

# LO PRIMERO QUE NECESITAS SABER DE LA ANSIEDAD

*desansiedad*

Psic. Fabiola Cuevas

# **LO PRIMERO QUE NECESITAS SABER DE LA ANSIEDAD**

---

ESCÚCHALA, SIÉNTELA Y DÉJALA IR

PSIC. FABIOLA CUEVAS

*desansiedad*

# ÍNDICE

---

## Introducción

1. Antes de eso, me gustaría presentarme
2. Empecemos por el principio, ¿qué es esto tan horrible que te está pasando?
3. ¿Cómo sé si sí tengo ansiedad?
4. Existen diferentes tipos de ansiedad
5. ¿Por qué llegamos a tener muchísima ansiedad?
6. ¿Y que puede detonar la explosión?
7. Cuerpo, mente y emociones son uno
8. Pero... ¿por qué me dio a mí?
9. Entonces... ¿hice yo algo para merecer esto?
10. ¿Qué fue lo que sí me hizo generarme la ansiedad?
11. Ves peligros donde realmente no los hay
12. No has tomado tu verdadera responsabilidad
13. ¿Cuál es el mensaje de la ansiedad?
14. Ok... y ¿cómo le hago para curarme?
15. 1. Haz un alto y acepta
16. 2. Recupera el equilibrio
17. 3. Ubícate en la realidad
18. 4. Confía en ti y enfrenta tus miedos
19. 5. Sé libre
20. ¿Qué sigue?

## INTRODUCCIÓN

**L**o primero que necesitas saber de la ansiedad es que no es tan mala como parece (aunque sé que se siente horrible), pero si te animas a conocerla, quizás hasta te ayude a conocerte a ti mismo y ser más feliz.

También necesitas saber que sí puedes vivir sin ansiedad, sí existe el día en el que te sentirás libre y en paz.

Para lograrlo, necesitarás hacer un par de cambios en cómo llevas tu vida, pero créeme, sí puedes volver a sentir plenitud y calma en tu cuerpo, en tu mente y en tu alma.

Con ésta guía yo espero que encuentres lo que necesitas para dar el primer paso hacia tu sanación, y que puedas responder las principales preguntas que puedas tener sobre la ansiedad.

- *¿Qué es esto que me dio?*
- *¿Y por qué me dio a mi?*
- *¿Qué hice para merecer esto tan horrible?*
- *¿Cómo salgo de esto?*
- *¿Estoy en peligro?*
- *¿Cómo puedo volver a sentirme en paz?*

## Capítulo 1

# ANTES DE ESO, ME GUSTARÍA PRESENTARME

**M**i nombre es Fabiola Cuevas, y como tú, algún día estuve en ese bosque oscuro lleno de monstruos y confusión perdida en mis pensamientos, con miedo a mis sensaciones y sin entender mis emociones.

Sé lo que es estar en medio de un ataque de pánico con miedo a enloquecer o morir, sé lo que es sentirte rara con otras personas aunque sean tus amigos o familiares, sé lo que es no poder salir de tu casa sin el miedo a que algo malo pase, sé lo que es sentirte que te ahogas en el cine o en el elevador, y sobre todo, sé lo que es sentir tal sufrimiento que me hacía pensar que así no valía la pena vivir.

Y antes de experimentar los ataques de pánico, desde mucho antes sabía lo que era la ansiedad por comer compulsivamente para poder relajarme, la timidez para expresarme frente a los demás y las inseguridades sobre mí que no me permitían ser completamente feliz.

Así es que después de superar los ataques de pánico, liberarme de la ansiedad y transformar mi vida en una vida que yo elijo y me genera muchísima felicidad, es que me apasiona compartir con los demás toda la información y herramientas que a mí me ayudaron y me ayudan actualmente a ser libre y plena.

Estudié psicología, me encanta la meditación, me considero una persona espiritual, escritora de nacimiento y filósofa por intuición, y espero que ésta guía realmente te pueda ayudar.

## Capítulo 2

### **EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO, ¿QUÉ ES ESTO TAN HORRIBLE QUE TE ESTÁ PASANDO?**

**B**ueno, esto tan horrible que sientes se llama ansiedad, y en realidad, es tu cuerpo gritándote que traes demasiada tensión física y emocional acumulada en tu interior, probablemente, desde hace mucho tiempo.

Esto tan horrible que sientes, es la consecuencia de vivir con altísimos niveles de estrés, los cuales no son normales ni adaptativos (aunque el estilo de vida actual te diga que sí).

Es la consecuencia de vivir apretando la quijada, haciendo corajes, aguantándote lo que sientes, exigiéndote ser perfecto, descuidando tu cuerpo, dudando de ti... desconectado de tu centro de poder.

Esto que sientes es tu sistema nervioso central diciéndote que necesita relajarse ya, que necesita dejar de recibir tantas señales de alerta y peligro de tu mente, que necesita que por favor recuperes el equilibrio en tu cuerpo, que lo dejes descansar y que lo nutras como se debe.

La ansiedad es el grito desesperado de tu cuerpo para que relajes la panza, relajes los hombros y respires profundo y con consciencia.

Es también el llamado de tu esencia, que te está queriendo decir que es momento de ser tu mismo y salir al mundo, es momento de creer en ti y crear tu

propia realidad.

Esto que sientes, es el resultado de que por mucho tiempo te has sentido en algún tipo de peligro, lo que te tiene protegiéndote y alerta, pensando que si te relajas algo malo sucederá, y que no puedes permitirte bajar la guardia o verte vulnerable porque puedes salir lastimado.

Esto tan horrible que sientes, es tan sólo un aviso de ti mismo para ti mismo, de que ya no puedes seguir por el mismo camino en el que vas, de que necesitas hacer un alto en tu vida y generar un cambio de rumbo que te lleve hacia donde realmente quieres estar.

Esto que sientes, es el resultado de vivir con tu mente en el futuro, preocupado por el qué dirán, por tus éxitos o fracasos, ocupado más por lo terrible que puede pasar después que por los milagros que sí están pasando en el presente.

Es también la consecuencia de hacerte cargo de los demás, más de lo que te haces cargo de ti mismo, es el llamado de ti mismo para que empieces a ser responsable de ti.

Finalmente, esto que sientes, es la consecuencia de tener pensamientos que no son verdad, pero sobre todo, de que no los has puesto en tela de juicio, no te has atrevido a considerar la posibilidad de que puedes estar equivocado en las conclusiones que tienes sobre ti, los demás, lo que te sucede y sobre la vida.

## **En conclusión**

Esto que sientes, se le conoce como ansiedad, pero va más allá de una condición médica o psicológica, pues la has generado dentro de ti por diferentes razones, y una vez que conozcas esas razones y generes los cambios necesarios en tu vida, verás cómo la ansiedad se transforma en fortaleza y plenitud.



### Capítulo 3

## ¿CÓMO SÉ SI SÍ TENGO ANSIEDAD?

**P**rimero has de saber que la ansiedad se manifiesta en diferentes formas e intensidad, puede ser que tengas poca, moderada, mucha o muchísima. Y dependiendo de la intensidad y su forma serán los síntomas.

También puede ser que a lo largo del día vas sintiendo diferentes intensidades. Así es que veamos primero en qué intensidad tienes ansiedad.

### **Tienes poca ansiedad si**

- Te sientes inquieto pero no sabes por qué
- Se te dificulta sentirte tranquilo en algunos momentos
- Tienes dolores de cabeza, gastritis o malestares estomacales frecuentes
- Si a veces te preocupas por lo que pueda pasar en el futuro

### **Tienes moderada ansiedad si**

- De repente se te seca mucho la boca, cae el cabello, te dan comezón manos o pies o tienes brotes de alguna alergia que aparece y desaparece
- Se te dificulta concentrarte

- Tienes ganas de llorar o gritar pero no sabes por qué
- Te cuesta trabajo dormir
- Sientes tu cuerpo tenso o acalabrado
- Caes en comer o tomar bebidas alcohólicas compulsivamente
- Se te dificulta relajar tu cuerpo y tu mente
- Algún día no puedes hacer tus actividades por como te sientes

### **Tienes mucha ansiedad si**

- Te sientes incómodo en reuniones sociales, lugares cerrados o con mucha gente
- Dudas y temes constantemente de tu salud y tu futuro
- Tienes pensamientos que se te dificulta que se vayan (obsesiones)
- Tienes arranques de irritabilidad donde sientes que no puedes controlarte
- Tu cuerpo habla mas fuerte con dolores, alergias o mareos
- Vives con miedos que no puedes enfrentar
- Te preocupas tanto por tu salud, por tu economía, tu educación, tu familia que no puedes estar tranquilo

### **Tienes muchísima ansiedad si**

- Presentas crisis de ansiedad donde se te dificulta respirar o estar tranquilo
- Te es casi imposible ir a lugares con mucha gente
- No puedes estar tranquilo en un mismo lugar
- Se te dificulta estar sólo por miedo a que algo te pueda pasar
- Tienes ataques de pánico donde temes por tu vida, salud, autocontrol o cordura
- Te sientes separado de ti, como si no fueras tu mismo o si la realidad fuera ficticia



SEA cual sea la intensidad que tienes, tan sólo refleja la cantidad de tiempo que llevas descuidándote a ti mismo o acumulando tensiones y emociones.

Según tu intensidad, es la importancia del mensaje que has de escuchar.

## Capítulo 4

### EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE ANSIEDAD

**A**demás de que existen diferentes intensidades, y pueden ir cambiando a lo largo del día o de tu vida, existen diferentes tipos de ansiedad, que son tipos en los que la ansiedad se manifiesta.

Imagínate un árbol. Las raíces del árbol podría ser el estrés, tus pensamientos negativos, el descuido a tu cuerpo. El tronco ya sería el resultado de todo esto, que es la ansiedad. Y sus ramas, son los diferentes tipos de ansiedad. Y estos son:

- Ansiedad generalizada
- Estrés postraumático
- Ataques de pánico con o sin agorafobia
- Fobia social
- Fobias específicas
- Hipocondría
- Trastorno obsesivo compulsivo

Lo que me parece importante que sepas, es que sea cual sea el tipo que tienes de ansiedad, es importante que trabajes con la ansiedad en general, y entonces las ramas y sus frutos empezarán a transformarse.

No se va a tratar de cortar el árbol o echarle pesticida, se va a tratar de

transformar ese árbol a tal grado que de otros frutos.

Recuerda que es a partir de nuestra debilidad que encontramos nuestra mayor fortaleza, que es en las crisis donde renacemos, y si tu quieres, puede ser a través de la ansiedad que transformes tu vida y alcances la paz.

## Capítulo 5

### **¿POR QUÉ LLEGAMOS A TENER MUCHÍSIMA ANSIEDAD?**

**H**azte de cuenta que la ansiedad es como un volcán, a veces esta tranquila, a veces echa fumarolas, y a veces explota (la explosión es lo que yo entiendo que son los ataques de pánico).

Y cuando tu cuerpo, tu mente o tus emociones ya te están dejando muy claro que tienes ansiedad, eso solo significa que llevabas mucho tiempo aguantando, siendo fuerte, protegiéndote.

Tu cuerpo tiene la increíble capacidad de aguantar altísimos niveles de estrés sin que tu te des cuenta. Quizás de repente te mandaba pequeñas señales, pero al no hacerles caso y seguir acumulando estrés dentro de ti, ese estrés se convirtió en ansiedad.

La ansiedad se va elevando hasta que se manifiesta con algún tipo de ansiedad como los que ya vimos.

Es así que de un día para el otro, empiezas a obsesionarte con tu salud, a sentirte muy extraño o a tener ataques de pánico.

Pero no fue de un día para el otro, y eso es algo que es importante que sepas, el que hoy tengas ansiedad elevada, tan solo significa que llevabas mucho tiempo aguantándola.

Y ya no la puedes aguantar mas, necesitas actuar ahora.

Así es que la explosión es el llamado mas fuerte que tu cuerpo, que tu mismo y tu esencia te pueden hacer de que es momento de evolucionar y generar un cambio en tu vida.

Eso es lo único que significa. Mas no significa que vas a estar enfermo de por vida o con un trastorno que te limite para ser feliz.

## Capítulo 6

### ¿Y QUE PUEDE DETONAR LA EXPLOSIÓN?

**S**i es tu caso en el que de un día para el otro empezaste a sentir que te ahogabas, o a tener crisis intensas de ansiedad, eso significa que tu cuerpo hizo una explosión de tensión (y no es peligroso).

Basta con que un día tu jefe te hable mas fuerte de lo normal, que te despidan, que te demanden, que tu pareja termine la relación, el fallecimiento de un ser querido, que te suban de puesto, que te cambies de ciudad, que te enfrentes a viajar tu solo por un largo tiempo, que consumas una droga psicoactiva, cambies tu dieta... o que lleves mas de 15 días sin comer y dormir bien... para que el volcán haga erupción.

En general, cualquier situación que te implique un peligro según tus creencias, que rete tu autoconfianza o autoestima o que implique un cambio y readaptación en tu cuerpo. Es también como la ultima gota que hizo que se derramara el vaso.

Entonces, se derrama el vaso, explota el volcán y resulta que tienes algún tipo de ansiedad, corres al doctor y te dice que tienes un trastorno, normalmente el de ansiedad generalizada. Pero esto tan sólo significa que tu cuerpo ya no podía aguantar más, que era momento de hacerte escuchar.



## **Y... ¿la explosión o la ansiedad es peligrosa?**

Es muy probable que ya viste en Google todas las enfermedades que se originan por causa de la ansiedad, que realmente dudes de que puedas seguir cuerdo por más tiempo, y que tengas miedo de realmente morir durante un ataque de pánico.

Pero es muy importante que sepas que la ansiedad en sí no es peligrosa, conozco mucha gente que lleva más de 10 o 20 años sintiendo ansiedad elevada, y no han tenido un problema de salud real.

Dado a que la ansiedad es un fenómeno principalmente emocional y de tu sistema nervioso central, el sentirla tan sólo significa que traes tensión física y emocional dentro. Más no significa que tengas una enfermedad.

Aunque sí es probable que por consecuencia de la misma tensión, puedas tener desajustes, que es diferente a enfermedades crónicas degenerativas ¿Ok?

Puedes tener un desajusto o desbalance en tus niveles de glucosa, en tus hormonas, en tu sistema linfático o en los nutrientes que necesita tu cuerpo.

Por eso yo siempre recomiendo que primero te revises con el doctor para poder darle a tu cuerpo el equilibrio que necesita, y has de saber que en cuanto atiendes a tu cuerpo con calidad, a tus emociones y a tus pensamientos, tus opciones de recuperación se aumentan muchísimo.

## Capítulo 7

### CUERPO, MENTE Y EMOCIONES SON UNO

**R**ecuerda que no estamos separados, por mucho tiempo hemos querido separar mente de cuerpo, y mente de emociones. Pero no podemos, las emociones viven en el cuerpo, y en su mayoría son generadas por nuestros pensamientos.

Todo está interconectado, y por eso es muy importante que te atiendas en todos los sentidos.

Es probable que al tener ansiedad por mucho tiempo, se genera algún desajuste en tu cuerpo. Y es como el huevo y la gallina, no sabemos qué fue primero.

Por eso necesitamos atender a los 3: al cuerpo, a la mente y a las emociones. Y en mi caso, me gusta siempre agregar al espíritu, a tu alma.

Por eso te recomiendo que te revises con los siguientes especialistas:

- Un psicoterapeuta con enfoque cognitivo conductual y humanista
- Un médico que revise tu nivel de glucosa en la sangre, tu corazón y tus sistemas linfático y hormonal
- Un terapeuta alternativo que te ayude con flores de Bach, homeopatía, acupuntura y masajes para relajar tus músculos y equilibrar tu cuerpo
- Un nutriólogo que te ayude a darle a tu cuerpo los nutrientes y

- vitaminas que necesitas para fortalecer tu sistema nervioso central
- Un guía espiritual que te ayude a reconectar con tu esencia desde el amor y libertad (y no desde el miedo o el control)

En general, necesitas enfocarte en fortalecer tu sistema nervioso central, en relajar tus músculos, canalizar tus emociones, aclarar tus pensamientos y recuperar tu sentido y esperanza en la vida.

## Capítulo 8

### **PERO... ¿POR QUÉ ME DIO A MI?**

**C**réeme, no estás recibiendo un castigo divino, mucho menos es un acto de brujería o mala vibra, tampoco es consecuencia de esa enfermedad terminal que sospechas tener, (y que probablemente ya te dijeron que no la tienes).

Esto que sientes tampoco te dio por contagio de un virus en el aire, ni por culpa de tus papás, hermanos o amigos.

#### **La ansiedad no te da, te la generas.**

Sin darte cuenta, la has venido generando en tu interior desde hace mucho tiempo, quizás desde tu infancia.

Has venido regando el árbol sin darte cuenta, y las has venido regando con tus actitudes, con tus acciones y con tus pensamientos, pero sobre todo, has hecho crecer ese árbol porque no te habías dado cuenta de que tan sólo te estabas queriendo proteger.

Pero no te preocupes, estás a tiempo para podar ese árbol y convertirlo en algo hermoso.

Y quizás tu familia, las circunstancias y la sociedad claro que pueden

contribuir para que generes esa ansiedad dentro. Está más que demostrado que las posibilidades de tener ansiedad aumentan un 80% si creciste en una familia disfuncional.

Pero lo que quiero aclarar en este punto, y que quiero que quede muy, muy claro, es que tú a partir de este momento, a partir de que ya eres un adulto, ya no puedes ser víctima de las circunstancias, de tu familia, de la vida o de tu Dios.

*Tú, a partir de este momento, eres 100% responsable de hacerte cargo de ti y de la ansiedad que sientes ahora.*

Eres 100% responsable de aprender una nueva forma de responder a lo que sucede a tu alrededor, de ser responsable de ti, de aprender a relacionarte con las personas conflictivas que te rodean, de aprender a perdonar las heridas del pasado, de aprender a creer en ti y en el mundo.

Y esta es una buena noticia, pues si eres 100% responsable, eso significa que sí está en tus manos curarte.

*Significa que no dependes de nada ni de nadie para hacerlo.*

Significa que tú tienes la llave de tu liberación. Ya nada más es cuestión de que aprendas a salir de ese bosque oscuro, sin importar qué tan adentrado estés y encuentres la puerta de regreso a tu paz interior.

Y claro, para esto puedes ayudarte de quienes ya salieron de ese bosque. Somos muchos, y lo ideal es que de cada uno tomes lo que te ayuda para sentirte mejor, y que tu búsqueda siga hasta que vuelvas a sentirte en paz, feliz y pleno.

*Pues créeme, mereces vivir una vida feliz y plena.*

## Capítulo 9

### ENTONCES... ¿HICE YO ALGO PARA MERECEER ESTO?

**Y**o no creo que hicieras algo “malo” para merecer sufrir, yo no creo que nadie merezca sufrir en la vida.

Aunque tu hayas venido alimentando la ansiedad dentro de ti, sin darte cuenta... realmente no mereces estar sufriendo por ella.

Créeme, yo que estuve ahí, no le deseo la ansiedad y los ataques de pánico a nadie, ni al peor de los delincuentes, pues sé que el sufrimiento de sentirte atrapado en medio del aire libre es peor que estar dentro de una cárcel.

No hiciste nada para merecer esto, porque esto que te está pasando, no es un castigo.

*Es simplemente una consecuencia, un efecto.*

Y a lo que quiero invitarte, es que asumas en este momento la responsabilidad sobre ti, sobre tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tu espíritu, para que descubras por qué y cómo es que generas la ansiedad en tu interior, y puedas dejar de hacerlo.

## Capítulo 10

### ¿QUÉ FUE LO QUE SÍ ME HIZO GENERARME LA ANSIEDAD?

**E**ntonces, si no es un castigo, si no es una maldición... *¿qué fue lo que sí te hizo generar ansiedad en tu vida?*

1. El que seas una persona sensible y no te des permiso de sentir (o te de miedo sentir)
2. Que te has desconectado de tu cuerpo, descuidándolo y sin contactarlo
3. Creer más en lo que piensas, en tu interpretación, que en la realidad
4. El ver peligros donde realmente no los hay
5. Que no has tomado tu verdadera auto responsabilidad

#### **Empecemos por el hecho de que eres una persona sensible**

Quizás te has negado a aceptar esta realidad o no te gusta que así sea, pues te hace sentirte vulnerable y en riesgo de sufrir.

Pero así es. Eres una persona que siente, y siente mucho, la mayor parte del día y de tu vida.

Pero precisamente porque sientes mucho, quizás aprendiste a bloquear esa sensibilidad y viajarte al mundo de tu mente y de tus pensamientos, donde todo es más predecible, controlable y racional. (en apariencia).

Y aquí está el problema, pues has venido guiando tu vida a partir de lo que crees, haciendo a un lado lo que sientes, creyendo que con sólo no ponerle atención a tus emociones, éstas dejan de existir.

Pero tus emociones no pueden dejar de existir hasta que les pongas atención y aprendas a canalizarlas y expresarlas. Lo único que has logrado al negarlas o rechazarlas, es reprimirlas y aumentarlas, haciendo que de un día al otro explote el volcán dentro de ti.

Y estoy segura que aprendiste a hacer esto porque en algún momento de tu vida sentiste tanto dolor o tanto miedo, que irte a tu mente fue lo más inteligente y adaptativo que pudiste hacer, pero algo es seguro, ya no puedes seguir haciéndolo.

Al negar el dolor, huir del sufrimiento y dedicarte a evitarlo, lo único que has logrado es generártelo, pues tienes a tu cuerpo en un estado de alerta máximo, como si tuvieras a un león detrás de ti persiguiéndote todo el tiempo, mientras que estás sentado frente a tu computadora sin riesgos en realidad.

### **Te has desconectado de tu cuerpo**

Otra razón por la que probablemente te has venido generando ansiedad, es por la desconexión y descuido que has tenido de tu cuerpo. Al estar desconectado de tus emociones, inmediatamente te desconectas de tu cuerpo, pues ahí es donde viven tus emociones.

Al no querer sentir dolor, dejaste de estar en contacto con tu cuerpo, tu crees que eres consciente de tu cuerpo, pero créeme, si tienes ansiedad, es muy probable que necesites aumentar ese contacto y mejorar la relación que tienes con él.

Por un lado lo explotas, lo descuidas, lo ignoras... y por otro lado, lo quieres controlar, diciéndole que no tenga sensaciones extrañas, que esté controlado y



tranquilo todo el tiempo.

Pero, ¿cómo te va a hacer caso si no le haces caso tu primero? ¿cómo no va a tener esas sensaciones tan extrañas si la mayor parte del día le mandas tensión y adrenalina? ¿cómo no te va a estar gritando que necesita tu atención si no se la pones?

Es por eso que tu desconexión y descuido de tu cuerpo, han hecho que el estrés diario se acumule en tu interior, haciendo que tu sistema nervioso central se desgaste, y con esto, ponerte en un estado de desequilibrio que te está generando todo esos síntomas tan desagradables.

¿La solución? Recuperar el equilibrio de tu cuerpo y de tus emociones para que puedas dejar de generarte esta ansiedad.

### **Crees más en lo que piensas que en la realidad**

Y finalmente, la otra cosa que te ha hecho que te generes ansiedad, es la cantidad de creencias albergadas en tu interior que no son verdad. Son creencias que has aprendido de tu sociedad, de tu familia o que has concluido tu sólo, pero, que no son verdad.

Al tener creencias rígidas sobre ti y sobre la vida, has dejado de fluir con los cambios y el movimiento de la vida, resistiéndote a aceptar la realidad tal y como es, simplemente porque tu quisieras que fuera diferente.

O por otro lado, estás tan convencido de que algo malo pasará, que no te das cuenta que en realidad no ha pasado. Prefieres seguir convencido de lo que crees, que lo que la realidad te ha demostrado una y otra vez: no tienes nada mal.

Ahora imagínate, por un lado, te desconectas de tus emociones y de tu cuerpo, por el otro lado te la vives en tus pensamientos yéndote a los peores escenarios posibles del futuro, y por ende, dejas de habitar el momento

presente.

Cuando dejas de habitar el momento presente, cuando tienes a tu mente en otro lado, separada de tu cuerpo, claro que vas a generar estrés, tensión y malestar, pues no estás habitando ésta realidad, y no te estás dando cuenta de las verdades, estás solamente creyendo en tus verdades, que probablemente son mentiras (eso habrá que descubrir).

Será muy importante que conectes con la humildad, para poder atreverte a cuestionar lo que crees de ti, de tu pasado, del futuro, de los demás y de la vida en general, para que transformas esas creencias en una realidad más objetiva y sana.

Y también será muy importante, que te atrevas a vivir en el momento presente, donde tu cuerpo y tus emociones habitan, así como todo lo que es digno de disfrutarse en esta vida.

Aquí te dejo algunos ejemplos de creencias y pensamientos que son mentira y te generan ansiedad:

- El mundo es un lugar peligroso y hostil, y soy incapaz de hacerle frente a esos peligros
- Debo de agradar a los demás a toda costa o de lo contrario soy un fracaso
- No he de permitirme equivocarme o verme vulnerable
- He de salvar a los demás de su sufrimiento, aunque ellos no quieran
- El bienestar de los demás es más importante que el mío
- No tengo las capacidades para hacer de mi vida lo que quisiera

Es terrible estar sólo(a) debo de obtener el amor y compañía de los demás.

## Capítulo 11

### **VES PELIGROS DONDE REALMENTE NO LOS HAY**

**A**lgo importante que has de saber, es que la ansiedad es la máxima expresión del estrés. Y el estrés, es lo más positivo que podemos tener en la vida, pues es el sistema de alerta interior que nos ayuda a sobrevivir ante los peligros reales de la vida.

Si hoy estamos tu y yo aquí vivos y respirando, es gracias a que nuestros antepasados cavernícolas desarrollaron el estrés en su cuerpo, el cual les permitió aprender tres cosas:

- Huir y salir corriendo del peligro
- Enfrentar, resolver y atacar el peligro
- Anticiparse y analizar soluciones ante el peligro

*Pero...¿cuál peligro?*

¡El real!

El que realmente estaba atentando contra sus vidas, como el león, la tormenta, la avalancha, el incendio, las epidemias, la escasez de agua...

Pero pasó el tiempo, y estas tres estrategias las empezamos a aplicar ante situaciones y peligros que realmente no estaban atentando contra nuestra vida, como por ejemplo:

Quedarte soltero, que te ganen el puesto, no tener para pagar el internet, llegar a tiempo, tener coche, sacarte 10, ser aceptado, ser exitoso...

En fin, tu dime... ¿qué te preocupa en la vida? Pues son esas preocupaciones ante las que te activas como si tuvieras una avalancha en frente.

*¿Y cuál es el problema de todo esto?*

Que tu cuerpo no distingue entre avalancha o falta de internet, tu cuerpo reaccionará igual, pues lo único que sabe es que tu mente le está diciendo “peligro peligro peligro”.

Y lo que hará tu cuerpo, es que segregará adrenalina, bloqueará la función de tu estómago, tensará tus músculos y apretará tu quijada (entre otras increíbles cosas) todo con tal de que puedas correr o atacar.

Pero ni corres ni atacas, tan sólo te quedas ahí generando todo eso en donde estás, guardando toda la tensión, acumulando la adrenalina, imaginando lo terrible que podrá pasar ahora.

Para el nivel de estrés con el que vivimos ahora, deberíamos de estar corriendo todos de un lado para el otro gritando y pegando por las calles. Ah... bueno, mas o menos si está pasando ¿verdad?

Y a esto es a lo que me refiero. Vivimos con miedos, con preocupaciones y con peligros que no son reales, que realmente no atentan contra tu vida.

Quizás sí atentan contra tu bienestar emocional (el cual has aprendido equivocadamente que depende de cosas exteriores), pero en realidad, no atentan contra tu vida.

Así es que un trabajo muy importante que has de hacer, es ver qué tanto vives con miedo por peligros que no han sucedido, que probablemente no van a suceder, y que no atentan contra tu vida.

Y si es un peligro que sí puede atentar contra tu vida, puedes planear y anticipar, pero, en el momento que es lo único que piensas todo el día, y que no puedes vivir en el presente por miedo a ese futuro, ya se convierte en estrés acumulado en tu interior y eventualmente se convertirá en ansiedad.

## Capítulo 12

### **NO HAS TOMADO TU VERDADERA RESPONSABILIDAD**

**Y**o sé que probablemente te consideras una persona muy responsable, que los demás se acercan a ti por cumplido, inteligente y responsable.

Quizás sí eres responsable, pero no contigo mismo.

Ser responsable de ti mismo es ocuparte precisamente de tus emociones, de tu cuerpo y de tu realidad.

En el momento que te descuidas, que te desconectas de ti o que te consideras víctima de las circunstancias, de los demás o de la vida... en ese momento no eres responsable de ti.

Cada vez que dudas de ti mismo y desconfías de enfrentar tus miedos, estás dejando de ser responsable de ti.

Seguramente sabes resolverle los problemas a los demás y ocuparte de ellos, pero... ¿qué tanto te ocupas de los tuyos? (pensar en ellos no es ocuparte).

Ser responsable de ti significa que te ocupas de ti, que te cuidas, que te procuras, que haces todo lo que está en tus manos por cubrir tus necesidades físicas y emocionales.

Una vez que seas realmente responsable de ti, podrás generar tu vida como tu quieres generarla, sin pretextos, sin victiméz y sin dependencias de terceras

personas.

*En ese momento, serás libre.*

Y donde hay libertad interior genuina... no puede haber ansiedad.

La libertad genuina es cuando ya no eres un producto condicionado de tu pasado o de la sociedad en la que vives, cuando ya no albergas enojos, corajes y frustraciones por lo que está fuera de tu control, cuando dejas de depender que otros sean felices para tu ser feliz.

La libertad genuina es cuando sabes que tienes derecho a ser feliz y haces uso de ese derecho tu mismo.

Así es que... para ser libre, necesitarás ser responsable de tu vida, y claro... *¿y si te equivocas? ¿y si necesitas pedir ayuda y verte vulnerable? ¿y si sale mal?*

Son esos miedos del futuro, los que no tienen fundamento, los que tendrás que enfrentar para ser libre.

## Capítulo 13

### ¿CUÁL ES EL MENSAJE DE LA ANSIEDAD?

Como seguramente has visto en el Blog y al conocerme, hablo mucho sobre el mensaje de la ansiedad.

Estoy convencida que la ansiedad llega a nuestras vidas para darnos un mensaje.

Yo me imagino a nuestra esencia guardada dentro de nuestro corazón, que se escondió ahí porque en algún momento de su vida tuvo mucho miedo. Pero ya no puede estar ahí guardada, necesita salir, y te está gritando que quiere salir.

De ahí es la taquicardia, simbólicamente, me imagino a nuestra esencia dentro de nuestro corazón tocando desesperadamente por salir. (*pum, pum, pum, pum, pum*).

Entonces, en lugar de asustarte ante la ansiedad, lo más importante es que la escuches, que puedas descubrir qué te está queriendo decir.

Más allá de ver las causas de la ansiedad como algo médico o psicológico, ve esas causas como el mensaje que te está queriendo decir.

Y entonces, cada vez que llegue, le puedes agradecer, y en el momento que agradezcas la existencia de la ansiedad en tu vida y en tu cuerpo, la podrás transformar y convertir en algo positivo.



## Capítulo 14

### **OK... Y ¿CÓMO LE HAGO PARA CURARME?**

**P**ara curarte de la ansiedad, será necesario que te atrevas a sentirla sin miedo y con total aceptación, que escuches lo que te quiere decir, y que generes el cambio en tu vida que necesitas hacer, ya sea en tu actitud, pensamientos o acciones diarias.

Para lograrlo, hay 5 pasos que he identificado, por los cuales vamos pasando y vamos escuchando su mensaje:

1. Haz un alto y acepta
2. Recupera el equilibrio
3. Ubícate en la realidad
4. Confía en ti y enfrenta tus miedos
5. Sé libre

## Capítulo 15

### 1. HAZ UN ALTO Y ACEPTA

**D**efinitivamente el primer paso es que hagas un alto en tu vida.

Necesitas hacer un alto, tanto en los momentos que empiezas a sentir ansiedad, como en tu vida en general. Si hoy estás sintiendo ansiedad, es porque definitivamente algo estás haciendo en tu vida que no te está funcionando (y ya vimos qué).

Así es que hacer un alto y aceptar que estás sintiendo ansiedad, aceptar las sensaciones como son, aceptar la realidad tal y como es hoy, es el primer paso para empezar a sentirte mejor.

Aceptar la ansiedad significa que dejas de luchar contra ella, pues en realidad estás luchando contigo mismo y nada más estás aumentando la tensión interior. Aceptar la ansiedad significa que no la quieres controlar ni hacer desaparecer, significa que la sientes tal y como es y estás dispuesto a escuchar su mensaje.

## Capítulo 16

### 2. RECUPERA EL EQUILIBRIO

**S**erá importante que recuperes el equilibrio en tu vida.

Pierdes el equilibrio en tu vida cuando descuidas tu cuerpo, niegas tus emociones, trabajas sin descansar, piensas más de lo que sientes, te preocupas más por los demás que por ti, sientes más de lo que expresas, quieres controlar más de lo que fluyes...

En fin, la vida es un constante movimiento, y lo más importante es que dentro de ese movimiento aprendas a estar en equilibrio.

*El equilibrio no es estar estático, es saber moverte con las olas.*

Así es que empieza por cuidar tu cuerpo, expresar tus emociones, organizar tu tiempo, dedicarte a ti... y recuperar el equilibrio en tu vida.

Recuperar el equilibrio significa que haces, sientes y piensas en cantidades similares. Porque a veces pensamos más de lo que queremos sentir y actuamos poco, o viceversa.

Identifica qué parte de tu vida puede estar en desequilibrio, si das más de lo que te dejas recibir, si sientes más de lo que expresas, si trabajas más de lo que descansas... y haz lo que necesites hacer para reequilibrarte.

## Capítulo 17

### 3. UBÍCATE EN LA REALIDAD

**C**on esto me refiero a que te ubiques en la realidad más allá de tus interpretaciones, que es la realidad del momento presente.

Ubicarte en la realidad significa que aprendes a desmentir tus pensamientos negativos y a observar y aceptar la realidad del momento presente tal y como es (sea agradable o desagradable).

La realidad está conformada por hechos, aunque tu quieras que sean diferentes o aunque tu sigas insistiendo en que hay un peligro, si el hecho es que hoy no te has desmayado, muerto o enloquecido, entonces necesitas ubicarte en esa realidad y creer en ella.

Aquí es donde aprendes a usar tu mente, tanto con la terapia cognitivo conductual como con *Mindfulness*, para que puedas vivir y disfrutar de la realidad y dejar de fugarte al futuro que tiene mentiras poco probables de cumplirse.

En la realidad del momento presente, es donde podemos sentir paz y plenitud, pero cuando nuestra mente se clava en sus pensamientos sobre el futuro o pasado, es cuando nos desconectamos del cuerpo y empezamos a mandarle señales de alerta de un peligro que ni existió y ni existirá.

## Capítulo 18

### 4. CONFÍA EN TI Y ENFRENTA TUS MIEDOS

**E**ntonces, ya vienes de ver que tus miedos son sólo pensamientos sin fundamento en la realidad.

Ahora sí, activas tu poder personal, vuelves a confiar en ti, eres valiente y te enfrentas a lo que le tienes miedo en la vida.

Lo más probable es que al hacerlo, te darás cuenta que sí eres capaz de hacerlo y que no era tan terrible como parecía. Que el león era tan sólo un gatito con hambre, y que al darle de comer, se desvaneció el miedo. Te darás cuenta que el miedo vive en tu mente y no en tu realidad, y podrás volver a animarte a disfrutar de tu vida.

## Capítulo 19

### 5. SÉ LIBRE

**Y** entonces ahora sí, libre de miedos, con tu mente, cuerpo y emociones en equilibrio, te dispones a crear tu realidad como tú quieres crearla, haciéndote responsable de ti en todos los sentidos para poder acceder a la libertad.

Este último paso es una consecuencia de todos los pasos previos, pues es la consecuencia de equilibrarte, confiar en ti y enfrentar tus miedos.

Aquí es donde vuelves a conectar con tu esencia y te dispones a crear tu vida como quieres crearla, sabiendo que puedes, confiando en ti y en la vida.

*Si tú así lo quieres... la ansiedad puede ser de lo mejor que te pudiste generar.*

*Ok ¿Cómo?*

Sí. La ansiedad puede ser de lo mejor que te pudiste haber generado en tu interior.

Pues es una manera excelente de hacerte ver muchas verdades que no estabas queriendo ver.

Es una manera de impulsarte hacia tu evolución y hacia la expansión de tu consciencia, es una manera de despertarte e iluminarte, es una manera de

recuperar tu autenticidad y vivir tu vida con mucha más libertad y plenitud.

Imagínate que venías rodando cuesta abajo sin control y sin rumbo. Y tu esencia, tu alma, o tu verdadero ser (como tu quieras verlo), se adelantó y puso un poste más adelante de ti, justo antes de un precipicio.

Seguiste rodando inconscientemente y de repente chocaste.

Sí... duele, y mucho. Pero este poste es lo que te está deteniendo de seguir cayendo, de seguir dirigiéndote a un lugar que en realidad no querías estar.

Es por eso que si aprovechas esta llamada de atención que tu mismo te estás poniendo, puedes transformarte a ti y a tu vida de una manera que ni te imaginas.

Podrás experimentar la plenitud de vivir en el momento presente sin juicios y sin demandas, y ese sí es un sentimiento de plenitud que se lo recomiendo a todo ser humano.

Podrás liberarte de tus miedos, de las mentiras de tu mente, de tus dependencias que no te permiten ser libre y sobre todo, descubrirás el infinito poder que existe dentro de ti para que puedas crear tu vida como tu quieres.

Así es que... *¿estás dispuesto a dar el salto y evolucionar?*

## Capítulo 20

### ¿QUÉ SIGUE?

**T**e puedo recomendar varias cosas.

Con el propósito de poder ayudar a más personas, que como sabrás, son miles de personas que tienen ansiedad actualmente (al menos 3 de cada 5). He creado el programa de libérate de la ansiedad en línea.

Lo puedes descargar, y te iré guiando a través de los 5 pasos de recuperación que yo he identificado.

A la par, te recomiendo mucho tomar terapia con alguno de los terapeutas que te ofrezco aquí por internet, o bien, con algún especialista en el lugar donde vives. Pero si es muy importante que tengas un espacio personal de expresión y autoexploración.

Por otro lado, enfócate en fortalecer tu cuerpo y recuperar su equilibrio.

Y las demás pláticas y talleres que ofrezco a través de la página, están dirigidos a que tengas una guía en todos los temas que se relacionan con la ansiedad.

Así es que déjate llevar en lo que te va llamando la atención, y paso a paso, sin querer correr, podrás volver a sentirte mejor.