



# 10 PASSOS

Para controlar Ansiedade

## Mude sua forma de Pensar...

Mude Sua Forma de pensar e mude o mundo a sua volta, perceba que tudo o que acontece é reflexo dos seus pensamentos, pois são eles que dão início as suas emoções e atitudes, pense nisso...

Joeverton Rodrigo  
mkt@joevertonrodrigocursos.com



# 10 PASSOS PARA CONTROLAR ANSIEDADE

Joeverton Rodrigo

## **Direitos Autorais de Propaganda**

Esse Livro é disponibilizado gratuitamente, nenhuma parte desse livro pode ser vendida ou comercializada, Mas pode ser compartilhada, armazenada, sem nenhuma restrição.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida em qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo o armazenamento de informações e sistemas de recuperação, exceto no caso de breves citações em artigos ou opiniões - sem a autorização, por escrito, dessa editora,

**Joeverton Rodrigo Santos**

Todos os nomes de marcas e nome de produtos usados neste livro são marcas comerciais, marcas comerciais registradas, ou nomes comerciais de seus respectivos proprietários. Eu não estou associado com qualquer produto ou fornecedor nesse livro.

Publicado Por **Joeverton Rodrigo Santos**

## **Prefácio**

**Importante:** *Você deve ler cada palavra contida nesse livro para que as informações sejam assimiladas de forma correta.*

**Até o final desse livro, revelarei técnicas valiosas e raras para você gratuitamente, estou dando a você a oportunidade de aprender, portanto preste atenção em cada palavra, persista e vá até o final você será recompensado.**

*Não Pense igual a todo mundo, a sociedade é manipuladora, a mídia nos faz mal, nos induz a fazer o que eles querem, não ceda as pressões, tenha suas próprias convicções.*

*Não acredite que algo é verdade por que alguém disse, ou porque lhe foi ensinado assim.*

*Você é único, você é dono de si, Não precisa se preocupar tanto, estamos nesse mundo de passagem, estamos em constante evolução. “O ser humano evolui.”*

*Você deve acreditar em você, você comanda sua vida, não importe-se com o que os outros falam, A cura completa da ansiedade só depende de você.*

*As técnicas reveladas a seguir são simples, são um conjunto de fatores.*

*Liberte seus pensamentos, dê asas à imaginação,*

*Você pode tudo, as dificuldades só acontecem para nos deixar mais fortes...*

## **Para quem serve esse livro**

Bom, se você está procurando fórmulas mágicas, curar ansiedade da noite para o dia, ou que esse livro vá curar você sem nenhum esforço, então esse livro não é para você.

Agora se você está realmente disposto a se livrar dos sintomas da ansiedade, aprender porque a ansiedade acontece e como controlar suas emoções e pensamentos para que consiga amenizar ou eliminar a ansiedade, com esforço diário, confiança, persistência, então parabéns esse livro é para você.

## **Como usar esse Livro**

As técnicas contidas nesse livro, bem como todas as informações são muito valiosas, estou oferecendo isso gratuitamente por acreditar que o mundo vai se tornar um lugar melhor apenas quando todos os seres humanos tiverem a capacidade de controlar suas emoções, e pelo desejo que eu tenho de ajudar o maior número de pessoas possíveis, portanto aproveite esse material simples, porém muito valioso.

Você pode usar esse livro de várias maneiras, a mais recomendada, é que você leia e releia quantas vezes forem necessárias para assimilar melhor as informações contidas nele, e use também para consultar as técnicas diariamente.

Bom Estudo,

**Joeverton Rodrigo**

# Índice Analítico

## ***Entenda para poder treinar o cérebro***

*Capítulo 1 – O que é Ansiedade*

*Capítulo 2 - Os tipos de Ansiedade*

*Capítulo 3 -Sintomas da ansiedade – Entendendo o que acontece*

*Capítulo 4 - Técnicas para tratar a ansiedade*

*Capítulo 5 - Ansiedade após um trauma*

*Capítulo 6 - Como controlar o medo*

*Capítulo 7 - Como controlar a Ansiedade*

*Capitulo 8 – Bônus espetacular*

***Sobre o autor***

## Capítulo 1 – O que é Ansiedade

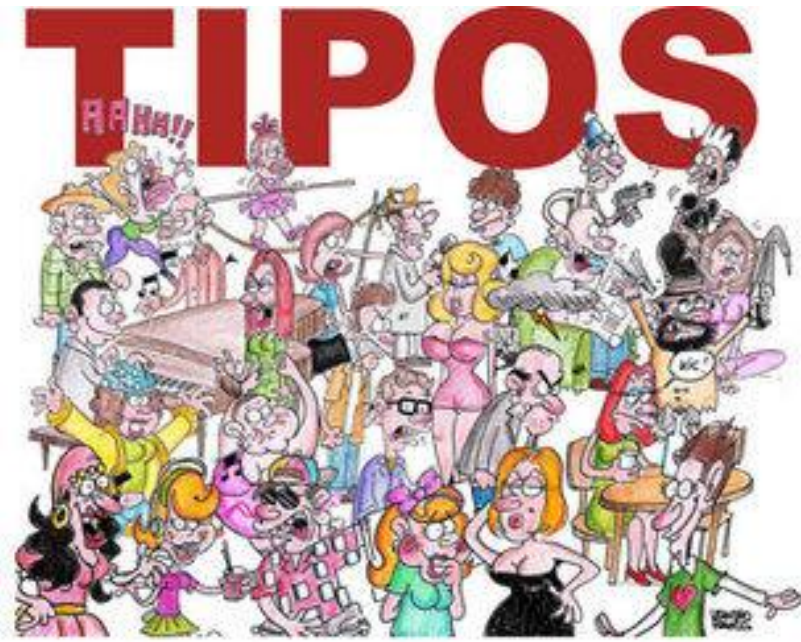


*Ansiedade, angústia, medo, insegurança, timidez são todos parentes próximos, diríamos que frutos de uma mesma árvore. Embora a ansiedade contenha atributos orgânicos (é uma consequência normal do funcionamento do corpo), ela é uma decorrência do funcionamento mental. Ela se traduz por uma pressa, uma ânsia para o movimento, uma inquietação interior, uma aflição do corpo, para que aquilo que estiver acontecendo acabe logo.*

*Também pode aparecer como um desejo exagerado para que algo aconteça, como se esse algo fosse muito bom, gostoso e agradável. A mente de uma forma mentirosa promete que quando acabarmos aquilo que nos gera ansiedade, tudo ficará tranquilo, ficaremos sossegados, viveremos a glória ou não correremos mais perigo.*

*A realidade é diferente, pois a ansiedade vicia e, quanto mais pressa temos, mais falta sentimos dela. A mente se habitua à pressa e passa a precisar dela. E nós, reles mortais, ficamos aprisionados a ela, sempre ansiosos querendo acabar, chegar lá e percebendo (impacientes e impotentes) que sempre há mais para se fazer.*

## Capítulo 2 - Os tipos de Ansiedade



- 1- **Agorafobia** - A ansiedade que se sente em locais ou situações onde possa ser difícil ou embaraçoso escapar. Por exemplo na presença de multidões ou, às vezes, até na própria casa se está só.
- 2- **Estresse pós-traumático** – Após presenciar acontecimento traumático, a pessoas passam a reviver o evento. Considera-se um quadro agudo quando ocorre dentro de um período de três meses e crônico quando de maior duração.
- 3- **Generalizada** – Quando a ansiedade flui ao longo das horas, dias e meses. Há uma preocupação excessiva e incontrolável, geralmente associada à tensão muscular, insônia e irritabilidade.
- 4- **Fobias** – Medo excessivo e irracional revelado pela presença, de um objetivo ou situação que causa pavor. Exemplo: Fobias de animais, sangue, altura e doenças.
- 5- **Transtorno de Pânico** – Crises súbitas de mal-estar, em geral sem que exista um fator desencadeante importante. Os ataques se repetem e há alterações de comportamento associadas ao medo de ter novas crises.



- 6- **Transtorno obsessivo – Compulsivo (TOC)** – Presença de pensamentos obsessivos e necessidade de realizar alguns rituais para suprimi-los. Como lavar as mãos rapidamente.
- 7- **Fobia Social** – Medo persistente em que a pessoas acreditam estar exposta à avaliação dos outros ou de se comportar de maneira vergonhosa.
- 8- **Ansiedade induzida por substâncias** – Uso de determinadas substâncias que pode levar a um ou mais transtornos ansiosos. Os sintomas aparecem durante a intoxicação ou até um mês após.

### **Capítulo 3 -Sintomas da ansiedade – Entendendo o que acontece**



**“O medo é excitação sem respiração”**

*Eu diria que a ansiedade na verdade é um sintoma que algo não vai bem com seu corpo, mente, alimentação ou espírito. Gosto de*

*comparar com um carro quando acende uma luz no painel, a luz não é o problema, mas significa que algo está errado, e que se não resolver o problema pode se agravar, assim também é a ansiedade, no início podem ocorrer sintomas fracos, sem importância, mas se não tratados vão evoluir e gerar ansiedade crônica, crises, pânico e etc.*

**Alguns dos sintomas mais conhecidos da ansiedade são:**

- *Dores abdominais (esse pode ser o único sintoma de ansiedade, especialmente em uma criança)*
- *Diarreia ou necessidade frequente de urinar*
- *Vertigem*
- *Boca seca ou dificuldade de engolir*
- *Dores de cabeça*
- *Tensão muscular*
- *Respiração acelerada*
- *Batimentos cardíacos acelerados ou irregulares*
- *Transpiração*
- *Agitação ou tremor*

**Em alguns casos, outros sintomas acompanham a ansiedade:**

- *Dificuldade de concentração*
- *Fadiga*
- *Irritabilidade, incluindo perda de controle*
- *Problemas sexuais*
- *Dificuldades para dormir, incluindo pesadelos*

***A ansiedade pode ocorrer como parte de um transtorno de ansiedade. Transtornos de ansiedade são um grupo de problemas psiquiátricos que envolvem ansiedade excessiva.***

**São eles:**

- *Transtorno de ansiedade generalizada*
- *Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)*
- *Síndrome do pânico*
- *Transtorno por estresse pós-traumático (TEPT)*
- *Fobia social*

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

