



3

*Fundamentos
para superar
la **Ansiedad***

Vive Sin Ansiedad

3 FUNDAMENTOS PARA SUPERAR LA ANSIEDAD

Lo que estas a punto de leer, son los 3 fundamentos en los que basé mi recuperación y con los que hemos ayudado a muchísimas personas como tú a conseguirlo.

Son la base informativa necesaria para poder superar la ansiedad.

ESTOS 7 MINUTOS DE LECTURA, MARCARON LA RECUPERACIÓN DE MI ANSIEDAD.

NO SOLO LA MÍA, SINO LA DE MUCHAS PERSONAS A LAS QUE HEMOS AYUDADO.

Me encantaría que tu fueras la próxima, así que elimina las distracciones y presta atención ¿ok?

“El comienzo es la parte más importante del trabajo”

Platón

INTRODUCCIÓN

Del mismo modo que una casa no se sostiene sin cimientos, la recuperación de la ansiedad, no se produce sin los conocimientos necesarios.

Se trata de información práctica y eficaz, es decir, ha sido probada en muchas personas con éxito.

Es la estructura que yo mismo apliqué para poder superar mi ansiedad, y la misma que hemos aplicado con todas las personas a las que hemos ayudado.

Durante los últimos años que llevamos ayudando a superar la ansiedad de la gente, me he dado cuenta de que 9 de cada 10 personas pasan años con ansiedad por no contemplar estos 3 fundamentos.

“Cuanto mayor es la dificultad, mayor es la gloria al superarla”

Epícuro

QUIÉN SOY YO, Y POR QUÉ DEBERÍAS ESCUCHARME

El verano de 2007, mi vida cambió por completo. La ansiedad entró en mi vida de golpe.

Del mismo modo que un tsunami arrasa todo cuanto está a su paso, la ansiedad hizo lo mismo con mis sueños, mis deseos y mis planes de futuro.

Pasé de ser un amante de los deportes de riesgo y llevar siempre una sonrisa en la cara, a pasar los días encerrado en mi casa y estar asqueado de la vida.

Si todavía no me conoces, mi nombre es Eric.

Soy el fundador de la mayor comunidad sobre ansiedad en habla hispana (Vive Sin Ansiedad). A día de hoy tenemos el orgullo de ser la marca que más personas ha ayudado a superar su ansiedad.

Vivo en Madrid con mi mujer Isabel y mis hijos.

Durante los 2 años que duró mi ansiedad, jamás llegué a aceptar lo que me estaba pasando. Fue todo tan rápido y tan desagradable que no era capaz de entender qué había pasado.

Síntomas horribles, temores irracionales y pensamientos horribles que me daba incluso vergüenza reconocer.

Mi rutina semanal también cambió: terapias, ansiolíticos, pastillas para dormir, visitas al hospital creyendo que me moría... En fin... una auténtica pesadilla en vida.

Siempre he dicho que nadie sabe lo que es la ansiedad hasta que no la sufre en carne propia. Solo entonces te das cuenta de lo horrible que es.

Así fueron pasando los meses sin notar ninguna mejoría.

Sin embargo, un día todo cambió. Una forma diferente de entender la ansiedad, hizo que empezara a mejorar hasta eliminar mi ansiedad por completo. Eso precisamente es lo que estoy a punto de compartir contigo en este mismo momento.



Y para que puedas ponerme cara (*por si aún no me conoces*), este soy yo con mi familia.

Es un placer saludarte. ¿Empezamos?

FUNDAMENTO 1

TUS ARMAS

MENTALIDAD CORRECTA PARA LA ANSIEDAD

“Un día brillante, depende más de tu actitud que del sol”

Proverbio Oriental

1-Una persona sin medios ni conocimientos para resolver un problema, pero con actitud mental positiva, hará todo cuanto sea necesario para conseguir los medios y los conocimientos para resolver el problema.

2-Una persona con todos los medios y conocimientos, pero sin la actitud mental adecuada, solo encontrará excusas, objeciones y todo tipo de impedimentos.

Durante muchos meses, me gasté muchísimo dinero en terapias, libros, pastillas y demás soluciones para intentar superar mi ansiedad. Pasaba el tiempo y me daba cuenta de que estaba completamente estancado. No estaba mejorando ni lo más mínimo. ¿Qué estaba pasando?

Más tarde gracias a un libro del Dr. Richards, me di cuenta de que estaba pasando trabajar algo fundamental: **Mi actitud mental**. Tras realizar unos ejercicios, me di cuenta de que mi actitud era totalmente negativa. Y como dice uno de mis

mentores (John Crawford), sin una actitud mental positiva, no podemos enfrentarnos a la ansiedad.

Ejemplo:

Imagina que vas a una floristería a comprar una semilla. La semilla más cara de toda la tienda. Aquella que da las flores más bonitas. También compras vitaminas y varias garrafas de agua especial para regarla.

Ahora imagina que plantas la semilla en una tierra malísima. Una tierra sin nutrientes ni sales minerales. ¿Qué ocurrirá?

Efectivamente, por muy buena que sea la semilla, si la plantamos en una tierra mala, la semilla no crecerá. Digamos que, en este caso, la semilla es la solución a la ansiedad y la tierra es tu actitud.

Debemos preparar la tierra. Debemos removerla para oxigenarla, debemos mezclarla con abono, debemos echarle fertilizantes, nutrientes, y entonces tendremos una tierra perfecta para plantar nuestra semilla y ver florecer un maravilloso rosal.

Con tu mente pasa lo mismo. Da igual lo buenas que sean las terapias que apliques. Jamás tendrán efecto en una persona con actitud mental negativa.

Yo siempre he sido una persona con una actitud muy positiva. Jamás creí que tuviera que trabajar sobre ella. Sin embargo, cuando la ansiedad entra en tu vida, lo primero que hace es destruir por completo tu actitud positiva sin que te des cuenta.

- Pasamos de ver el vaso medio lleno, a ver el vaso medio vacío.
- Del optimismo, al pesimismo
- Del disfrute, al miedo.
- Del placer, a la preocupación.
- De vivir el presente, a recordar el pasado y temer por el futuro.

Responde honestamente: ¿Te ha pasado?

Una actitud mental negativa, hace imposible la recuperación. Nos volvemos personas inmovibles, es decir; NO nos dejamos ayudar, emocionar ni conmover, y esto es totalmente fundamental para poder mejorar.

Nada de lo que hagas, o hagan por ti, dará resultado.

Cuando tenemos una actitud negativa, nuestra capacidad para enfrentarnos a la ansiedad es totalmente nula. Ya puedes visitar a los mejores expertos, o pedir un deseo al genio de la lámpara maravillosa. Nada va a funcionar. Es como intentar aprender a dividir sin saber sumar y restar.

Para que se produzca una recuperación, nuestra mente debe estar receptiva y abierta. Esto solo se produce con una actitud mental positiva. Parece algo obvio, pero 9 de cada 10 terapias, fracasan por intentar curar la ansiedad de sus pacientes cuando lo primero que deberían hacer, es trabajar en su actitud.

“Una actitud mental negativa, repele cualquier tipo de ayuda externa”

Eric K Gutiérrez

Lo primero que trabajamos en Vive Sin Ansiedad con nuestros alumnos privados, es en construir una actitud mental positiva. Mejor dicho, trabajamos para construir una actitud mental positiva, preparada para enfrentarse a la ansiedad.

Trabajar la actitud puede ser una tarea de varios meses. Nosotros hemos hecho una adaptación resumida para conseguirlo en poco tiempo a través de una técnica propia llamada **RPRM** (*Reinstalling, Positive & Receptive Mind*) en castellano:

Reinstalando una Mente Positiva y Receptiva

Es como vestir a un soldado con toda su equipación para la batalla. La actitud será tu chaleco antibalas, y tus armas para enfrentarte al problema. Será lo que haga mantener alta tu motivación y te proporcionará la fuerza y la seguridad de que lo vas a superar.

Es la pequeña gran diferencia que hace que en tu mente predominen pensamientos negativos y pesimistas a hacer que los pensamientos sean positivos y optimistas.

Hemos observado casos de personas que llevaban años sufriendo ansiedad, y el principal motivo que estaban pasando por alto era precisamente la actitud.

Ahora que ya tenemos el chaleco antibalas, las armas y nuestra equipación, es hora de conocer al enemigo.

“La actitud es una pequeña cosa, que marca una gran diferencia”

Winston Churchill

FUNDAMENTO 2

EL PLAN

Psicoeducación Antiansiedad

“Los muros solo detienen a las personas que no saben derribarlos”

Proverbio

No sé si conoces mi libro (*Desbloquea tu ansiedad*). En este libro precisamente plasmo este segundo fundamento de forma totalmente detallada.

Una vez que ya hemos trabajado sobre nuestra actitud, y tenemos puesto nuestro chaleco antibalas y nuestras armas, es momento de conocer bien a nuestro enemigo.

El concepto principal de este fundamento se resume en esta frase:

“La ansiedad siempre nos hace actuar de forma contraria a como deberíamos para poder mejorar”

Lo primero que debemos saber en este punto, es que la ansiedad, es un trastorno muy diferente a cualquier otra enfermedad o patología. La gran mayoría de las enfermedades que sufrimos desde pequeños, se curan por si solas, o con ayuda externa de la medicina. Nuestro propio cuerpo, siempre que detecta que algo va mal, trabaja para sanarlo automáticamente.

Con la ansiedad no ocurre esto.

La ansiedad puede pasar años con nosotros, y esto se debe, a que tiene la capacidad de retroalimentarse a si misma. En mi libro “Desbloquea tu ansiedad”, yo la llamo (*la patología perfecta*)

Es capaz de alimentarse y crecer gracias a los síntomas, miedos y pensamientos que ella misma produce. ¿increíble verdad?

Es como un vehículo que genera combustible por cada metro que avanza. Cuanto mas avanza, más combustible genera y más lejos puede llegar.

La ansiedad es algo parecido.

Nos genera una serie de síntomas que nos producen miedo, y ese miedo alimenta aún más la ansiedad, dando lugar a más síntomas, más miedos y en ese momento ya estamos dentro de lo que yo denomino “El círculo vicioso de la ansiedad”

Por ello es importante conocer bien la ansiedad. Conocer bien los bloqueos que la ansiedad trae consigo, y que pueden hacer que permanezcamos estancados durante años.

Como te decía; he dedicado un libro entero a este segundo fundamento. Aquí solo podré resumir brevemente el concepto principal ¿Ok?

Hipocondría (No aceptación del verdadero problema): Esta es una de las principales barreras que cualquier persona debe conocer. Ya te habrás dado cuenta de que la ansiedad te ha hecho creer que lo que te pasa es algo peor. Crees que te está dando un infarto, crees que vas a enloquecer... Esto lo que hace es crear una negación al verdadero problema. Nos negamos a creer que lo que nos ocurre, es ansiedad, y esto, nos impide enfrentarnos al problema que realmente tenemos. Para poder superar la ansiedad, es muy importante trabajar sobre la hipocondría para poder focalizarnos y poner foco en el verdadero problema.

Sobredosis de Información e Infoxicación:

Otro de los problemas a los que se enfrenta una persona al sufrir ansiedad, es a recibir información de forma incorrecta. Ya sea por una saturación de información, o por recibir la información incorrecta, cualquiera de ellas, solo aumentará la ansiedad y empeorará el problema. Nosotros lo primero que hacemos a nuestros alumnos, es un reseteo de

información. Les pedimos que dejen de buscar información en ese preciso momento y que olviden todo cuanto hayan leído por ahí. El éxito de una buena solución reside en recibir solo la información necesaria de forma gradual según vayamos avanzando. Esto evita que caigamos en la sobredosis de información o infoxicación.

Soluciones que no solucionan:

A día de hoy, creemos que la única solución para la ansiedad son las pastillas, o ir a cada semana a contarle tu vida a alguien, y esto no es así. Esto no es cuestión de medicarse hasta la coronilla, ni de contarle tus penurias a alguien, ni siquiera es cuestión de aprender a relajarse sin más. Esto son soluciones que alivian o mantienen a raya, pero no solucionan el problema.

La ansiedad patológica, como su propio nombre indica, es una patología, es decir: “algo que no debería estar ahí”

El cuerpo humano no está diseñado para vivir con ansiedad patológica, y por ello, el objetivo de cualquier terapia debe ser curar la ansiedad de raíz, no calmarla, aliviarla, ni mantenerla a raya. Si la solución que hemos elegido, no nos ha hecho mejorar en 2 meses, es absurdo seguir con ello.

“Lo que está mal, está mal, aun cuando todo el mundo lo esté haciendo.

Lo que está bien, está bien, aun cuando nadie lo esté haciendo”

Anónimo

Involucración:

Como decía antes, la ansiedad no es como las enfermedades comunes que estamos acostumbrados a sufrir. Normalmente cuando has enfermado, has ido al médico, y tras recetarte algún medicamento y guardar reposo, la enfermedad ha desaparecido ¿verdad?

El médico se encarga de todo, y nosotros solo tenemos que guardar reposo y tomar las medicinas que nos diga.

Con la ansiedad la cosa es muy diferente. Aquí nadie va a curar tu ansiedad. Mejor dicho: Nadie puede curar tu ansiedad. Lo único que puede hacer un profesional, es enseñarte lo que debes hacer para curarte tú mismo. Aquí la implicación por tu parte es fundamental.

“Dale pescado a un hombre, y comerá un día.

Enséñale a pescar, y comerá toda su vida”
Proverbio Zen

Postergar tu recuperación:

Este es un gran error que vemos a diario entre nuestros alumnos. Una de las cosas que debemos trabajar para empezar a enfrentarnos a la ansiedad, es potenciar nuestra autoestima y para ello, debemos hacer lo que más nos gusta hacer. Muchos de nuestros alumnos nos dicen: - *Ya volveré a ir al gimnasio cuando cure mi ansiedad. – Ya volveré a tocar la guitarra cuando cure mi ansiedad etc.* Esto es un gran error. El momento para hacerlo es ahora más que nunca. De hecho, es parte de la recuperación. Si dejas de hacer cosas por culpa de la ansiedad, estarás aumentando el problema y facilitando que se generalice aún más. Ahora es el momento de hacer lo que has dejado de hacer, o lo que siempre has querido hacer.

Evitación y Exposición:

Otro de los conceptos que hace que la ansiedad salga siempre reforzada y aumente su intensidad, es practicar la evitación. La ansiedad trae consigo muchísimos miedos irracionales, y nuestra reacción es

evitar cualquier situación que nos produzca miedo. Cada vez que evitamos las situaciones de miedo que nos produce la ansiedad, estamos aumentando el problema. Es importante trabajar la exposición gradual, es decir, enfrentarnos al temor para evitar que se intensifique y aparezcan nuevos temores.

Conociendo el proceso de recuperación:

Conocer el proceso de recuperación es una parte fundamental para evitar las recaídas constantes y las fases de estancamiento prolongadas. Para ello, básicamente debemos saber que el proceso de recuperación de la ansiedad será gradual y progresivo. Debemos tener presente que habrá recaídas y pequeñas fases de estancamiento. Debemos tenerlo presente para no asustarnos si algún día nos sentimos peor que el anterior. Incluso en pleno proceso de recuperación, las recaídas y los estancamientos son totalmente normales.

Ahora que ya tenemos la actitud correcta y conocemos bien a nuestro enemigo, es hora de enfrentarnos a él.

FUNDAMENTO 3

EJECUCIÓN

(LAS CAUSAS DE TU ANSIEDAD)

“Locura es hacer siempre lo mismo, y esperar resultados diferentes”

Albert Einstein

Este tercer fundamento es el más importante de todos. Se trata de un fundamento que aprendí gracias al Dr. Richards y al Dr Peter Breggin.

“Deja de matar avispas y vamos a por el avispero”

Llevaba casi dos años haciendo de todo y no notaba ninguna mejoría. Era obvio que nada estaba funcionando.

Para entender este concepto, tuve que entender, que todo en la vida tiene un “por qué”.

Nada ocurre porque sí.

Toda acción tiene una reacción.

En el caso de la ansiedad pasa lo mismo.

Tuve que olvidarme de todo lo que estaba haciendo y empezar a hacer las cosas de forma diferente.

“No hay mayor locura que hacer siempre lo mismo y esperar resultados diferentes”

Albert Einstein

Tu ansiedad no está ahí porque sí. Existe una o varias causas que son las que mantienen viva tu ansiedad. Al ser un trastorno psicológico, muchas veces estas causas están completamente enmascaradas y no podemos identificarlas.

Puede que lleves días, semanas, meses o incluso años arrastrando y alimentando estas causas sin darte cuenta.

Durante mi proceso de ansiedad, me di cuenta de que todas las soluciones que estaba utilizando, solo trabajaban sobre los síntomas y no sobre las causas.

Según Peter Breggin, el 90% de las terapias fracasan por trabajar sobre los síntomas en vez de trabajar sobre las causas que producen la ansiedad.

Trabajar sobre los síntomas, solo trae resultados temporales, pero mientras la ansiedad sigue presente, siempre habrá más síntomas.

Piénsalo: Es como si vas al dentista con un dolor horrible porque tienes una muela llena de caries.

Imagina que el dentista solo te hecha un spray anestésico sobre la zona.

¿Qué ocurrirá?

Efectivamente, te dejará de doler inmediatamente, pero... ¿hasta cuándo?

Una vez que se pasa el efecto del spray, el dolor volverá con gran intensidad.

Para poner punto y final al problema, el dentista deberá limpiar bien las caries para eliminar bien las bacterias y después poner los empastes para tapar el agujero.

Con la ansiedad pasa exactamente lo mismo. Si solo trabajamos sobre los síntomas, los miedos o los pensamientos obsesivos, tendremos un resultado temporal. Solo podremos mantener a raya la ansiedad.

Si lo que queremos es eliminarla para siempre y garantizará que NO VUELVA A APARECER, debemos ahondar en las causas que la producen para después corregirlas o eliminarlas de nuestra vida para siempre. Esto obviamente lleva un poco más de tiempo, pero es la única garantía para superar el problema de raíz y poder quedarnos tranquilos de que lo hemos superado.

Además, trabajar sobre las causas, no quiere decir que no podamos paralelamente trabajar los síntomas para empezar a notar una mejoría más rápida. Pero la clave está en trabajar las causas de la ansiedad con los ejercicios y técnicas que nos permitan desenmascararlas y eliminarlas. Cómo no todo el

mundo es susceptible a cualquier técnica, nosotros hemos desarrollado una técnica llamada **Prospecting the Causes** (Prospectando las causas), la cual, a través de varios ejercicios, podemos trabajar para desenmascarar los problemas que originan la ansiedad y que sirven de combustible para que se mantenga presente.

Si no hay causas, no hay ansiedad, es así de fácil

Dr. Richards

Director del Instituto de Ansiedad Social EE.UU

Así es como yo lo hice yo. Así es como hemos ayudado a muchas personas a conseguirlo de una forma eficaz, y así seguiremos haciendo.

RECUERDA BIEN:

1-TUS ARMAS (Mentalidad Correcta): Una mente con actitud negativa, no es receptiva a dejarse ayudar ni tampoco está preparada para ser modificada. Debemos construir una mente positiva, receptiva y dispuesta al cambio.

2-EL PLAN (Psicoeducación Antiansiedad): Conocer cómo será el camino y entender la ansiedad de modo que no caigamos en sus propias trampas.

3-EJECUCIÓN (Eliminando las Causas): Para garantizar la recuperación total, es necesario trabajar sobre las causas que originan el problema. Recuérdalo siempre: “Si no hay causas, no hay ansiedad, es así de fácil”

JAVIER BOTÍA

Campeón mundial de mentalismo

Alumno del método Vive Sin Ansiedad

[Haz clic en la imagen para ver su testimonio](#)



“La ansiedad no se cura, lo único que se cura, es lo que genera la ansiedad. Lo encuentras, lo eliminas, y la ansiedad se va”

ARACELI NORCRU

Empresaria

Alumna del método Vive Sin Ansiedad

Haz clic en la imagen para ver su testimonio



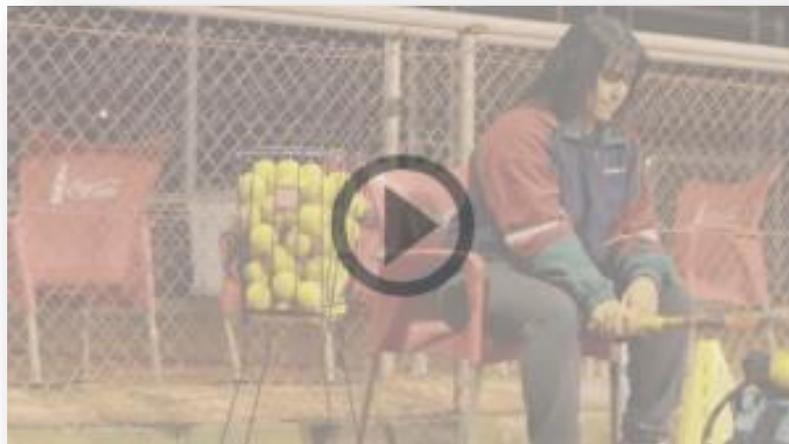
*“La ansiedad me quitó las ganas de continuar con mi vida, y este método y el apoyo de mi familia me las devolvieron
Muchas gracias”*

SUSANA YAIKE

Profesora de educación Infantil

Alumna del método Vive Sin Ansiedad

[Haz clic en la imagen para ver su testimonio](#)



“Recomiendo este método porque es lo único que a mí me ha ayudado a superar la ansiedad desde la raíz”

LUIS SENTENERO

Productor musical

Alumno del método Vive Sin Ansiedad

Haz clic en la imagen para ver su testimonio

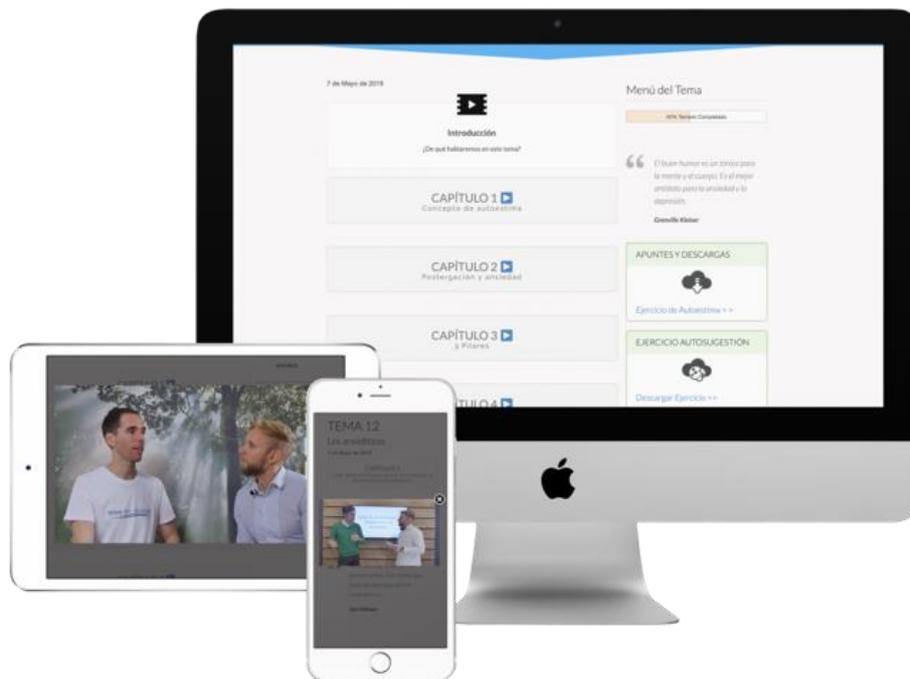


A las personas que quieran superar esto de la mejor forma posible, les recomiendo el método de Vive Sin Ansiedad. Estoy seguro de que les ayudará igual que lo hicieron conmigo.

EN VIVE SIN ANSIEDAD TENEMOS LA MAYOR COLECCIÓN DE VIDEO TESTIMONIOS CON CASOS DE ÉXITO.

Puedes ver más en:

www.ViveSinAnsiedad.com/reviews/



*Si quieres, más información de nuestro método,
contacta con nuestro equipo de soporte a través de
Whatsapp:*

*Desde de España: **644 429 972***

*Fuera de España: **+34 644 429 972***