

## Webinar Salir de la ansiedad enero 2022

### Qué es la ansiedad

La ansiedad es la respuesta del cuerpo y de la mente frente a una amenaza. Cuando la mente registra un peligro nuestro cuerpo arranca una respuesta de “huida o lucha”. La amígdala envía un mensaje al cuerpo, empiezan a segregarse las hormonas del estrés y se generan síntomas físicos, por ejemplo: aumento de la frecuencia cardíaca y de la actividad pulmonar, pérdida de la visión periférica, temblores, detención de los procesos digestivos y de los demás procesos que en ese momento non son necesarios, mareos, tensión muscular.

Estas respuestas son perfectamente normales y saludables. Permiten al cuerpo optimizar sus recursos para escapar de la amenaza o enfrentarse a ella.

Decimos que hay **ansiedad patológica** cuando estas respuestas tienen lugar sin que haya un peligro real.

---

### Distinguimos 4 tipos de ansiedad:

- i) ansiedad generalizada
- ii) ansiedad por ataque de pánico
- ii) ansiedad social
- iv) pensamiento obsesivo o TOC

### Qué ocurre durante una crisis de ansiedad generalizada o pánico.

Aun sin presencia de una amenaza real, el cerebro envía el mensaje de peligro y se generan las mismas respuestas corporales.

Síntomas típicos de la ansiedad son: aceleración cardíaca, aumento de la actividad pulmonar, temblores, mareos, visión borrosa, pinchazos al corazón, hormigueo, despersonalización, tensión musculares, molestias digestivas. A nivel cognitivo a medio y largo plazo tenemos: dificultad para concentrarse, para relajarse, mente dispersa, rumiación de pensamientos negativos, aislamiento, depresión.

En principio la crisis de ansiedad ocurre porque el cuerpo ha acumulado tensión y el sistema simpático (responsable de los estados de alerta) se ha activado en exceso.

Los síntomas de la ansiedad responden a una necesidad que tiene el cuerpo de descargar energía. Es interesante observar que para la bioenergética la ansiedad se debe a la energía que retenemos cuando frenamos nuestros impulsos.

**Dejar de tenerle miedo a la ansiedad** - Normalmente cuando los síntomas de la ansiedad arrancan en nuestro cuerpo empezamos a asustarnos. Este miedo genera más ansiedad y no permite que el cuerpo haga su descarga como lo necesita.

La mejor estrategia para reducir los síntomas es dejar de luchar contra ellos; esto quiere decir permitirlos. Lo más efectivo es bajar al cuerpo, conectar con las sensaciones corporales y centrarse en la respiración. De esta manera puedo transitar los síntomas de una manera más eficiente y rápida. Experimentaré que los síntomas así como vienen, se van.

**Los síntomas de la ansiedad no son peligrosos.**

**La respiración es una herramienta esencial para regular los síntomas de la ansiedad.**

Técnicas de respiración básicas son: la respiración abdominal, respirar alargando la exhalación (activa el sistema nervioso parasimpático).

También se necesita trabajar para movilizar el diafragma, que suele ser bloqueado cuando hay ansiedad. Profundizar la respiración es clave (menos inhalaciones por minuto).

**Cómo viven las personas que tienen ansiedad.** La ansiedad se convierte en el centro de la vida de la persona y puede llegar a ser muy limitante, llevando a depresión.

Así dejamos de ocuparnos de nuestra vida para obsesionarnos de los síntomas de la ansiedad y esto nos trae más ansiedad.

Realmente lo que necesitamos es ocuparnos de las causas que nos han traído la ansiedad. **La ansiedad es un síntoma de mi malestar, no es la causa.**

## El camino para salir de la ansiedad:

1) **Cuidar los pilares básicos: cómo respiro, cómo descanso, cómo muevo el cuerpo, como me nutro.** Aprender el autocuidado es básico en el tratamiento de la ansiedad y se pueden conseguir muy buenos resultados con tan solo aprender rutinas más saludables.

**Trabajar con el cuerpo es esencial.** La ansiedad se siente en el cuerpo y es el cuerpo que almacena esa energía que luego dará lugar a contracturas, dolor, y síntomas de la ansiedad. Es vital trabajar para **liberar la tensión física y emocional en un contexto terapéutico apropiado.**

2) lidiar con lo que la ansiedad me quiere decir. **La ansiedad es un síntoma y una llamada al crecimiento personal.** Qué es lo que está ocurriendo en tu vida que hace que te sientas en peligro?

Finalmente la ansiedad tiene que ver con esos patrones emocionales y esos traumas que nos llevamos desde la infancia.

3) Mantener las nuevas prácticas en el tiempo transformándolas en **hábitos.** Solo cambiando nuestros hábitos podremos cambiar nuestra vida.

---

## Curso de 12 semanas para la ansiedad

El curso se estructura de la siguiente manera:

12 sesiones online en vivo semanales, en grupo, de 2 horas cada una  
prácticas y ejercicios para profundizar por tu cuenta durante la semana  
acompañamiento diario en whatsapp para lo que necesites

**BONUS:** una sesión individual conmigo para acabar de perfilar las necesidades individuales

Las 12 semanas se articulan en 12 pasos para recuperar la calma, la confianza y la alegría de vivir.

Este es un curso para salir de la ansiedad y un curso de crecimiento personal. Trabajamos sobre la respiración, la tensión física, la tensión emocional, los patrones del carácter, los miedos, los pensamientos, los hábitos.

Trabajamos con el yoga, la bioenergética, el mindfulness, la PNL, las constelaciones familiares, el coaching, el eneagrama.

Puedes encontrar más información en mi página web:

<https://annaraianand.com/curso-vivir-en-paz/>

# 12 PASOS PARA SALIR DE LA ANSIEDAD

PASO 0: COMPROMÉTETE AL CAMBIO

CURSO ONLINE EN VIVO  
12 SEMANAS

- **PASO 1: APRENDE A RELAJARTE**  
con el kit de emergencia antiansiedad
- **PASO 2: ACEPTA EL SÍNTOMA**  
con ejercicios de reencuadre PNL
- **PASO 3: LIBERA LA TENSIÓN FÍSICA**  
con bioenergética
- **PASO 4: CONECTA CON EL CUERPO**  
con yoga
- **PASO 5: APRENDE A RESPIRAR**  
con yoga
- **PASO 6: LIBERA LAS EMOCIONES**  
con ejercicios de liberación emocional
- **PASO 7: IDENTIFICA TUS MIEDOS**  
con dinámicas de autoconocimiento
- **PASO 8: DEJA DE CREERTE TUS PENSAMIENTOS**  
con mindfulness y PNL
- **PASO 9: CONOCE TU PILOTO AUTOMÁTICO**  
con eneagrama
- **PASO 10: CAMBIA TU MIRADA**  
con PNL y trabajo de autoconocimiento
- **PASO 11: CAMBIA TUS HÁBITOS**  
con coaching
- **PASO 12: LIBÉRATE DEL PASADO Y VUÉLVETE LIBRE**  
con constelaciones familiares

## QUÉ TE OFREZCO CON ESTE CURSO

### 12 SESIONES ONLINE EN VIVO

Las sesiones duran dos horas cada una y quedan grabadas. Podrás volver a verlas durante un año entero. Las sesiones incluyen trabajo corporal y varios tipos de ejercicios con un enfoque multidisciplinar para trabajar con la ansiedad.

### MATERIAL GRABADO

Cada semana tendrás acceso a material grabado y a un cuaderno para trabajar los temas de la semana. Este material también queda contigo durante todo un año.

### UNA SESIÓN ONLINE INDIVIDUAL CONMIGO

Esta edición del curso incluye como bonus una sesión individual conmigo de una hora y media que podrás reservar en cualquier momento antes de que finalice el curso. Si necesitarás una segunda sesión individual durante el curso tendrás un 20% de descuento.

### ACOMPANIAMIENTO DIARIO EN WHATSSAP

Te acompaño cada día en el chat grupal y en el individual.

### PRECIO DEL CURSO

El precio del curso es 499 euros

curso Vivir En Paz



## Quién soy yo

Profesora de kundalini yoga, de yoga para niños y para empresa, experta en procesos de reducción del estrés y de la ansiedad, psicoterapeuta con constelaciones familiares, formada en programa SAT en psicología de los eneatis, actualmente en formación de astrología y bioenergética y carácter.

He padecido de ansiedad durante muchos años de mi vida y ahora acompaño a las personas a transformar la ansiedad en una oportunidad de crecimiento personal.

## Te acompaño a salir de la ansiedad y a entrar en tu vida

Aprovecha el descuento 24 horas!

Si tienes dudas me puedes contactar por whatsapp al 622080182.

Gracias por estar en contacto.

Con mucha luz,

Anna