INTRODUÇÃO

Parabéns por investir neste infoproduto!

Usado conforme a indicação, você terá resultados no mesmo dia após alguns minutos e os resultados durarão por horas e com a constância, vão ficando mais e mais duradouros, por isso é importante seguir todas ou ao menos cinco delas para um resultado a longo prazo. Enquanto algumas técnicas trarão resultados imediatos, outras farão diferença em uma semana, um mês e outras após anos, mas o importante é a consistência, pois ansiedade é um sentimento natural do ser humano, mas para mantê-la sob controle nos dias modernos onde há muita cobrança externa que internalizamos, é imprescindível nos cuidarmos constantemente, com essas técnicas.

Para colocar em prática você só vai precisar de uma coisa: achar que *já chega* de se sentir tão mal, drenado em suas forças, desesperado e desesperançado. Se você não vê luz no fim do túnel, essas práticas são para você.

Você só vai precisar da vontade de dar um *basta!*  para colocar em teste todas as possibilidades que te apresento aqui.

Esses passos são os importantes na minha opinião, porque após serem testados em mim mesma (além de eu ter acompanhado amigas na mesma faixa etária que tiveram crises de pânico e/ou ansiedade) escolhi os que foram mais eficazes.

A ordem não importa, você pode implementar esses passos todos ao mesmo tempo ou um por vez, o que for mais conveniente para você. **Apenas teste todos por favor**. Eu poderia ter escolhido vinte passos para te dar mais opções ou apenas três para facilitar a sua vida.   Mas sei o que é sentir ansiedade em acabar com a ansiedade, assim quero que você se beneficie o mais rápido possível desse material.   Nas próximas linhas vou contar um pouco sobre minha luta para diminuir a ansiedade e eliminar seus sintomas. Mas se você está ansioso, pule logo para as técnicas, na página XX. ;)

**AUTÔNOMA E SOZINHA PARA CRIAR BEBÊS GÊMEAS**

ACHAVA QUE TINHA RAZÕES PARA FICAR EXTREMAMENTE PREOCUPADA COM O FUTURO.

Eu vou dividir com você o que aprendi ao passar por uma horrível crise de ansiedade em maio de 2018.

Quando minhas gêmeas tinham ano e meio antes a tragédia da ansiedade já se anunciava quando eu procurei uma psicóloga para resolver um problema que não existia: Eu queria saber que resposta eu daria às minhas filhas quando elas perguntassem o motivo do pai delas não morar com a gente. E isso denunciava fortemente a ansiedade que tomava conta de mim. À época a psicóloga que vi por um mês me orientou procurar o psiquiatra, que me receitou remédios, que me deram efeitos colaterais e os quais joguei fora achando que tudo aquilo era besteira. Com isso, agravei meu quadro.

Acreditando que poderia lidar com isso, já que aprendi vendo o comportamento da minha mãe que podemos dar conta de tudo sozinhas, comecei a tomar vitaminas. Com crianças pequenas que não comiam bem, era acordada por elas várias vezes à noite e isso certamente foi o principal fator agravante do estresse. Mesmo quando nas raras noites que dormia bem, me sentia tão exausta durante o dia que para ficar acordada eu tomava pílulas de cafeína – que para a ansiedade são veneno puro. Para a tensão muscular: relaxantes musculares – que tomados indiscriminadamente me resultaram em dor de cabeça diária. E para me fazer crer que eu estava me fazendo algum bem, tomava também spirulina, astragalus, moringa e magnésio dimalato. Spoiler: após terminar o tratamento do psiquiatra voltei a tomar *apenas* as vitaminas.

 Mesmo fazendo psicoterapia há 2 anos, me coloquei sob tanta pressão que não suportei e foi quando a crise aconteceu. Havia resolvido comprar dois cursos em um outro estado, e que para poder participar dos tais, eu deveria ficar distante das minhas gêmeas de 3 aninhos pela primeira vez, por longos 10 dias.

Eu já vinha passando por bastante estresse criando-as sozinha com ajuda apenas de babás. Tinha o próprio negócio em casa, o que me possibilitava estar mais próxima delas no dia-a-dia.

Comprei antecipadamente os cursos e as passagens, mas algumas semanas antes, talvez antecipando a separação e/ou a pressão de ter que correr entre os dois cursos em uma cidade estranha, eu comecei a ter sintomas como: acordar no meio da noite com a pressão arterial alterada e não conseguir mais dormir, preocupada em estar sozinha com duas crianças pequenas.... Eu tinha vizinhos, com os quais não queria contar simplesmente por achar que tinha que lidar com tudo e ser uma super-mulher. Durante o dia sentia sintomas físicos de pressão sanguínea alterada... E sentia dores nas veias dos braços. Falta de ar.

Dores de cabeça que não passavam, um desânimo logo pela manhã, um cansaço crônico, vontade apenas de dormir o dia todo, sem ânimo até pelo trabalho que sempre amei, e também muita falta de esperança.

Após três noites sem dormir resolvi procurar um cardiologista para que me examinasse e o mesmo solicitou exames de sangue e eco cardiograma para constatar que tudo estava bem. Ele constatou que eu estava “nervosa” e que procurasse uma psicoterapia. Com eu afirmei que já fazia terapia, ele disse então: – Procure um psiquiatra.

Ok, depois da primeira psicóloga e da minha terapeuta, ele era a terceira pessoa que me sugeria um psiquiatra. Eu “não entendia” como o meu psicológico poderia estar fazendo aquilo comigo e mais uma vez ignorei a sugestão. Até que, uma semana depois eu tive uma crise daquelas em que a gente pensa que vai ter um AVC. Eu fiquei com mãos, braços, pernas e boca dormentes. Ficou tudo escuro, eu comecei a chorar e o pior: uma das minhas crianças viu isso.

A babá levou minhas meninas para a casa de uma vizinha muito querida e me acompanhou até o hospital de emergência. Passando pela triagem: tudo bem. Nenhuma alteração, fisiologicamente estava tudo na mais perfeita ordem. Eu fiquei ainda mais desesperada, pois, como eu poderia estar sentindo tudo aquilo???

A enfermeira me falou que era tudo emocional e me orientou a assim mesmo aguardar para falar com o médico. A bateria do celular acabando, muita gente na fila esperando, trabalho para fazer e a ansiedade fez algo bom por mim e me disse: “Ele vai me dizer para eu ir ao psiquiatra. Então eu vou logo! “

Saindo dali eu marquei o psiquiatra no caminho mesmo e daí por diante foi uma questão de tempo para a melhora. Obviamente tive que testar dois medicamentos até chegar no que melhor se encaixou em minhas necessidades. Também tive que trocar de psiquiatra por uma questão meramente logística, o que se revelou benéfico pois o novo médico me receitou ansiolíticos. Não foi fácil, mas agora eu tinha ajuda. Eu determinei que só usaria os ansiolíticos tarja preta por 1 ano. E assim foi. Deveria ter determinado também para os antidepressivos, que tomei 6 meses mais.

Mas sem ajuda multidisciplinar de psiquiatra e psicoterapeuta isso não teria sido possível.

Sem mais delongas já vou te adiantar que ansiedade é um comportamento aprendido. E pode ser desaprendido. E você pode, em lugar de ser ansioso, aprender algo diferente.

Você leu corretamente. Você aprendeu a ser ansioso.

Você não nasceu nem vai morrer com isso.

Hoje, você pode escolher um outro caminho. Para isso é apenas necessário que tire alguns momentos a sós para obter clareza. Enquanto você percorrerá esse caminho, precisará tomar também as iniciativas que indico abaixo para diminuir os níveis de estresse e eliminar os sintomas, que são os piores fatores nessa equação.

**Ninguém nasce ansioso, pois ansiedade é um estado emocional de defesa contra o tempo das coisas e cobranças da vida. Ansiedade é o medo de** algo dar errado, de perder pessoas ou situações estáveis. Quando os pensamentos se tornam negativos e o coração aflito, a ansiedade invade a pessoa com tremores, agitações estranhas, nervosismos e explosões sem motivos proporcionais.

**Então se conscientize de que a ansiedade pode ser curada através de terapias, yoga, meditação, florais, remédios homeopáticos e autoconhecimento pela psicologia.**

**Saiba quem é você e quais os seus potenciais para interromper, definitivamente, as cobranças que vem de seu gene e da memória de suas células. Em seu coração existe a paz e o amor que você tanto procura. Silencie sua mente e deixe sua alma se acalmar.**

**Ser calmo não significa ser parado ou acomodado. Podemos estar no meio de uma discussão e estarmos calmos, praticando um esporte, dançando, cantando, trabalhando e mantermos o coração pacífico e sereno.**

Antes de te falar sobre as técnicas, vou aconselhar que, se você teve crise de ansiedade ou pânico recentemente ou sente sintomas físicos como...

*  Tremores pelo corpo;
*  Nós na garganta;
*  Falta de ar;
*  Dor no peito e elevação das batidas do coração;
*  Suor excessivo;
*  Cansaço;
*  Fraqueza;
*  Náuseas;
*  Fibromialgia;
*  Tensão nos músculos.
*  Não afetando somente o lado físico, dentre as manifestações psicológicas estão:
*  Tensão e nervosismo;
*  Sensações de que algo vai dar errado;
*  Medo;
*  Falta de controle dos próprios pensamentos;
*  Preocupação excessiva;
*  Agitação;
*  Nervosismo.

Passo 0 ...procure um psiquiatra e ele prescreverá medicamentos que vão ajudar a aliviar os sintomas, facilitando a sua caminhada pelo autoconhecimento, *enquanto* coloca em prática as técnicas que compilei para você. Tenha em mente que: se o primeiro medicamento não tiver o efeito esperado, você deve retornar ao profissional e requisitar a troca de medicamento. Não pule esse passo importante, estamos falando da sua vida.

Se você deseja tratar a ansiedade sem medicação, então comece nos passos na ordem dada. Porque a meditação e estar em silêncio acalma a mente e os pensamentos. No início será muito difícil e você experimentará uma batalha interior, mas permaneça focado e conseguirá em minutos. Acredite na palavra de uma ansiosa de terceira geração.

**Ao deparar com os sintomas citados acima na lista, o ideal é sempre procurar um médico** para fazer os exames rotineiros de checagem e só depois de descartadas possibilidades físicas, busque psiquiatra e psicoterapeuta.

E não se preocupe! Você não vai tomar remédios para o resto da vida se seguir os passos que separei aqui. Confie em mim. Eu tomei remédios apenas por um ano. E se você quiser e se determinar, pode passar até menos tempo.

A ansiedade é uma doença emocional e apenas pelo emocional podemos curá-la.

Passo 1 MEDITAÇÃO SHAMATA (tranquilo permanecer)

  Nenhuma das práticas indicadas é religiosa e podem ser utilizadas qualquer que seja sua confissão de fé.

A ansiedade é desencadeada ao pensar no futuro e nas coisas que *podem* dar errado. A atenção plena que a meditação proporciona treina o cérebro para permanecer no momento presente. A meditação causa mudanças físicas mensuráveis ​​no corpo e no cérebro e pesquisas de Harvard ([https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/less-stress-clearer-thoughts-with-mindfulness-meditation/)](https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/less-stress-clearer-thoughts-with-mindfulness-meditation/%29) mostraram que, entre outras coisas, pode aliviar os sintomas de ansiedade.

Você só precisa se sentar confortavelmente em qualquer lugar. Fácil, rápido e melhor: grátis!

Não feche os olhos, e sim, em posição ereta, olhe para baixo, em direção à ponta do nariz. Foque em um ponto qualquer nessa direção. O importante é ficar em silêncio. Se pensamentos passarem na sua mente, deixe-os ir. Se ajudar, apenas rotule-os. Eu uso: “Esse é um pensamento” e deixo ele ir, enquanto volto meu foco para o momento presente – o ponto na direção da ponta do meu nariz, diante de mim. Uso também: “Essa é uma sensação” quando sinto algo no corpo, e a deixo desaparecer para voltar ao meu foco de meditação.

Nos primeiros minutos e primeiras vezes você pode sentir desconforto, vontade de sair dali, desistir, chorar, vários sentimentos diferentes. Você vai ficar impaciente, com sono, vai ficar em dúvida se o alarme vai realmente tocar ao final, tudo vai acontecer para tirar sua atenção. Mas continue praticando até ganhar confiança. Tudo isso vai passar e mesmo nas primeiras vezes turbulentas, você já vai sentir diferença no seu dia!

Como praticar: https://youtu.be/S7ekT0Stqsk  Assista o vídeo inteiro para explicações importantes. Mas se estiver ansioso para começar rs, vá para 43:30.

Mais calma, mais clareza mental, mais consciência do que acontece em seu corpo e as dores vão sumir quase imediatamente. Para algumas pessoas pode levar alguns dias.

Essa frase ilustra bem o motivo pelo qual sentimos tanta tensão corporal:

***“Para cada pensamento apoiado por uma emoção, há uma mudança muscular. Os padrões musculares primários foram a herança biológica do ser humano. Todo corpo humano mantém um registro de seu pensamento emocional”.*-Mabel Ellsworth Todd-**

Como complemento indico também o Ho’oponopono, técnica havaiana para curar relacionamentos e resolver relações conturbadas da nossa vida, ao assumir responsabilidade diante dos acontecimentos e emoções perturbadoras com a repetição das frases: **“Sinto muito. Me perdoe. Eu te amo. Obrigado”**

O objetivo é ajudar você a entender que seus problemas são memórias que se repetem no seu subconsciente. Só nós podemos mudar as coisas que nos incomodam. Encontrei o seguinte post que demonstra bem a intenção da prática:

As repetições promovem calma e as frases vão limpando nossas memórias negativas, nos possibilitando estarmos presentes para a mudança que poderemos fazer a seguir, quando o conflito se repetir: nos envolver novamente ou fazer diferente.

Para mulheres: <https://youtu.be/OAnRXGRtQAE>

Para homens: https://youtu.be/AngMoKme8vQ

Mais aqui: https://www.personare.com.br/7-principais-duvidas-sobre-hooponopono-2-m7443

Passo 2 Terapia psicanalítica

O psicólogo/psicanalista nos auxilia no entendimento do mecanismo da ansiedade, a identificar os fatores que a desencadeiam, incentiva a enfrentar as situações de forma diferente, ensinam técnicas de controle e encorajam a criação de novos comportamentos diante dos problemas, além de nos ajudar a compreender melhor o significado de cada sintoma.

É alguém com quem podemos conversar sobre tudo e está ali para nos ajudar. Mas assim como com o psiquiatra, sinta-se confortável para mudar de profissional caso acredite que suas necessidades não estão sendo acolhidas sem julgamento.

Terapia é um processo de longo prazo e você deve estar ok com isso, pois é a sua vida em jogo. Assim como estão em jogo a sua melhor convivência com seu cônjuge, filhos, amigos, colegas de trabalho e familiares.

A maior objeção que encontro por parte das pessoas é a questão financeira. Uma consulta semanal custando no mínimo cento e vinte reais é um estresse a mais que não se deseja acrescentar à vida de um ansioso. Mas existem em todo Brasil serviços públicos que oferecem psicoterapia gratuitamente ou a um valor simbólico. Você só precisa procurar.

Existem também aplicativos de celular com terapeuta à disposição por um valor fixo mensal menor do que o que é cobrado em consultório. Procure no Google. Também o site do Conselho Federal de Psicologia dispõe de uma relação de profissionais cadastrados em todo território brasileiro em seu site: https://cadastrosite.cfp.org.br/cadastro/siteAprovado.cfm?frompage=1&StartRow=1&comboEntidade=

Outra opção é recorrer aos Centros de Atenção Psicossocial (Caps) da sua cidade, que são unidades especializadas em saúde mental para tratamento e reinserção social de pessoas com transtorno mental grave e persistente. O atendimento é feito pelo Sistema Único de Saúde e é um direito do cidadão desde 2011, [**segundo portaria do Ministério da Saúde.**](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_comp.html)

Mas como é público, pode demorar a surgir uma vaga. Eu sugiro fortemente que no momento da triagem, caso a psicóloga que te entrevistará diga que não tem vagas no momento, peça a ela indicação de um ou dois nomes de profissionais que atendam com um valor simbólico. Se você comprou esse e-book, certamente pode se esforçar em pagar trinta ou quarenta reais por semana a alguém que vai te ajudar a se livrar da ansiedade. É um gesto de autocuidado. Não se boicote.

Se tiver condições de pagar terapia particular, marque uma consulta com um especialista em ansiedade, alguém em quem você vai poder confiar enquanto se esforça na mudança diária de hábitos.

Porque indico psicoterapia com abordagem na psicanálise?

Porque testei outros profissionais e essa abordagem foi com a qual obtive resultados mais satisfatório mais rapidamente. Mas você deve experimentar tudo para tirar suas próprias conclusões. Leve em conta também, é claro, o comprometimento do profissional.

Os resultados não acontecem num passe de mágica, como disse, leva tempo, mas são efetivos, ou seja: mudarão sua vida para melhor para sempre. E para constar: as primeiras quatro sessões servem para você contar sua história e o profissional te conhecer melhor, suas demandas, seu dia-a-dia e traçar um plano para te ajudar. Simplesmente saiba disso: no primeiro mês nada vai acontecer, porque é uma preparação apenas.

Você vai se sentir amparado, compreendido, vai sentir que não está só com seu problema e que tem alguém que genuinamente se importa com isso.

Como complemento sugiro também que encontre seus amigos.

A ansiedade pode levar à depressão. Mesmo apenas os sintomas incômodos da ansiedade já podem nos levar ao isolamento. Eu deixei de sair por conta da sudorese que me deixava envergonhada em público.

Não cometa o mesmo erro e não se isole... isolar-se é a pior coisa a fazer quando tem ansiedade. Encontrar amigos, rir e falar sobre coisas alheias ao seu dia-a-dia ajuda a distrair dos sintomas da ansiedade, além de te relaxar.

ABRACE…. Amigos, família, parceiro, animais de estimação - abrace e seja abraçado porque é bom e ajuda. O abraço faz o corpo liberar um hormônio chamado ocitocina, que estimula as interações entre as pessoas, age no corpo como um oposto da adrenalina, o hormônio do afeto. Não há melhor maneira de se sentir seguro e próximo das pessoas (ou animais de estimação) que amam você. Nesse caso, abraçava muito minhas filhas até elas quererem se desvencilhar hahahahha

Reflita e anote: quais são as 3 pessoas que mais te passam boas energias?

Agora ligue para uma delas e marque um almoço juntos, um café, um jantar, uma conversa.

Passo 3 Cure seu passado.

Como a ansiedade é uma questão emocional, uma mistura de genética com comportamento aprendido desencadeado pelas experiências que vivemos em diferentes momentos da vida, é importante entender qual é a carga emocional que você está carregando e porque não quer soltá-la.  Essa busca será auxiliada pelo seu psicanalista. Você pode também ouvir os programas da terapeuta Cristina Cairo no YouTube. Ela tem livros escritos sobre a linguagem do corpo e eu percebi que ao final, muitas coisas têm por base o que a criança (0-7) que fomos internalizou sobre o comportamento dos nossos pais.

Uma criança tem maturidade para refletir sobre os motivos dos pais terem feito isso ou aquilo? Ao meu ver, não. Pois saiba que muito daquela criança ainda comanda nosso dia-a-dia. Se não comandasse você não estaria sentindo esses sintomas. Então, encoste-se agora na cadeira, relaxe a testa, deixe cair os ombros, descole a língua do céu da boca e relaxe o maxilar. Respire fundo... e permita-se perguntar a si mesmo QUAL FARDO EMOCIONAL ESTOU CARREGANDO E PORQUE NÃO QUERO SOLTÁ-LO?  Fique com essa pergunta poderosa.

A resposta pode vir agora. Pode vir enquanto medita. Ou enquanto estuda, lava a louça ou trabalha concentrado. **Mas ela vem rápido.**  Essa pergunta vale 3 anos de terapia. A resposta vai adiantar em muito seu processo, mesmo que você não esteja pronto agora para a resposta que obterá. Você a obterá. E ela te acompanhará até o dia em que você estiver pronto.

**DICA IMPORTANTE**: a resposta correta é a primeira que vem à sua mente, mesmo que você ache bobagem ou não acredite nela. Não adianta buscar outras. A resposta é a primeira, acredite em si mesmo e em sua intuição.

Como complemento sugiro pesquisar sobre RESISTÊNCIA versus ACEITAÇÃO, porque “Aquilo a que você resiste, persiste”, como disse Carl Jung. Mas se não *soubermos* a que estamos resistindo, não poderemos *deixar ir* de nossas vidas para nos curarmos.

Passo 4 DURMA O SUFICIENTE

Você já sabe quantas horas de sono são suficientes para que você se sinta descansado pela manhã?

Pode ser que no momento, dormindo muito ou pouco você se sinta mal pela manhã, pelos sintomas da ansiedade ou depressão ansiosa, mas em algum momento da sua vida experimentou dormir a quantidade de horas que te deixava revigorado. Pois bem, com esse número em mente, calcule a que horas precisa ir para a cama para acordar disposto. Mesmo que os sintomas da ansiedade não permitam no começo, continue, pois necessitamos criar o hábito para ver os resultados.

Sabe-se que a privação do sono é um contribuinte e um sintoma da ansiedade.

**Se tem dificuldades para dormir ou acorda durante a noite**, você também pode meditar antes de dormir para ajudá-lo a esvaziar completamente o cérebro e adormecer mais rapidamente. Nos momentos mais difíceis você pode utilizar meditações guiadas, que são mais fáceis de seguir num momento crítico.

No YouTube você encontra várias. Sugiro apenas que se certifique de que os vídeos não continuarão se reproduzindo automaticamente para perturbar seu sono.

Algumas úteis que utilizei, assim como meus amigos e amigas, obtendo resultado imediato:

Dr. Lair Ribeiro: <https://www.youtube.com/watch?v=2mBIByUTtvs>

Louise Hay: <https://www.youtube.com/watch?v=YDhESG_mAzE&t=2863s>

Desconheço o autor, mas foi a melhor meditação guiada que encontrei e a que mais me ajudou: https://www.youtube.com/watch?v=\_iHe9PEfqac

Você pode tentar outras meditações guiadas gratuitas para dormir online. Além disso, dormir cedo (às 21:00) é um ótimo passo, pois isso colocará o tempo a seu favor (literalmente), dando-lhe mais tempo e espaço para adormecer sem se preocupar, pois não adormecerá rápido o suficiente.

Fazer o hoóponopono já na cama tem sido muito útil para ajudar a mim e muitas pessoas a dormir durante a noite. Não precisa comprar o Japamala ou rosário, já que existem apps gratuitas para contar as repetições.

Dormir o suficiente vai deixar corpo e mente mais aptos a lidar com os fatores estressores durante o dia.
Em poucos dias, dormir o suficiente aliado à meditação e ao fato de você verbalizar seus sentimentos conflitantes na terapia ou até mesmo escrevendo em um diário, vão te dar mais clareza e calma.

Se você trabalha à noite ou tem que dormir tarde ou como eu, você tem filhos pequenos que requerem atenção também à noite, recomendo que durma também durante o dia, mesmo que no seu horário de almoço ou junto com eles. Dormir é vital para sua cura e deve ser levado muito a sério. Não se importe com o que os outros vão pensar, nenhum deles vai te curar, apenas você pode.

Passo 5 A IMPORTÂNCIA DA ROTINA - A PREVISIBILIDADE DE UMA AGENDA

Como você já percebeu, somos humanos e nossa mente fica cansada. Por isso o pior que uma pessoa ansiosa pode fazer é confiar que vai lembrar de tudo que tem que fazer. Ela até vai lembrar, mas a um preço muito alto.

Sabe aqueles pensamentos que ficam pulando na nossa cabeça sobre algo que temos que fazer à tarde, amanhã, semana que vem, mês que vem? Esses pensamentos atrapalham nosso presente e causam mais ansiedade, por coisas que nem podem ser resolvidas agora.

Por isso a importância de você “esvaziar sua mente” em uma agenda. Você só tem uma vida e precisa apenas de uma agenda física. Sim, o bom e velho papel. “Vendo” que sua vida está organizada em afazeres pode deixar você mais tranquilo, contanto que:

* Você liste não mais que 5 coisas a fazer no dia e 1 ou 2 compromissos
* Estipule quantos minutos/horas vai levar para fazer
* Planeje seu dia na noite anterior
* Abra a agenda pela manhã e vá riscando os itens que vão sendo feitos

Você também vai anotar nas páginas futuras tudo o que quer e precisa fazer para que as lembranças não fiquem vindo à sua mente, ocupando um espaço mental valioso, atrapalhando seu momento presente e sobrecarregando-o com ansiedade desnecessária.

**Além de esvaziar sua mente, a sensação de ter tudo “sob controle” é pacificadora**. Com o passar dos dias você vai perceber que realizou as tarefas no tempo previsto e isso lhe dará mais confiança em si mesmo e no processo, reduzindo seu estresse.

Domar a ansiedade vai aumentar nossa produtividade no serviço e garantir uma rotina mais organizada.

Se trabalha fora, esteja preparado, seja pontual, pare de correr.

Reserve um tempo para fazer uma rota mais relaxante para casa.

**Apressar-se desencadeia ansiedade**. Se tem que levar as crianças para a escola, que é algo que não depende exclusivamente da sua boa vontade, mas também da delas em comer, se vestir, se escovar... fazer as coisas com tranquilidade é mais importante do que chegar na hora certa. Adotei essa postura para não descontar minha ansiedade nas crianças.

Mas no que depende apenas de mim, no meu dia-a-dia e no trabalho, tudo o que posso preparar antecipadamente para ser pontual, eu faço. Se tenho uma reunião às 10h, estou pronta às 8h e enquanto a hora não chega fico fazendo as coisas da agenda.... Se tenho minha sessão de terapia às 13h, me arrumo às 11h e só então continuo minha rotinha, para que na hora de sair esteja pronta.

Quando estamos prontos, a correria cessa. A ansiedade não tem vez.

\* Lembre-se da hora de ir para a cama!

Se, ao contrário, você tem bastante tempo disponível, comece por retirar-se do seu ambiente físico comum. Isso é algo difícil para quem tem depressão ou ansiedade e fazê-lo com regularidade cria uma nova rotina e rotina é saudável para quem sofre de ansiedade, porque dá na sua mão o controle da sua vida e dos seus sentimentos. E aos poucos, o controle das emoções e sensações.

Comece por levar seu cachorro para passear, levar o cachorro de outra pessoa, marcar um encontro com um amigo e ir a pé... Você verá resultados imediatos se seguir apenas esse conselho com diligência e disciplina – apenas tome a decisão – todos os dias como se sua vida dependesse disso. Porque a verdade é: ela depende.

Como complemento, *para que esse e-book seja valioso para você também no futuro, estou incluindo uma informação para você usar apenas quando se sentir melhor dos sintomas físicos da ansiedade*: Um método de produtividade considerado um dos mais eficientes do mundo e que promete organizar a vida com *tranquilidade* é o GTD™ do Americano David Allen, o qual eu gosto muito. Pesquise o método apenas depois de se livrar dos sintomas da ansiedade e quando se sentir mais tranquilo para se dedicar a gerenciar seu dia-a-dia. Após a pesquisa, adote as práticas do GTD™ que mais gostar. Vale muito a pena ler o livro que deu origem à técnica: A Arte de Fazer Acontecer [https://www.amazon.com.br/Arte-Fazer-Acontecer-David-Allen/dp/8543102812/ref=as\_li\_ss\_tl?\_encoding=UTF8&qid=1469623993&sr=1-1&linkCode=sl1&tag=euorga-20&linkId=557bb8af42fbb308c1a30f0a7e48d30a](https://www.amazon.com.br/Arte-Fazer-Acontecer-David-Allen/dp/8543102812/ref%3Das_li_ss_tl?_encoding=UTF8&qid=1469623993&sr=1-1&linkCode=sl1&tag=euorga-20&linkId=557bb8af42fbb308c1a30f0a7e48d30a)
\* *Não seja teimoso e apenas se dedique a isso quando se sentir melhor, não se sobrecarregue agora.* *Você saberá a hora.*

Passo 6 CORTE RELAÇÕES COM A CAFEÍNA

Uma xícara de café, chocolate ou uma Coca-Cola gelada pode ajudá-lo a se sentir melhor. Mas se a cafeína é o seu remédio preferido, como um dia já foi para mim, saiba que sua ansiedade pode piorar. Se prestar atenção, ela tem piorado com o consumo regular da cafeína, você apenas ainda não ligou “o nome à pessoa” rs

A cafeína dá uma sacudida no sistema nervoso, o que pode aumentar os níveis de energia. Mas quando se está sob pressão, essa energia extra pode induzir um ataque de ansiedade.

Mas se apenas a ideia de tirar o café da sua vida já te deixa ansioso, pode ficar calmo. Como tudo na vida, feito com moderação é muito melhor. Assim como, para abdicar de qualquer coisa precisamos de um tempo de desmame e depois, percebemos que não foi tão ruim assim.

Se você já não toma café, ótimo! Mas se como eu, ama café, tenho algumas soluções.

Em vez de quatro xícaras de café por dia, reduza para **uma** apenas. As xícaras restantes você pode tomar de um café descafeinado. Existem várias marcas gotosas no mercado e não deixam nada a desejar em sabor. Particularmente acho até mais saboroso que o café comum.

Isso tem funcionado muito bem para mim.

Se precisa de uma dose extra de energia tome um chá verde ou uma xícara pequena de café comum, mas somente até antes das 17h para não atrapalhar seu sono. Mas fique de olho em como os sintomas da ansiedade se manifestam 30-60 minutos após a ingestão de cafeína. Teste e veja como você se sente.

Cheque seu biorritmo.( [http://webmais.com/conheca-seu-bio-ritmo-biorritmo-como-utiliza-lo-tentar-prever-adversidades-e-ter-uma-vida-melhor/)](http://webmais.com/conheca-seu-bio-ritmo-biorritmo-como-utiliza-lo-tentar-prever-adversidades-e-ter-uma-vida-melhor/%29) Nossa vida se divide em vários ciclos e médicos austríacos, ao perceberem isso, desenvolveram uma poderosa ferramenta utilizada por esportistas, homens de negócios e vários profissionais para se guiarem em saber em quando podem atingir sua maior capacidade em vários âmbitos da vida. Você encontra calculadoras online e em apps.

Conhecer-se melhor nos faz perceber que usar cafeína como estimulante em dias que nosso corpo físico ou intelectual não está em seu melhor, vai acabar por nos estressar. É disso que precisamos? Não, no meu ponto de vista.

Na primeira semana sem cafeína você já vai sentir diferença nos sintomas físicos de ansiedade e a partir da segunda semana serão mais claros os benefícios de retirar a cafeína ou diminuí-la da sua dieta.

O que nos leva ao próximo ponto...

Passo 7 UM POUCO DE ATENÇÃO À ALIMENTAÇÃO

Eu sei que já temos coisas demais a pensar enquanto tentamos nos livrar da ansiedade e o que cozinhar não é algo que queremos acrescentar às preocupações.

A não ser que você goste muito dessa tarefa, vai precisar de um pouquinho de paciência para cuidar disso. Se você não faz as compras de supermercado em sua casa, converse com quem faz e entregue uma lista com os alimentos abaixo citados. Caso você faça o supermercado, procure comprar alimentos frescos semanalmente para ter sempre o que comer à mão.

Uma regra bem generalizada seria: **Não fique com muita fome**, cansado, com calor ou com frio. Esses desconfortos físicos causam uma reação no cérebro que desencadeiam a ansiedade. Portanto:

**Não pule refeições**

Se a ansiedade que sente é do tipo que causa náuseas, o simples pensamento de comer já embrulha o estômago. Mas pular refeições piora a ansiedade porque o açúcar no sangue cai quando você não come, o que causa a liberação de um hormônio do estresse chamado cortisol que age em nosso cérebro como uma substância tóxica.

Incorpore à sua vida **mais** **proteínas, frutas, vegetais e gorduras saudáveis** em sua dieta. Coma três a cinco refeições ao longo do dia e evite ou limite a ingestão de açúcar e carboidratos refinados.

Foi demonstrado que alimentos específicos, como açúcar, glúten e xarope de milho (presente em nos rótulos dos ingredientes em produtos industrializados), por exemplo, podem contribuir para sentimentos de ansiedade e depressão.

Os principais motivos pelos quais os alimentos desencadeiam a ansiedade são:

* Sensibilidades alimentares, únicas para cada indivíduo, que variam de glúten e laticínios a corantes e conservantes.
* Certos alimentos afetam sua saúde intestinal, o que afeta sua conexão cérebro-intestino
* E como os alimentos nutrem ou esgotam os principais nutrientes, como B12, bactérias amigáveis, vitamina D e ferro, todos cruciais para o nosso bem-estar mental e emocional.

O que nos leva ao próximo ponto...

Passo 8 MAGNÉSIO E VITAMINAS

Nosso corpo precisa de vitaminas e nosso cérebro faz parte disso. E nós podemos ajuda-lo a nos ajudar, nutrindo-o com o que é preciso para seu bom funcionamento. Um cérebro saudável será nosso primeiro defensor e arma principal contra a ansiedade, depressão e transtornos de humor.

Chega a ser ridículo de tão simples! Mas é um fator deixado de lado pela maioria. E não o deixe de lado agora. Por sem fácil de seguir, saia agora mesmo e compre:

\* um **pote** de vitaminas do **Complexo B** que é vendido sem receita em farmácias, assim como
\* **Vitamina D** em gotas, cápsulas ou *in natura*: expondo-se ao sol.

\* E **Magnésio diMalato** que pode encontrar na internet. Eu gosto de comprar os do Doutor Lair Ribeiro, que você encontra no Google.

Na sua cozinha não deixe faltar **açafrão** para cozinhar. Ele faz seu cérebro funcionar melhor ao aumentar a biodisponibilidade DHA, que é uma grande gordura estrutural encontrada no cérebro que é crucial para seu funcionamento.

Obviamente que as vitaminas não vão promover cura, mas o Magnésio protege o cérebro contra o estresse. Infelizmente, o magnésio é frequentemente retirado da maioria das dietas devido à maneira como os alimentos são processados. Já as vitaminas do Complexo B são usadas para criar neurotransmissores responsáveis por manter um humor positivo. E aliviam os sintomas de depressão e estresse. Eu tomo todo dia desde que descobri.

Sabemos que a falta de vitamina D está associada à depressão. Como moro em cidade litorânea, estou semanalmente na praia. E exposta diariamente ao sol. Suplementos à base de magnésio são excelentes para proteger nosso cérebro dos efeitos do estresse.

Não pule esse passo de nutrição do seu cérebro. Ele é importantíssimo, assim como todos os passos aqui dados.

Assim você já estará de parabéns!

Perceberá em pouco tempo a melhora de dentro para fora.

Mais foco e concentração. Melhor humor.

Passo 9 APRENDA A DIZER **NÃO**

**Fique longe de pessoas que o esgotam.**

Isso nem sempre é fácil. Especialmente se a pessoa que suga sua energia é seu chefe, sua mãe, marido ou filho. Quantas vezes você tentou mudar essas pessoas? Quantas vezes funcionou? Salve-se e crie uma distância saudável, seja psicológica e/ou física até que você tenha condições emocionais de estar na presença delas novamente.

Isso implica passar menos tempo com essa pessoa, conscientemente. Eu cheguei a me distanciar totalmente de minha mãe narcisista, para dois anos depois, retomar o relacionamento após estar tranquila comigo mesma, aceitando a mim e a ela com naturalidade. Se eu consegui, você também consegue.

Restrinja a conversa à apenas o que a outra pessoa tem a dizer, não conte sobre sua vida para não sofrer os comentários que disparam os gatilhos da sua reação. Vai por mim, isso é vida.

Quando alguém te conta um problema você sente urgência em resolver, mesmo que a pessoa não tenha te pedido ajuda? Isso é um problema gravíssimo, porque nesse caso a pessoa a quem você tem que dizer não é a si mesma.

Se você se sobrecarregar com os problemas pessoais dos outros, sua ansiedade vai piorar, pois que energia vai sobrar para você resolver seus próprios problemas? Pior: até as coisas mais simples do dia-a-dia ficarão comprometidas, aumentando a ansiedade e a frustração. NÃO faça isso consigo mesmo, diga NÃO para eles ou para a vozinha interior que diz que você “precisa ajudar”.

CONCLUSÃO

A ansiedade não tratada pode piorar e causar mais estresse na vida de uma pessoa. No entanto, a ansiedade é altamente tratável com terapia, remédios naturais, mudanças no estilo de vida e medicamentos.

Empoderamento é ter o controle da sua vida e das suas emoções nas suas mãos. Na verdade, um equilíbrio das emoções nos faz sentir no controle. Seguir os passos acima, em ordem ou não, vão empoderar cada indivíduo em pouquíssimo tempo.

Acabe com os sintomas incômodos da ansiedade que fazem com que você se isole. Seja sudorese excessiva, fobia social, desânimo ou qualquer outro.

Melhore suas relações ao aprender a equilibrar-se de dentro para fora, quando faz terapia, encontra um hobby ou faz contato com a natureza ao tirar regularmente um tempo para si mesmo. Ao fazer contato com suas emoções e tomar consciência delas, você vai encarar de maneira diferente seus relacionamentos em casa e no trabalho, o que consequentemente vai trazer significativa melhora a cada um deles.

Certamente já pesquisou na internet sobre o que fazer para tratar ou curar a ansiedade que te consome, mas não conseguia resultado em suas tentativas. Agora você tem na mão um material poderosíssimo e direto ao ponto, que vai funcionar como um guia para o seu dia-a-dia contra a ansiedade e seus efeitos devastadores.

Deixei de fora os exercícios físicos, embora todos concordem que fazem muito bem ao estado ansioso e depressivo, mas não foi *para mim* um resultado rápido. Então, vou me ater à ajuda rápida, que foi o motivo pelo qual você comprou esse e-book. Se você já faz atividade física regularmente, ótimo! Se não faz, comece. Os resultados vêm a médio prazo.

Eu sugiro que imprima as páginas X-XX para tê-las a mão, na sua gaveta do trabalho, na sua geladeira ou em algum lugar onde possa consultar sempre que precisar de ajuda com uma ideia sobre o que fazer. Nem todos os passos funcionarão para todos, por isso sugiro testar todos agora mesmo. Faça algo por você! A ansiedade nos cega e quanto mais nos negligenciamos, pior fica.   E quanto mais você fizer, mais fácil vai ficando, porque você estará sentindo e vendo os resultados. Assim que comprar uma agenda nova, passar a amanhã no parque, pegar o telefone e ligar para um amigo ou marcar uma sessão de psicoterapia, você *já* vai se sentir imediatamente melhor. Teste agora, mesmo que por curiosidade. Pegue o telefone!

Obs.: Não estou ganhando dinheiro de nenhum link que indiquei. Se algum vídeo estiver indisponível ou link quebrado, por favor entre em contato: 12minutosparamudanca@gmail.com

*Aviso Legal*

A informação disponível neste site é estritamente jornalística, não substituindo o parecer médico profissional. Sempre consulte o seu médico sobre qualquer assunto relativo à sua saúde e aos seus tratamentos e medicamentos. As informações disponíveis neste site não substituem em nenhuma hipótese o parecer médico profissional. Sempre consulte o seu médico sobre qualquer assunto relativo à sua saúde e aos tratamentos e medicamentos tomados por você ou pelas pessoas que recebem seus cuidados e atenção.  Ao noticiar descobertas em fases iniciais de pesquisas, os relatos jornalísticos contêm possibilidades que poderão vir ou não a acontecer de fato, não havendo qualquer garantia de que determinada pesquisa atenda às expectativas iniciais, tenha seus resultados iniciais confirmados ou venha a ser aprovada para uso humano pelas autoridades de saúde.  Embora todos os cuidados sejam tomados para trazer aos seus leitores as informações mais atualizadas e corretas possíveis, algumas informações podem estar desatualizadas e podem conter imprecisões e erros tipográficos. Não ofereço consultoria médica e não avalizo qualquer serviço médico ou profissional obtido através das informações oferecidas em qualquer site cujos links aqui sejam encontrados.