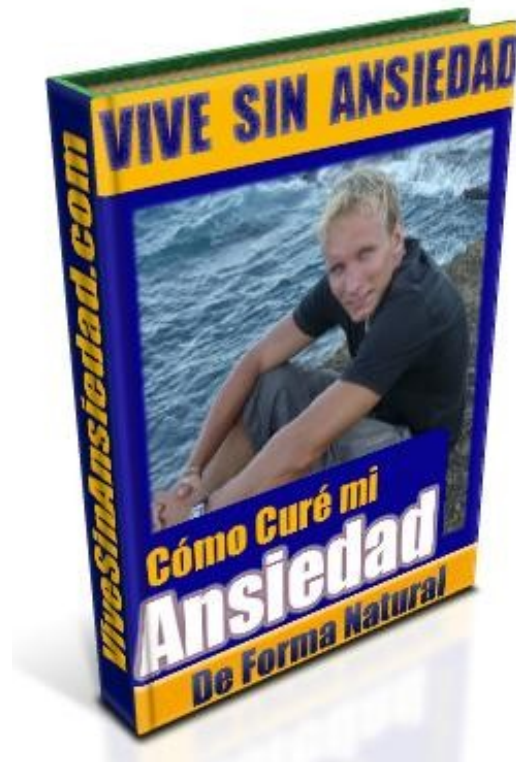




COMO CURÉ MI ANSIEDAD DE FORMA NATURAL

ESTE ES UN MINI E-BOOK DE MI EXPERIENCIA CON LA ANSIEDAD COMO DESPUÉS DE DOS AÑOS SUFRIENDO ANSIEDAD... ...POR FIN PUDE CURARLA



CON TODO MI CARIÑO PARA LOS LECTORES DE VIVESINANSIEDAD.COM

Atentamente
Eric K. Gutiérrez
Madrid (España)

INDICE

Mi Experiencia..... PAG 3

Las terapias convencionales..... PAG 5

Como se debe curar la ansiedad..... PAG 6

El secreto para curar la ansiedad..... PAG 7

MI EXPERICIA

Hola a todos, me llamo Eric, y vivo en Madrid. La gran mayoría de vosotros ya me conocéis, ya que mucho sois lectores habituales de mi página web ViveSinAnsiedad.com y solemos charlar, compartir comentarios etc.

Los que no me conocéis, supongo que si estáis leyendo esto es porque tenéis algún problema relacionado con la ansiedad, estrés, fobias etc.. y supongo que estáis buscando de forma desesperada la solución a la ansiedad.

Os entiendo perfectamente, yo hace unos años también sufrí un cuadro bastante grave de ansiedad generalizada.

De la noche a la mañana, empecé a experimentar una serie de síntomas que no sabía muy bien a que podían ser debidos.

Fui a hacerme pruebas de diversos tipos, análisis, exploraciones cerebrales etc. Todo estaba perfectamente, pero yo sabía que algo no iba bien. Me mareaba, tenía la visión borrosa, miedos inexplicables, sensaciones muy extrañas etc.

Pasadas unas semanas, me di cuenta de que lo que estaba teniendo era un trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

Había oído hablar de la ansiedad, supongo que como todo el mundo, pero jamás pensé que podía ser algo tan horrible y que me dejara totalmente anulado para hacer mi vida normal.

De la noche a la mañana perdí el interés por todo aquello que me gustaba hacer, deporte, salir al cine, salir con mis amigos, ir al campo... y en su lugar mi día a día se convirtió en una desesperada lucha para curar la ansiedad cuanto antes.

Visitaba al psicólogo y tomaba pastillas para la ansiedad “ansiolíticos” para poder llevarlo mejor, sin embargo los meses pasaban y mi problema no mejoraba. Pasados varios meses, me puse a pensar y vi que estaba totalmente estancado, sin notar mejoría.

Llegué a pensar que tenía que asumir que mi vida había cambiado y que tenía que acostumbrarme a vivir con todos esos horribles síntomas y miedos fruto de la ansiedad.

“Es muy posibles que muchos de vosotros ahora mismo os sintáis igual de desesperados como yo lo estuve en su día y que a pesar de los tratamientos y medicinas que estáis tomando, notáis que vuestra ansiedad no mejora.”

TOMANDO ACCIÓN

Al ver que nada ni nadie estaban haciendo nada por mi, que estaba apunto de perder la relación con mis amigos, pareja etc, un buen día algo en mi interior me hizo pensar lo siguiente:

-Si quiero curarme, tengo que ser yo mismo el que tome acción.

Y así hice. Después de más de 24 meses con un trastorno de ansiedad que no mejoraba, me puse a investigar todo lo relacionado con la ansiedad, porque aparece la ansiedad y cómo se debe curar la ansiedad.

Durante 7 meses leí más de 70 libros relacionados con la ansiedad, y empecé mi propio estudio sobre como debía poner fin a mi problema de ansiedad.

NO OS DEJÉIS ENGAÑAR POR LOS MÉTODOS O LIBROS MILAGROSOS:

Leí muchísimos libros, algunos buenos, otros malos y otros nefastos. Me di cuenta de que existen muchos libros y métodos que prometen curar la ansiedad en un mes o cosas así. Todos esos libros os digo que son auténtica basura, y sus autores están mas preocupados de llenar sus bolsillos que de ayudaros. Lo peor de todo es que muchos de esos libros o métodos están escritos por psicólogos o psiquiatras que afirman saber mucho de la ansiedad.

Es imposible predecir cuando una persona curará su ansiedad, si alguien os lo afirma, os aseguro que no tiene ni idea de los que es la ansiedad.

No os dejéis engañar por libros o métodos supuestamente milagrosos. Si esos libros funcionaran realmente, nadie iría al psicólogo.

“NADIE SABE LO QUE ES LA ANSIEDAD HASTA QUE LA TIENE”

EL RESULTADO DE MIS 7 MESES DE ESTUDIO

Después de más de 210 días de exhaustivos estudios, de leer libros realmente buenos sobre ansiedad, terapias cognitivas y psicoenergética, aprendí muchísimas cosas que jamás podía llegar a imaginar con respecto a la ansiedad.

Mi concepto sobre lo que era la ansiedad, cambió radicalmente y entendí muy a fondo todo lo relacionado con los trastornos de ansiedad generalizada.

“Ahora que conocía más a mi enemigo podía empezar a combatirlo”

Ya tenía toda la información que necesitaba, ahora era el momento de ponerlas en marcha y probar a ver si daban resultado.

LAS TERAPIAS CONVENCIONALES

Una de las cosas de las que primero me di cuenta, era el porqué no estaba curando mi ansiedad a pesar de las sesiones de psicoterapia y de las medicinas. Descubrí el gran error que muchos profesionales de la salud, psicólogos y psiquiatras cometen a la hora de tratar la ansiedad.

El error era sencillo:

Todos estos tratamientos, se centran en curar los síntomas de la ansiedad, bien sean las medicinas, las sesiones para aprender a relajarse o los ansiolíticos para poder dormir. Estas técnicas están bien, pero no estamos atacando al problema de raíz.

El gran secreto residía en las causas de la ansiedad.

La ansiedad es el mensaje que el cuerpo nos envía cuando detecta que algo no va bien (CAUSAS).

Las causas son el detonante y el origen de nuestro problema de ansiedad. De nada sirve curar los síntomas si no eliminamos las causas de nuestra ansiedad ya que son el alimento de nuestro problema.

CAUSAS → ANSIEDAD → SÍNTOMAS

- Si hay causa, hay síntomas
- Si no hay causa, no hay síntomas

“No hay más misterio”

Muchos de vosotros me decís:

-Eric, mi ansiedad no tiene causas, yo hacía una vida normal y de repente apareció la ansiedad.

Mi respuesta:

“Todo tiene un porqué en esta vida, y la ansiedad siempre siempre siempre tiene unas causas que la producen” ¡SIEMPRE!

El problema es que no siempre esas causas son fáciles de detectar, y es por eso que curar la ansiedad no es tan sencillo como la gente cree.

COMO SE DEBE CURAR LA ANSIEDAD

Una vez que puse fin a mi ansiedad, pasado el tiempo, tuve la posibilidad de hablar con mucha gente, amigos, familiares etc que estaban teniendo el mismo problema.

Les dije que yo había conseguido curar mi ansiedad y muchos de ellos me pidieron consejo.

Les dije como exactamente paso a paso lo que debían hacer para curar su ansiedad tal y como yo lo hice. No estaba seguro de si les funcionaría ya que cada persona es diferente, sin embargo para mi sorpresa muchos de ellos empezaron a mejorar al igual que me pasó a mi.

LA ÚNICA FORMA DE CURAR LA ANSIEDAD

Como os decía antes, la única forma de curar la ansiedad es eliminando las causas. Os lo enseñaré en un ejemplo para que entendáis como actúa la ansiedad.

Imaginaros un árbol con sus raíces, su tronco y sus hojas.

- Las raíces son las causas
- El tronco es la ansiedad
- Y las hojas son los síntomas

Las raíces (*causas*) alimentan al tronco (*ansiedad*) y en el tronco nacen las hojas (*síntomas*).

De nada sirve cortar las hojas (*síntomas*) ya que mientras las raíces (*causas*) sigan ahí, seguirán alimentando al tronco (*ansiedad*) y este seguirá floreciendo sus hojas (*síntomas*)

“Así lo explica en su libro un psicólogo Americano realmente bueno y del que aprendí muchísimo. ☺

Sin embargo..- ¿ Que le pasa al árbol si le cortamos las raíces?

- ¡Efectivamente!

Se muere para siempre y no vuelve a florecer jamás.

Esa es la única manera de curar la ansiedad amigos y amigas. Eliminando las causas de raíz.

Las medicinas para la ansiedad solo curan los síntomas mientras duran sus efecto

EL SECRETO PARA CURAR LA ANSIEDAD

Ahora voy a enseñaros cual es el segundo secreto que se debe saber para poder curar la ansiedad. Yo cometí el error y os lo digo para que vosotros no lo cometáis.

Cuando empezó mi problema de ansiedad, lo único que deseaba era buscar la forma rápida de acabar con ella, algún método milagroso para curar la ansiedad

y.. *¿sabéis una cosa?*

Ese es un gran error que estaba causándome aún más ansiedad sin darme cuenta.

NO EXISTE NINGUN MÉTODO MILAGROSO NI LA FÓRMULA MÁGICA

Cuando comprendí más a fondo todo lo relacionado con la ansiedad, me di cuenta de que todos los trastornos de ansiedad generalizada (TAG) llegan a nuestras vidas muy poco a poco y solo desaparecerán de nuestras vidas de la misma manera, es decir, poco a poco.

Tener prisa por curar la ansiedad es un “sin-sentido” ya que las prisas solo nos van a crear más ansiedad.

LA SOLUCIÓN:

Debemos aceptar lo que nos está pasando, y tener en cuenta que la ansiedad va a desaparecer poco a poco y jamás de la noche a la mañana. Cuanto antes asumáis esto, antes empezareis a curar vuestra ansiedad, os lo garantizo.

“Hasta ahora no existe la fórmula milagrosa para curar la ansiedad. Ojalá un día exista, pero a día de hoy tu ansiedad solo va a desaparecer poco a poco.”

MI METODO COMPLETO PARA CURAR TU ANSIEDAD

Ya has aprendido dos conceptos básicos que debes tener en cuenta para curar tu ansiedad y aunque no lo creas, ya has dado un gran paso.

Espero que os haya servido este e-Book, sin embargo es tan solo un mínimo resumen de **mi método completo** de “ViveSinAnsiedad” donde aprenderéis **“paso a paso”** todo lo que debéis **hacer para poner fin a vuestra ansiedad** para siempre.

[“CLIC AQUÍ PARA MÁS INFO SOBRE MI MÉTODO”](#)

“Se que con mi método o sin el, vas a curar tu ansiedad, pero sabiendo lo que hay que hacer , te ahorraras mucho tiempo y sufrimiento”