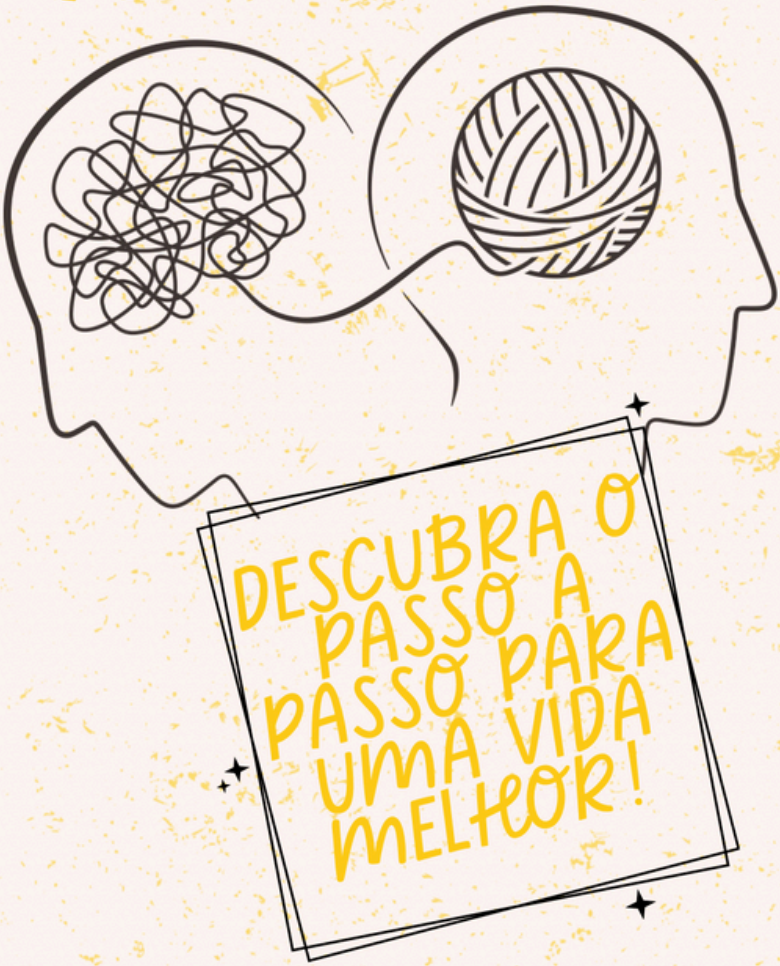
SUPERANDO A ANSIEDADE



Isabel C Oliveira

Aviso legal

O Autor se esforçou para ser o mais preciso e completo possível na criação deste relatório, não obstante, o fato que ele não garante ou representa a qualquer momento que o conteúdo contido seja preciso devido à natureza e rápida mudança da Internet.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas!

Nesta publicação, o Autor não se responsabiliza por erros, omissões ou interpretação contrária do assunto aqui.

Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

Os leitores são aconselhados a responder pelo seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir adequadamente. Este livro não se destina a ser usado como fonte legal.

Sobre o autor

Isabel C Oliveira é uma Psicanalista e empreendedora residente no Brasil , que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas com saúde emocional bem estar auto ajuda .



Isabel C Oliveira é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Por essa e muitas outras razões foi que decidi criar esse guia sobre como você pode superar sua ansiedade e viver uma vida melhor!

Uma Mensagem de Isabel C Oliveira
"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente creio que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre Isabel C Oliveira , por favor visite: instagram@Isabel_C_Oliveira.1

Sumário

Introdução 06

Capítulo 01
Maneiras de entender a Ansiedade 11

Capítulo 02
Determinando seu tipo de Ansiedade 19

Capítulo 03
Praticando a atenção plena 33

Capítulo 04
Usando técnicas de respiração 40

Capítulo 05
Como gerenciar seus pensamentos 50

Capítulo 06
Gerencie suas atividades rotineiras 60

Capítulo 07
Maneiras simples de se acalmar 67

Capítulo 08
Entrando em sintonia com os seus pensamentos 78

Capítulo 09
A importância do sono no combate a ansiedade 91

Capítulo 10
Mude seu estilo de vida e recupere o controle
dos seus sonhos 100

Conclusão 105

Prefácio

Este e-book foi criado para melhorar o seu estilo de vida e para recuperar o controle da sua vida, nele você encontrará o máximo de instruções possíveis para melhorar seus distúrbios, e aprender a lidar com seus medos, e insegurança.

Nós sabemos mais do que ninguém que a ansiedade faz parte da vida da maioria da população, inclusive é considerado o mal do século.

Se você anda muito nervoso, com medo ou preocupado com o seu comportamento, temos uma boa notícia para te dar! Não se desespere encontramos um jeitinho de amenizar o que você está passando.

Neste livro, você conhecerá diversas dicas e técnicas para enfrentar este mal e recuperar sua tranquilidade emocional e mental. Boa leitura...

Oferecido com carinho por: Isabel C Oliveira
Isabel C Oliveira

INTRODUÇÃO

O INÍCIO DA JORNADA...

- 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 consegue parar de se preocupar e por que ainda está com medo?

- Você gostaria de poder superar esses problemas para começar a viver a vida que deseja?

Esses tipos de sentimentos e emoções são frequentemente diagnosticados como ansiedade.

Sentimentos de preocupação e medo são uma reação normal do cérebro que é resultado de muitos fatores que estão causando um desequilíbrio ou um desafio à nossa rotina diária.

Todo mundo lida com esses momentos em suas vidas, principalmente quando eles sentem que o mundo está prestes a desmoronar sobre eles.

Durante esses momentos, pode ser difícil descrever os sentimentos de tensão, desamparo e ansiedade que estão correndo soltos em nossas mentes.

Nós sentimos que estaríamos em êxtase se pudéssemos simplesmente desaparecer ou fugir, e aparecer novamente somente quando a situação difícil estiver passado.



Embora esta 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 cruza a linha do normal para o anormal.



Se os seus sentimentos de medo tornam-se tão frequentes e debilitantes que você tem dificuldades para realizar até mesmo as atividades físicas mais básicas, então é um problema muito mais sério e que precisa ser tratado o quanto antes.

De um modo geral, se nossas reações a certas situações são muito mais grandiosas do que a resposta dos outros, então você pode estar sofrendo de um transtorno de ansiedade.

Muitas pessoas experimentam essa condição, e infelizmente sofrem com o que isso pode causar.

Felizmente, se você está sofrendo de um transtorno de ansiedade, há esperança de que você pode ser tratado com sucesso e começar a viver uma vida normal mais uma vez.

Ao fazer algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, estar livre dos efeitos debilitantes dessa condição.

É uma reação normal para o cérebro enviar sinais alarmantes ao seu corpo quando detecta o perigo, deixando o corpo reagir de acordo com esse perigo. Para entender isso melhor, vamos definir o estresse e a ansiedade.

Enquanto muitos acreditam que o estresse e a ansiedade são os mesmos, nesse guia prático nós vamos te mostrar que o estresse e a ansiedade são totalmente diferentes e ambos tem suas próprias características.

Além disso, vamos te apresentar maneiras simples e inteligênte de lidar com cada problema. Portanto, tenha uma ótima leitura!

CAPÍTULO 01

MANEIRAS DE ENTENDER A ANSIEDADE