

# Curso El fin de la ansiedad

Por Gio Zararri @giozararri



En este curso entenderás cómo funciona la ansiedad y aprenderás a aceptarla, para desde aquí saber tratarla en condiciones sin dejarte llevar por el miedo, la duda o las preocupaciones.

Una vez entiendas el significado de la ansiedad y cómo tratar con ella, podrás descubrir el mensaje positivo que trae a tu vida.

*Una vez empieces a cambiar, empezarás a notar como tu vida también cambia.*

*¿Estás list@? ¡Empezamos!!*

***Importante: es fundamental que estés suscrit@ al canal para no perderte ningún vídeo del curso y mantenerte al tanto de las actualizaciones del curso.***



**SUSCRÍBETE**

***Si aún no estás suscrit@ pincha en el botón para suscribirte:***

# PRIMERA PARTE: ENTENDIENDO LA ANSIEDAD



## Paso 1: Entender qué es realmente la ansiedad



Con este vídeo comprenderás qué es la emoción de la ansiedad y cuál es su función. Entenderlo te ayudará a comprender qué es lo que te está pasando, que no es otra cosa distinta a que la ansiedad se ha activado en ti buscando protegerte, aunque de una manera desmesurada y limitante, activando el trastorno de ansiedad.

## Paso 2: Entender qué es el trastorno de ansiedad



Una vez comprendes cómo funciona la ansiedad, te ayudaré a entender cuál es tu problema real, el conocido como “Trastorno de ansiedad”, un malfuncionamiento debido al que tu ansiedad se presenta cuando y cómo no debe, condicionando y limitando en gran medida tu vida.

Con este vídeo podrás entender que todo tiene mucho más sentido del que habías creído.

### **Paso 3: Comprender que el trastorno SIEMPRE se puede y debe curar**



# **VER VÍDEO**

Una vez comprendes cómo funciona todo, es fundamental que comprendas que la ansiedad tiene cura y siempre puede y debe superarse, en este vídeo entenderás todo:

*Ahora te tocará aceptar que no sufres nada más, aceptando que pueden ser muchos los motivos por lo que este malfuncionamiento ha llegado a tu vida. ¡Allá vamos!!*

## SEGUNDA PARTE: ACEPTANDO LA ANSIEDAD



*Importante: Es fundamental que hayas entendido bien la parte anterior para pasar a esta, siempre que te queden dudas o necesites recurrir nuevamente a los vídeos anteriores, hazlo sin falta. La ansiedad funciona así y cuantas más veces hagamos entender a nuestra parte racional cómo funciona todo, mucho más fácil y sencillo será recuperar el control y la calma.*

### Paso 1: Aceptar la ansiedad, el primer paso para superarla



Entiende que es imposible superar el trastorno de ansiedad si no la aceptamos, es imposible superar un problema si creemos que sufrimos otra cosa distinta y con ello no hacemos otra cosa que aumentar los síntomas de la ansiedad.

Aceptar no significa resignarte a ello, sino comprender que reconociendo el problema también puedes comprender de qué está hecho y cuál puede ser su solución. Una vez aceptas que sufres ansiedad y nada distinto, una vez entiendes cómo funciona este trastorno, comenzarás a dar los pasos necesarios y efectivos hacia tu recuperación. **Por todo ello no dejes de ver los vídeos de**

**esta sección a diario hasta que aceptes definitivamente que no sufres otra cosa distinta a la ansiedad.**

Vídeo: Como aceptar la ansiedad, el primer paso para superarla

## **Paso 2: Los síntomas pueden ser tu mejor ayuda para que la aceptes**



**VER VÍDEO**

Comprender cuáles son los síntomas de la ansiedad y cómo no existe ninguna enfermedad de ningún tipo que contemple tantos y tan distintos síntomas, te ayudará a aceptar definitivamente que no sufres nada distinto. Te animo a que veas este vídeo las veces que creas necesarias hasta que aceptes definitivamente que no sufres otra cosa que ansiedad.

Aparte de ayudarte a aceptar la ansiedad, reconocer cuando y cómo surgen estos síntomas, podrá ayudarte a realizar cambios, a entender los motivos de tu ansiedad y comprender cómo ir poniéndoles remedio. Una vez comiences a recuperar el control comenzarás a entender que tu vida está cambiando y eres tú, y no tu ansiedad, quien tiene el poder de la situación.

## **Paso 3: Descubre el motivo principal por el que sufres ansiedad**



**VER VÍDEO**

Seguramente ya comienzas a ver las cosas de otra manera. Es muy probable que empieces a dar sentido a todo lo que te está ocurriendo y de esta manera comiences a eliminar el miedo y la preocupación de tu vida, ingredientes que no hacen otra cosa que aumentar tus niveles de estrés y de ansiedad.

Para ayudarte aún más, para que de una vez por todas puedas poner todas las piezas en orden y comprenderlo todo, te he preparado un vídeo que te ayudará a descubrir el motivo principal por el que estás sufriendo este trastorno. ¡No te lo pierdas! Una vez identifiques tus motivos y aprendas a recuperar el control respecto a la ansiedad y sus síntomas, empezarás a notar que todo empieza a cambiar.

#### **Paso 4: Los tipos de ansiedad**



**VER VÍDEO**

Es importante entender que la ansiedad puede presentarse en muy diferentes formas, algunas tan “aparentemente extrañas” como el TOC o ciertos tipos de fobias. Puedes estar tranquil@, ¡no va a pasarte nada!, pero para que dejes de temer tanto todo aquello que te parece inexplicable y aceptes definitivamente que sólo sufres ansiedad, siempre que te cueste entender que lo que sufres es ansiedad, ver este vídeo puede ayudarte.

## TERCERA PARTE: TRATANDO LA ANSIEDAD



*Importante: Es fundamental que hayas entendido bien la parte anterior para pasar a esta, siempre que te queden dudas o necesites recurrir nuevamente a los vídeos anteriores, hazlo sin falta. La ansiedad funciona así y cuantas más veces hagamos entender a nuestra parte racional cómo funciona todo, mucho más fácil y sencillo será recuperar el control y la calma.*

### Paso 1: La ansiedad y el sistema nervioso



Para superar la ansiedad, deberás ir recuperando la calma física y mental que te ayude a salir de ese estado agitado y ansioso en el que vives. Para conseguirlo es fundamental comprender cómo funciona la ansiedad y el sistema nervioso, entendiendo que existen muchos ejercicios que pueden ayudarte a superar este trastorno y devolver a tu organismo a la calma.

## **Paso 2: Ansiedad y ejercicio**



**VER VÍDEO**

Uno de los mejores remedios para la ansiedad es el ejercicio físico, aunque en ocasiones y dependiendo del tipo de ansiedad que estemos sufriendo, puede ser complicado e incluso podemos pensar erróneamente, que el ejercicio puede aumentar la ansiedad y sus síntomas.

En este vídeo comprenderás que no es así y que cuanto antes introduzcas el ejercicio en tu vida, antes comenzarás a sentir el cambio y recuperar esa calma que tanto necesitas.

## **Paso 3: La ansiedad y el pánico**

En los vídeos siguientes comprenderás cómo funciona la ansiedad, sus síntomas y la relación con los ataques de pánico. En el primer vídeo podrás comprender mejor cómo tratar con estas crisis, mientras en el segundo te enseñaré el remedio más efectivo y práctico para responder a estas crisis y sentirte mejor en minutos.



**VER VÍDEO**

Vídeo 1: Consejos para combatir la ansiedad y el pánico





**VER VÍDEO**

Vídeo 2: El mejor remedio para reducir los síntomas de la ansiedad y los ataques de pánico

**Paso 4: Los mejores remedios para la ansiedad**



**VER VÍDEO**

*Importante: esta lista está en constante evolución, por eso es muy importante que te suscribas al canal ya que, cada pocas semanas irán llegando nuevos vídeos con los más efectivos remedios (demostrados por la ciencia) para tratar con la ansiedad.*

**Paso 5: Meditaciones para reducir los síntomas de la ansiedad**



**VER VÍDEO**

En el fin de la ansiedad hemos creado una lista con las mejores meditaciones orientadas a reducir los síntomas de la ansiedad y el pánico.

Este conjunto de meditaciones no son meditaciones genéricas sino las mejores y más efectivas meditaciones guiadas creadas exclusivamente para tratar y superar este trastorno. Si las

practicar a diario puedes estar seguro que en pocas semanas notarás una reducción muy significativa en tus niveles de ansiedad y síntomas.

***Importante: esta lista está en constante evolución, por eso es muy importante que te suscribas al canal para no perderte ninguna de ellas y puedas elegir las que mejor y más pueden ayudarte.***

## CUARTA PARTE: TOLERANDO LA ANSIEDAD



***NOTA: Es fundamental que hayas entendido bien la parte anterior para pasar a esta, siempre que te queden dudas o necesites recurrir nuevamente a los vídeos anteriores, hazlo sin falta. La ansiedad funciona así y cuantas más veces hagamos entender a nuestra parte racional cómo funciona todo, mucho más fácil y sencillo será recuperar el control y la calma.***

**Último paso: Convierte a la ansiedad en tu amiga, descubre el mensaje que cambiará tu vida**



**VER VÍDEO**

El último y más importante paso para superar la ansiedad pasa por aprender a convivir con el trastorno y sus síntomas durante la última etapa en que sufriremos el trastorno.

Si nos dedicamos a lamentarnos o frustrarnos al descubrir que la ansiedad sigue con nosotros, aumentaremos nuestros niveles de estrés y mantendremos durante más tiempo el problema. Por ello, es fundamental aprender a tolerar la ansiedad y sus síntomas, entendiendo que estamos trabajando, que estamos cambiando, y que notamos con ello cómo mejoran muchos aspectos de nuestra vida.

Nos conocemos mejor y comprendemos mejor también cómo tratar con la vida y con nosotros mismos, y ese es el mensaje positivo que pasar por esto va a traer a tu vida.

La ansiedad no te dejó más remedio que luchar, y luchando, has comprendido mejor quién eres, que deseas y qué cosas te hacen daño. Estás comprendiendo que pasar por esto trae muchas cosas positivas a tu vida y que, observando los problemas desde otra perspectiva, lo que creías un grave problema sin solución se está convirtiendo en una increíble oportunidad para transformar tu vida.

Este es el mensaje que trae la ansiedad a tu vida, una manera mucho más positiva y agradable de convivir con el trastorno. Si aceptas esto y comienzas a hacer de la ansiedad tu amiga, muy pronto notarás como todo a tu alrededor empieza a mejorar. Para ayudarte con ello, siempre que lo necesites recurre a este vídeo, un vídeo que te ayudará a recordar este importante mensaje, un mensaje que realmente puede cambiar tu vida.