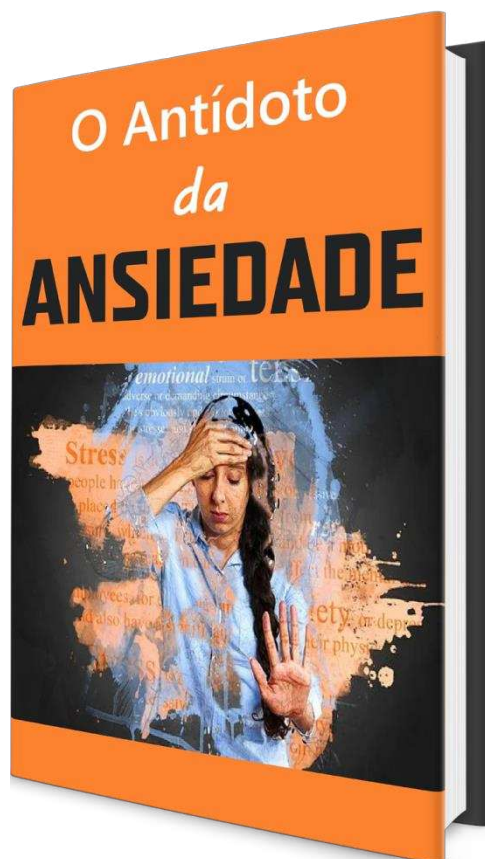


## O Antídoto da Ansiedade



**Oferecido por:**

**Marketing Digital Top**

## **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, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

# Índice

Prefácio.....	4
Capítulo 1: Introdução à Ansiedade .....	6
Capítulo 2: Gestão de Ansiedade .....	10
Capítulo 3: Controle sua ansiedade de competição .....	21
Capítulo 4: Técnicas de distração .....	26
Capítulo 5: Relaxamento muscular para controle da ansiedade.....	28
Capítulo 6: Livre-se de testes, entrevistas ou preocupações com reuniões .....	33
Conclusão.....	35

## **Prefácio**

Se você permanecer estressado com muita frequência ou sentir raiva sem motivos, será vítima de ansiedade. A ansiedade tem tipos diferentes, que podem causar diferentes tipos de distúrbios e desorientação na personalidade.

Para resolver esses problemas, você precisa de algumas necessidades efetivas para controlar sua ansiedade e, neste EBook, tentarei contar todas essas técnicas que podem ajudá-lo a controlar suas emoções, pensamentos e raiva. Essas técnicas ajudarão você a tornar sua vida uma experiência feliz.

Existem muitas preocupações em nossa vida rotineira, mas se você começar a gritar e demonstrar cansaço em todas essas preocupações, as coisas ficarão complicadas e complexas e você não se encaixará na sociedade.

A ansiedade não é um sentimento ruim o tempo todo, mas pode lhe dar energia e esperança em algumas situações desesperadoras, mas essa esperança e força vêm de uma ansiedade controlada.

Existem diferentes razões por trás da ansiedade que sai do controle. Pode ser uma fobia, uma situação emocional, um trauma acidental e qualquer um desses eventos, mas depois que você percebe o problema principal, fica mais fácil eliminar e resolver essa situação. A principal questão aqui é que o transtorno de ansiedade é uma doença ou é apenas mais uma situação mental.

A resposta depende do estado de ansiedade porque um distúrbio de ansiedade a longo prazo pode levar você a uma doença ou doença em período integral, mas se você pode controlá-lo nos estágios iniciais, pode ser apenas outra situação mental temporária.

### ***O antídoto da ansiedade***

Idéias relaxantes para livrar a ansiedade de qualquer situação