por correo postal certificado. A Europa suele tardar unos tres días. A Estados Unidos, México, Centroamérica, Sudamérica y el Caribe suele tardar entre una y dos semanas.

stopansiedad.com

¿Dónde está su sede? ¿Quiénes son ustedes?
La empresa se llama Trace Communication, S.L. y tiene el CIF B-31 671704. Inscrita en el Registro Mercantil de Navarra, Diario 111, Folio 142, Asto. 729. Nuestra dirección es Plaza Ezkabazabal, 8, 3-A. 31600 Burlada-Pamplona (Navarra) España. Nuestro teléfono es (+34) 948 06 50 20. Fax (+34) 948 06 50 24. stopansiedad.com/

¿Puedo seguir tomando medicación?
Es el médico que te ha recetado la medicación quien tiene que decirte cuándo dejarla y cómo.

Llevo muchos años tomando medicación, ¿me va a ser efectivo?
El hecho de llevar muchos años tomando medicación no impide poner en marcha las técnicas de Stop a la Ansiedad. Es posible que le cueste un poquito más salir adelante que a otra persona que nunca ha tomado medicación o lleva pocos meses haciéndolo, pero en cualquier caso hemos ayudado a personas que llevaban más de 20 años tomando pastillas.

¿Tiene Ricardo consulta presencial?
Así es, Ricardo Ros tiene una consulta en Pamplona desde 1980. Está en la Calle Nueva, 30. "Stop a la Ansiedad" es consecuencia de su experiencia, después de haber tratado a más de 30.000 personas con ansiedad. También hace videoconferencias.

¿Se puede comprar sólo el libro?
Stop a la Ansiedad no es un libro, es un método. Los CDs forman parte indispensable del Método, por lo que no vendemos por separado el libro o los CDs.

¿Cuánto cuesta el envío?
El envío a cualquier país del mundo es gratis.

¿En qué consiste la garantía? ¿En realidad devolvemos el dinero?
Si lees el libro, haces los ejercicios, consultas tus dudas con Ricardo Ros y no consigues eliminar tu ansiedad, te devolvemos el dinero. Sin preguntas. Para ello tienes 90 días.

¿En qué consiste Stop a la Ansiedad, cómo se realiza, como se pone en práctica?
Stop a la Ansiedad es un conjunto de técnicas que ayudan a cambiar los pensamientos que generan ansiedad. Son técnicas muy fáciles de hacer y están

stopansiedad.com

explicadas paso a paso. En cualquier caso, si tuvieras alguna duda, puedes ponerte en comunicación con Ricardo Ros y él te atenderá personalmente.

stopans

Ricardo Ros
Controla tus pensamientos y controlarás tu ansiedad

Edita: Trace Communication
Plaza Ezkabazabal, 8, 3A
31600 Burlada-Pamplona – España
Teléfono 948 06 50 20
Fax 940 06 50 24

Más información en:
stopansiedad.com/
Email: magalian@magalian.com

Copyright © Ricardo Ros
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

stopansiedad.com