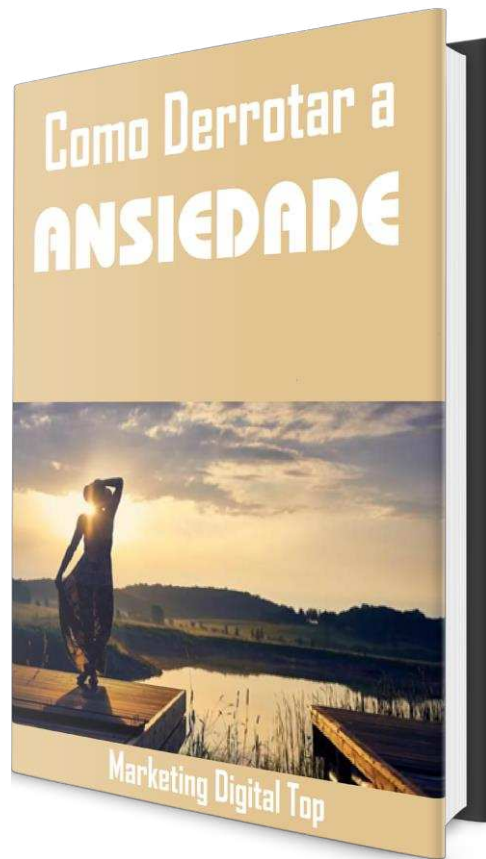


Como Derrotar a Ansiedade



Oferecido por:

Jeferson Braga

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Sumário

Introdução

Capítulo 1 - Entendendo a Ansiedade

Definindo Ansiedade
Definindo Stress
O Problema com Ansiedade
Como a ansiedade pode afetá-lo

Capítulo 2 - Determinando o seu tipo de ansiedade

Transtorno de Ansiedade Geral
Transtorno do Pânico
Transtorno de Ansiedade Social
Fobias
Transtorno Obsessivo-Compulsivo
Transtorno de Estresse Pós-Traumático
Transtorno de Ansiedade de Separação

Capítulo 3 - Praticando a Atenção Plena para Superar a Ansiedade

Benefícios da Atenção Plena

Capítulo 4 - Como usar técnicas de respiração para parar a ansiedade

A relação entre estresse e respiração
A resposta de relaxamento da respiração
Sistema Nervoso Simpático vs. Sistema Nervoso Parassimpático
Exercícios respiratórios para reduzir a ansiedade

Capítulo 5 - Como gerenciar seus pensamentos para controlar a ansiedade

Gerencie sua ansiedade gerenciando seus pensamentos
O que desencadeia pensamentos ansiosos?

Capítulo 6 - Como gerenciar suas atividades para reduzir a ansiedade

Aprenda a manter uma agenda
Descubra onde você está gastando seu tempo
Gerenciamento de tempo x gerenciamento de atividades
Priorização
Planejar e praticar

Capítulo 7 - Maneiras de encontrar calma instantânea e superar a ansiedade

As melhores maneiras de encontrar calma instantânea

Conversa interna positiva

Imagens guiadas

Oração ou Meditação

Pratique Gratidão

Capítulo 8 - Entrando em sintonia com seus pensamentos e sentimentos

Como lidar com pensamentos inúteis

Compreendendo seus sentimentos

Perceber que os sentimentos não estão certos ou errados

Reconhecendo seus sentimentos

Capítulo 9 - A importância do sono ao tentar parar a ansiedade e a preocupação

Ambiente do quarto

Rituais na hora de dormir

Yoga e Meditação

Exercício

Comportamentos Diários

Capítulo 10 - Mudando seu estilo de vida para recuperar o controle de sua vida

Alimentos a evitar

Participando da Terapia por Exercício

Conclusão

Introdução

Você está constantemente com medo, preocupado ou talvez nervoso? Você tem problemas para dormir ou sempre se sente cansado e em pânico? Você sempre se pergunta por que não para de se preocupar e por que ainda tem medo? Você gostaria de poder superar esses problemas para poder começar a viver a vida que deseja?

Esses tipos de sentimentos e emoções são frequentemente diagnosticados como ansiedade. Esses sentimentos de preocupação e medo são uma reação normal do cérebro, resultado de muitos fatores que estão causando um desequilíbrio ou desafio à nossa rotina diária. Todo mundo lida com momentos da vida em que sente que o mundo está prestes a desmoronar sobre nós.

Durante esses momentos, pode ser difícil descrever os sentimentos de tensão, desamparo e ansiedade que correm desenfreados em nossas mentes. Sentimos que ficaríamos em êxtase se podemos simplesmente desaparecer e emergir quando situações estressantes em nossas vidas tiverem passado.

Embora essa seja uma reação completamente normal a situações estressantes, há momentos em que essas emoções e pensamentos se tornam tão comuns que começam a ter um grande impacto em nossas vidas. Quando isso acontece, você cruzou a linha do normal para o anormal.

Se seus sentimentos de medo se tornam um debilitante tão frequente que você tem dificuldades para realizar as atividades físicas mais básicas, então é um problema muito mais sério que precisa ser resolvido.

Muitas pessoas experimentam essa condição, conhecida como transtorno de ansiedade. De um modo geral, se nossas reações a certas situações são muito mais grandiosas do que a resposta de outras, então você pode estar sofrendo de um distúrbio de ansiedade.

Felizmente, se você está sofrendo de um distúrbio de ansiedade, há esperança de poder ser tratado com sucesso e começar a viver uma vida normal mais uma vez. Uma experiência livre de medo, preocupação e ansiedade constantes. Ao fazer algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, ficar livre dos efeitos debilitantes da doença.