

# ANSIEDAD

3ª Etapa (Movimiento, Valoración) y 4ª Etapa (Relación).

La persona ya no es capaz de distinguir una amenaza real de una amenaza imaginaria. La persona vive en un estado casi permanente de angustia irracional. Por lo tanto, no es una persona consciente de su realidad.

Los síntomas que presenta una persona con Trastorno de Ansiedad son:

- Extremada Fatiga o Desánimo.
- Taquicardia.
- Respiración Acelerada.
- Dilatación de las Pupilas
- Sensación de Ahogo.
- Temblores en manos o pies.
- Sensación de Pérdida del Control.
- Sensación de Pérdida del Conocimiento.
- Sudoración Excesiva.
- Náuseas.
- Rigidez Muscular.
- Debilidad Muscular,
- Dificultad para Hablar y Expresarse.
- Pensamientos Negativos y Obsesivos.

¿No presentas estos síntomas? No tienes Trastorno de Ansiedad.

Deja de andar por la vida diciendo que tienes "problemas de ansiedad" y toma consciencia en lugar de vivir como víctima. O bien, acude con un Psiquiatra Especialista y realízate todos los exámenes pertinentes.

El Trastorno de Ansiedad se puede manifestar de tres formas diferentes:

Síntomas Físicos.

Síntomas Cognitivos.

Síntomas Conductuales.

Mismos que pueden presentarse solos o mezclarse entre sí. Y para detectarlo es necesario realizar varios análisis, pruebas y estudios médicos en instituciones especializadas en salud mental. No basta con sentir nervios para decir que uno padece: ANSIEDAD. Así que mucha atención a esto.

### **¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?**

Si yo presento Trastorno de Ansiedad, necesariamente soy una persona que siempre se ha sentido débil, minimizada, poco apreciada, víctima de las circunstancias e incapaz de demostrar mi valor e inteligencia.

Vivo constantemente queriendo llamar la atención de los demás, y poco a poco voy desarrollando miedos irracionales para lograrlo.

Tiendo a pensar siempre en un futuro negativo, siempre tengo prisa, siempre debo alterarme ya, para que me hagan caso.

Si no "me pongo mal", nadie me hace caso.

Disfruto inconscientemente, cuando los demás dicen: "pobre de él" o "pobre de ella".

Tiendo a recordar y platicar de mi pasado, siempre fue mejor, siempre viví mejor, tuve lo mejor, conocí a los mejores, gané mejor, trabajé mejor, etc.

Soy incapaz de disfrutar mi presente, un amanecer, una rica comida, un bello paseo, unas lindas vacaciones, mi trabajo, mi familia, mis hijos, mis amigos, una película, etc.

Destruyo mi presente día tras día con pensamientos negativos, catastróficos, trágicos y de añoranza por un pasado que ya no está. Mi mente sólo piensa en dolor, muerte, abandono, tristeza, accidentes, tragedias, pobreza, peligro, violencia, hambre, frío, enfermedad... así de mal estoy. Así de pobre es la vida que yo he decidido darme.

Y no hay nada más cierto, que mi estado emocional lo único que provoca son enfermedades, que finalmente me harán cumplir mis vaticinios.

### **¿Cuál es la emoción biológica oculta?**

Falta de confianza en el proceso de la vida.

Falta de confianza en mí.  
Falta de auto respeto y valoración.  
Falta total de consciencia y coherencia.

**¿Cómo libero esa emoción biológica?**

Amándome y amando mi vida tal como es.  
Dejando de molestar a los demás con mi victimismo.  
Confiando en el proceso de la vida.  
Impidiendo que mi imaginación guíe mi vida.  
Siendo yo mismo y avanzando.  
Guiándome por mi intuición.  
Confiar más en los demás.

