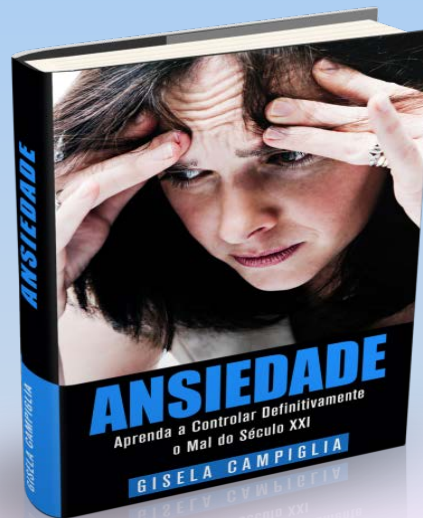


E-book: Ansiedade

Aprenda a controlar definitivamente o mal da modernidade.



Objetivo

Aumentar sua Qualidade de Vida,
utilizando a Ansiedade de forma
Saudável e Produtiva.

Definição da palavra Ansiedade

- Comoção aflitiva de quem receia que uma coisa suceda ou não.
- Sofrimento de quem espera, impaciência.
- A ansiedade é um fenômeno natural e necessário, quando sentido sem exagero.

Ansiedade na Mulher

- A Mulher é mais vulnerável aos transtornos ansiosos. Na TPM, o cérebro da mulher fica privado de duas substâncias calmantes, o estrógeno e a progesterona.
- A educação da Mulher permite e encoraja que ela expresse sentimentos.

Ansiedade no Homem

- Livre de variações hormonais e educado de forma diferente, o Homem é ensinado que sentir ansiedade é sinal de fraqueza, desde cedo tem que aprender a lidar com ela.
- É comum o Homem usar a frase “Estou Nervoso” quando está Ansioso.

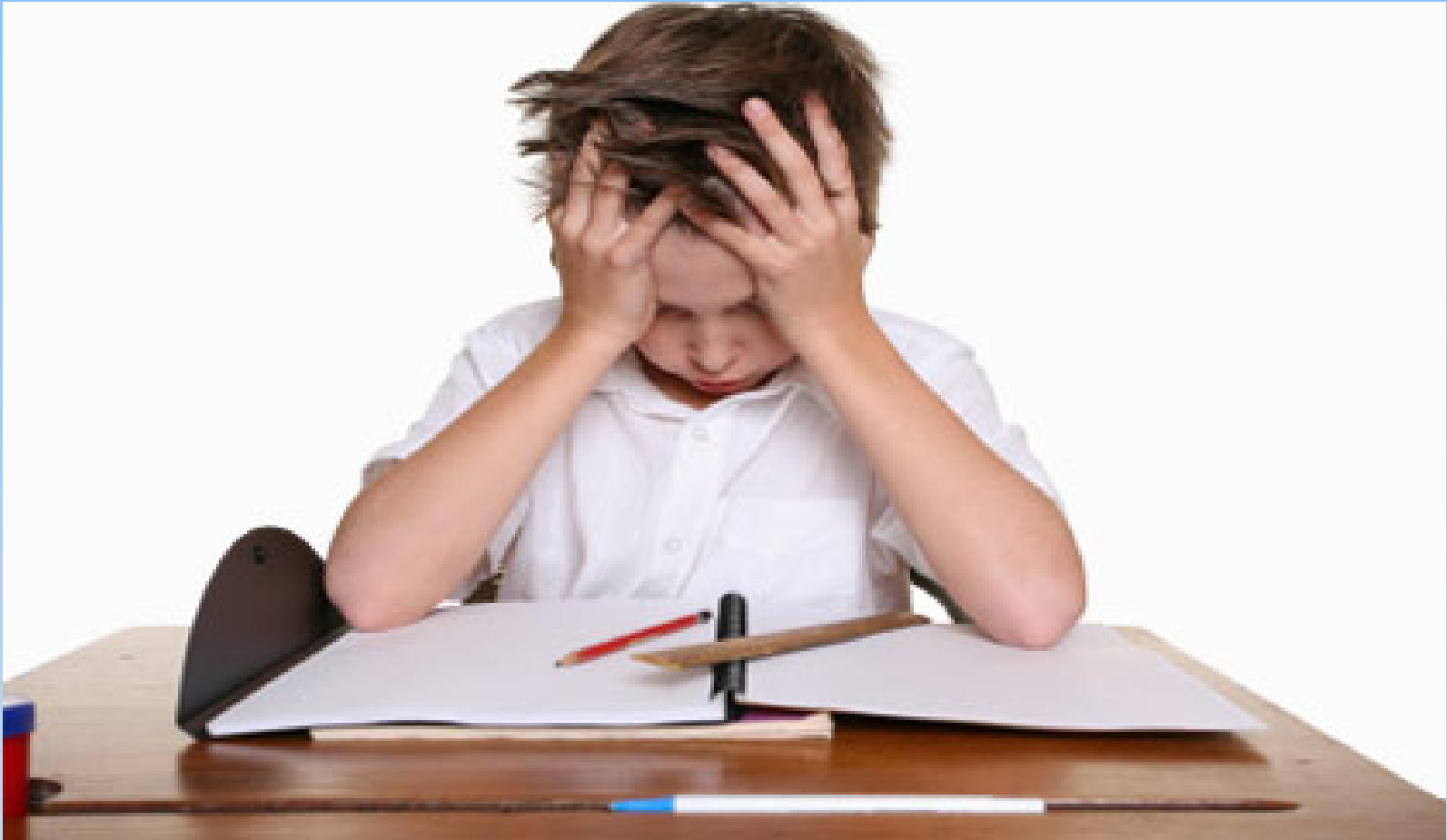
Exemplo de Ansiedade Positiva



Exemplo de Ansiedade Positiva

- *Ex: Atleta, fica ansioso pelo dia da competição*
- Usa a ansiedade para se preparar, treinando e atingindo o máximo de seu potencial.
- Um dia antes do evento relaxa, sabe que fez o seu melhor.

Exemplo de Ansiedade Negativa



Exemplo de Ansiedade Negativa

Exemplo: Aluno preparando-se para prova.

- Fica se consumindo pelo medo de falhar, Perde o foco nos estudos, esta focado na ansiedade.
- Chega exausto no dia da prova, mesmo sabendo algo da matéria, tem um “branco” na hora H.

Planejar Objetivos X Ser Ansioso



Planejar Objetivos X Ser Ansioso

- Planejar objetivos é ser Organizado.
- Ter metas e fazer o Melhor AGORA.
- Encarando os imprevistos com Leveza.
- Perfeição é o modelo vendido pela Mídia, não é a realidade do dia-a-dia.

Doenças Físicas comprovadamente causadas pelo Excesso de Ansiedade

➤ Fonte: *Louise L.Hay*

- Gastrite – Incerteza, sentimento de fatalidade.
- Colite – Insegurança, Medo de deixar o passado.
- Cefaleias – Autocrítica, medo do fracasso.
- Alergias – Medo de Si, Negação do próprio Poder.

Doenças Psicológicas causadas pelo excesso de Ansiedade

- Distúrbio de Ansiedade

Quando ocorre em momentos que Não se justificam.

- Transtorno de Ansiedade Generalizada

Ocorre em todas as situações, sintomas:

Inquietação, fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração.

Doenças Psicológicas causadas pelo excesso de Ansiedade

- Síndrome do Pânico – Reação emocional ansiosa a determinados tipos de conflitos ou vivências específicas.
- Transtorno Obsessivo Compulsivo
Pensamentos, sentimentos , ideias involuntárias e intrusivas sem significado embasado.

Práticas que controlam a Ansiedade

- Práticas de Respiração / Bioenergia.
- Prece / Oração / Meditação / Yoga.
- Passe Espiritual / Cura Prânica / Reiki.
- Ingestão de água Benta, ou seja, energizada
- Prática de esportes.

Solução: Reprogramação Mental

- Ansiedade é instrumento de realização, seja responsável por seus pensamentos e emoções.
- Escolha Agir e não Reagir, lide com a ansiedade de forma produtiva, sempre à seu favor!

Solução: Reprogramação Mental

- Não podemos controlar o que está fora de nós, a vida ou os outros. Mas, podemos controlar a nós mesmos.
- Todas as vezes que você começar a entrar em um processo ansioso, saia da mente e comece a agir, realizando algo que viabilize seu objetivo.



Contatos

Curta minha Fanpage!

www.facebook.com/GiselaCampigliaPalestrante

Entre em contato!

Email: palestrante@giselacampiglia.com.br

Minha Formação

- Psicologia Junguiana (Facis – São Paulo).
- Física quântica (Físico Dr. Amit Goswami)
- Bioenergia (Instituto de Pesquisas Bioenergéticas)
- Administração de empresas (Puc – São Paulo).
- Marketing (Chapman University – U.S.A.).

Minha Formação

- Publicidade (Espm - São Paulo).
- Fundadora do Espaço Realização.
Local onde ministro cursos e palestras
- Estudo e pratico o Autoconhecimento desde 1983.