

Publicado por Dani Paterno
@paternodani e @portalsunsai

COMO USAR ESTE E-BOOK

O seu aprendizado e desenvolvimento é diretamente proporcional ao foco e à imersão no que você quer aprender. Isso não vale só para práticas de controle de ansiedade, mas para qualquer área que você decida aprender.

Sobre o que me fez, preparar o E - Book



Eu sou Dani Paterno, Parapsicóloga e Terapeuta Integrativa.

Minha busca pelo autoconhecimento iniciou no ano de 2008. Porém, o que eu chamo de real jornada começou no ano de 2014, quando me vi tomada pelo transtorno da ansiedade e precisei buscar compreensão sobre isso.

Naquele momento, eu já não dormia mais direito, sofria com pensamentos turbulentos e cheguei ao extremo quando desmaiei no shopping.

Com isso busquei outras formas de tratamento, como compreender o que é Ansiedade e outras técnicas como Reiki, Meditação, Respiração, entre outras que me auxiliaram e vou ensinar aqui.

Introdução

Vivemos em uma sociedade cada vez mais acelerada, urgente e ansiosa. Que transformou o tempo em seu inimigo, temos a sensação de estarmos sempre atrasados e com a mente cheia de pensamentos acelerados.

Do jeito que aprendemos a viver, vai elevando nosso nível de ansiedade por todos os lados. A mídia nos “ensina”, que se não tivermos determinadas coisas seremos considerados, derrotados, incompetentes e fracos. Temos uma preocupação grande, sobre o que os outros pensam de nós. E isso nos gera um grau elevado de ansiedade.

No entanto, é preciso também passar a enxergar o corpo humano como um todo, integrando corpo físico, emocional, mental e espiritual. Lembre que a doença do seu corpo só chega, quando seu espírito já está a tempo em sofrimento.

O que é Ansiedade?



A ansiedade significa Medo, qualquer medo relacionado ao futuro. Ansiedade está diretamente ligada ao nosso sistema de sobrevivência, é um alerta do corpo, nos preparando para lutar ou fugir quando consideramos que estamos em perigo. Sabemos que ninguém fica ansioso em relação ao passado, mas sim em relação ao futuro.

Nesse caso todos nós temos ansiedade, pois o Medo faz parte da Natureza Humana. A mente tem uma tendência a nos levar para o negativo, como forma de proteção, pois seu objetivo é nos manter vivos. Para se preparar e não ser pego de surpresa, você já começa a viver a situação de forma negativa, com isso sofre pelo que ainda nem aconteceu, como se já tivesse acontecido. É uma loucura tudo isso.

Imagina que você tem um encontro com alguém que você está esperando há muito tempo, a mente começa a conversar com você: Você vai assim? Como ele(a) vai te receber? Será que vai gostar de você? Será que vai ter achar bonito (a)?

O medo significa que você está de frente com algo que não controla. Esse é um dos exemplos, mas você pode trazer isso para o seu dia a dia. Quando você acredita em tudo que a mente de traz, isso aumenta o seu medo.

A ansiedade em desequilíbrio se transforma em transtorno de ansiedade, que levam a excesso de nervosismo, medo, apreensão e preocupação, em alguns casos mais elevados como Síndrome do Pânico.

Esses distúrbios alteram como uma pessoa processa emoções e se comporta, causando também sintomas físicos. A ansiedade leve pode ser vaga e inquietante, enquanto o transtorno da ansiedade pode afetar seriamente a vida cotidiana.

Temos uma “falsa” ideia de controle sobre a vida, falsa por que? Por que não temos controle sobre nós mesmos, ainda mais sobre o que nos rodeia.

Não permita que a ilusão de negatividade natural do seu pensamento seja seu guia. Aprenda a Relaxar!

Diferença entre Transtorno da Ansiedade x estar Ansioso



O transtorno de ansiedade é caracterizada pela preocupação excessiva. Fantasias de cenários desastrosos antes de acontecer, por exemplo. Ficando sempre alerta esperando pelo pior, gera com isso sintomas do físico.

Já o sentimento de estar ansioso é passageiro. Surgem quando nos encontramos em situações que nos causam inquietação. Porém, sentimos em algumas circunstâncias ao longo do dia e depois passa. Por exemplo, uma apresentação em público aonde você acaba ficando muito nervosa(o).

Sintomas de Ansiedade em desequilíbrio



Vou relacionar abaixo alguns sintomas de ansiedade em desequilíbrio:

- Insatisfação.
- Mente inquieta ou agitada.
- Cansaço físico exagerado ou acordar cansado.
- Sofrimento por antecipação.
- Irritabilidade.
- Impaciência. Tudo tem que ser rápido.
- Dificuldade de desfrutar a rotina (tédio).
- Dificuldade de lidar com pessoas lentas.
- Dor de cabeça.
- Dor muscular.
- Outros sintomas psicossomáticos (queda de cabelo, taquicardia, aumento da pressão arterial)
- Déficit de concentração.
- Déficit de memória.
- Transtorno do sono ou insônia

Pesquisas mostram que a Ansiedade está presente em 80% dos casos de Depressão.

Práticas para auxiliar a manter a Ansiedade em equilíbrio.

Agora que já entendemos o que é ansiedade, as diferenças entre o transtorno e um momento isolado aonde você se sente ansioso, compreendeu que tudo é energia e a importância do alinhamento dos Chakras presentes em você, vamos entender quais práticas podemos aplicar de forma simples e prática, e aos poucos ir controlando e liberando as situações de ansiedade presentes em você.

Agora, vamos começar a **Controlar o desequilíbrio da Ansiedade.**

Meditação



A técnica da meditação é a mais comum e praticada entre pessoas ansiosas, além de crescer o uso dela a cada dia que passa. Ela desenvolve habilidades como concentração, tranquilidade e foco no presente.

Quando meditamos, acabamos "aquietando" a mente e criando ferramentas internas para lidar com o estresse do mundo, onde nossos sentidos são muitas vezes influenciados negativamente.

O mais importante aqui é darmos tempo suficiente para silenciar a mente barulhenta que não para de falar sobre o que precisamos fazer e o que deveríamos ter feito.

Já parou para pensar quantas vezes na semana você tira um tempo para você? Quantas horas você fica sozinho para pensar em você? No que você quer? No que você deseja?

Abaixo, segue uma técnica simples de meditação em 1 minuto.
Vamos meditar:

1. Sente-se ereto em uma cadeira com encosto reto. Se possível afaste um pouco as costas do encosto da cadeira para que sua coluna vertebral se sustente sozinha. Seus pés podem repousar no chão. Feche os olhos ou abaixe o olhar.
2. Concentre a atenção em sua respiração enquanto o ar flui para dentro e para fora de seu corpo. Perceba as diferentes sensações geradas por cada inspiração e expiração. Observe a respiração sem esperar que algo de especial aconteça. Não há necessidade de alterar o ritmo natural.
3. Após alguns instantes, talvez sua mente comece a divagar. Ao se dar conta disso, traga sua atenção de volta a respiração, suavemente. O ato de perceber que sua mente se dispersou e trazê-la de volta sem criticar a si mesmo é central para a prática da meditação da atenção plena.
4. Sua mente poderá ficar tranquila como um lago – ou não. Ainda que você obtenha uma sensação de absoluta paz, poderá ser apenas fugaz (desaparece rapidamente). Caso se sinta irritado ou entediado, perceba que essa sensação também deve ser fugaz. Seja lá o que aconteça, permita que seja como é.
5. Após um minuto, abra os olhos devagar e observe o aposento novamente.

*Repita esta meditação uma vez por dia, por 7 dias.

Silêncio



De uma maneira geral, ignoramos no mundo de hoje a importância do silêncio? Por que? Qual a consequência disso? Alcançar o silêncio é muito mais do que estar num local silencioso, certo?

Estamos muito acostumadas ao entretenimento. Mantendo a televisão, rádio, computador, celulares, ligados o tempo todo. A mente está ligada o tempo todo, sim, mas entre pensamentos há espaços vazios e não estamos acostumadas a observar esse vazio.

Por isso, te convido a silenciar;

- Sente em um lugar confortável;
- Deixe a coluna ereta;
- Feche os olhos;
- Inspire e expire até se acalmar;
- E apenas ouça o eu interno;
- Ouça o seu coração;
- Ouça o que o teu corpo te diz;
- Observe o som dos pássaros, das pessoas, mas mantendo o seu silêncio interno.
- Pratique o tempo que se sentir bem;
- Após a prática observe como se sente e anote.
- Te recomendo a fazer a prática 7 dias.

Respiração



A respiração é simplesmente vital na vida de qualquer ser, sejam: humanos, animais e até mesmo as plantas.

E qual importância você dá para esse ato que é fundamental para a sua sobrevivência? Aliás, você respira mais pela boca ou pelo nariz?

Sente que é mais pelo abdômen ou pelo tórax? As pessoas sabem que respiram mas dificilmente observam o modo pelo qual realizam essa ação.

A respiração quando feita da maneira certa pode ser determinante na hora de relaxar. Essa é uma função orgânica que pode te ajudar na hora de controlar o corpo e organizar as ideias.

Por meio dela você pode ir de estressado e raivoso, para feliz e leve.

Por isso, vamos te passar um exercício respiratório, que de uma maneira simples e poderosa, vai te ajudar a restabelecer esse equilíbrio dentro de você.

Se a sua mente está ativa demais e cansada, e se o seu corpo está exausto de tantas tarefas, esse passo a passo vai provocar alívio imediato no seu estado físico e mental.

EXERCÍCIOS:

1. Inspira pelo Nariz e expira pela Boca bem devagar como se estivesse soprando um canudo bem fininho. Com isso expiramos o ar lentamente.

Esse movimento pode ser feito de 3 a 5 vezes, é importante você sentir a sua necessidade. Se necessário faça o movimento até sentir que o coração desacelerou e que o corpo relaxou.

Essa respiração pode ser realizada em pé ou sentado (a).

2. Em pé, inspira pelo nariz e ao inspirar levante os braços, segura em três e expira com força soltando bem os braços e cabeça.

Esse movimento pode ser feito de 3 a 5 vezes, é importante você sentir a sua necessidade. Se necessário faça o movimento até sentir que o pensamento alterou com isso mudamos o sentimento.

Essa respiração pode ser feita em dias que você teve sentimentos de irritação, stress, raiva, assim libera carga densa.

3. Inspirar pelo Nariz, 4 movimentos curtos e 1 longo.

Repetir esse movimento 4 vezes, chamamos de movimento circular.

Essa respiração vai mostrar o ponto do corpo que você deve prestar atenção.

Pode apresentar alguma dor, em alguns casos uma pequena tontura, cada um pode reagir de uma forma, porém depois o corpo relaxo temos a sensação de tirar pesos sobre nós.

4. Respiração de Coerência Cardíaca

De acordo com a Dra Sofia Bauer, nosso coração entra em coerência toda vez que respiramos em um determinado número de segundos.

Precisamos respirar em torno de 11 segundos, para fazer a inspiração e fazer a expiração, por isso é importante você meditar inspirando em 5 segundos e expirando em 5 segundos, assim enchemos as bases dos dois pulmões, que abraça o coração.

Ela acalma o seu coração: Sopro do coração – Ativamos o chackra do coração, ativamos as boas memórias.

O nosso coração tem um magnetismo maior que nossa mente, ao sentir o ar entrar e sair em 5 tempos, sinta a expansão do seu coração. Nesse momento sinta gratidão pelo seu corpo, que é o seu templo sagrado, gratidão por esse momento especial, gratidão pelas pessoas você ama, a gratidão nos atrai para um plano cósmico, que nos traz tudo que é belo, abundante, próspero e espiritual.

*Repita uma das respirações por dia, por 7 dias.

Perceba que quando você Respira, concentrando toda a atenção na Respiração, você tem a sensação que seus Pensamentos diminuem. Nesse momento

Cromoterapia



A cromoterapia é uma ferramenta para harmonizar os distúrbios orgânicos, emocionais, mentais e espirituais, através da utilização das cores.

CORES E SEUS SIGNIFICADOS

Vermelho – Cor ativa e estimulante, é a cor ligada a paixão, ao desejo, luxúria e ao amor.

Laranja – Cor estimulante e acolhedora, é a cor da felicidade. Está relacionada a reconstrução, a coragem, a audácia.

Amarelo – Cor da alegria, vivacidade, é uma cor radiante logo relacionada ao pensamento, torna a mente mais clara, lógica, está ligada ao alto- astral.

Verde – Cor da natureza, do equilíbrio do corpo físico, mental e emocional, cor da firmeza, da constância, perseverança e do amor próprio.

Azul – Cor terapêutica, promove suavidade, calma, serenidade, tranquilidade, paciência, paz, segurança, auxilia na meditação.

Violeta – Cor que ativa a conexão espiritual, transmutação, consciência, lucidez, está cor deve ser utilizada, quem não tem o mundo espiritual equilibrado.

Rosa – A cor rosa é a do amor, dos relacionamentos.

COMO USAR NO DIA A DIA

ÁGUA SOLARIZADA

Encha uma garrafa de vidro (colorida) com água potável, com um das cores mencionadas acima, às suas necessidades de equilíbrio físico e mental. Para no caso do Transtorno da Ansiedade, indicamos a cor Azul.

Tampe-a bem, para evitar que quaisquer impurezas entrem em contato com ela e deixe-a exposta no mínimo de 1 hora a 4 horas. Porém caso não consiga manter essa quantidade de horas, coloque de acordo com a sua rotina. Você não precisa deixar de fazer pela quantidade de horas ideal, apenas adapte sua rotina para praticar a técnica.

Feito isso, deixe que o conteúdo no interior da garrafa esfrie, assim, ela estará energizada pelo sol e com a cromoterapia, porém você ainda pode usar a força do pensamento e colocar as suas mão sobre a jarra intencionando aquilo que deseja de melhor para você e sua família e pronto está pronta para ser ingerida.

Em média, os resultados começam a ser notados em 7 dias e você pode incluir no seu dia a dia, sempre que necessário.

CROMOTERAPIA MENTAL

Para harmonizar pessoas, situações de aflição e conflito e também ambientes, a cromoterapia mental é outra aplicação bastante eficaz da terapia das cores.

Para começar, logo ao acordar – ainda na cama – feche seus olhos e mentalize o ponto que se encontra em conflito ou desequilíbrio em sua vida. Se o problema estiver em uma pessoa, por exemplo, mentalize-a em sua frente e envie umas das cores, conforme explicamos acima.

CROMOTERAPIA NA SAÚDE

A cromoterapia também é aplicada nos cuidados com a saúde, para cada órgão do corpo humano, existe uma cor específica. Geralmente em determinadas situações, é possível mentalizar a cor desejada sobre determinado ponto do corpo.

Se estiver sentindo dor, deve-se colocar a mão em cima do local e mentalizar como se estivesse saindo um azul da mão. O efeito é maior

que o da lanterna, porque a cor está vindo da mente, então o poder é muito maior.

Vermelho: é ligado ao fígado, à próstata e ao útero. Deve ser usado de forma moderada e evitado em casos de febre, pressão alta e inflamações.

Laranja: tem a ver com suprarrenais, baço e rins e melhor se evitado em casos de pressão alta, vômito e infecções.

Amarelo: relacionado ao pâncreas e aos intestinos, é bom laxante. Evite-o em casos de excitação mental, delírios, histeria, diarreia, gastrite e úlcera.

Verde: é a cor do coração. Também é mediadora, praticamente uma cor-coringa. Não use em casos de esgotamento.

Azul: associado à tireoide, às cordas vocais e às vias respiratórias. Não deve ser aplicado em casos de contrações musculares, gota, paralisia, resfriados e taquicardia.

Violeta: tem ligação com a glândula pineal. Recomenda-se não utilizá-la em casos de depressão.

Musicoterapia



O som é vibração em forma audível. Se o nosso aparelho auditivo tivesse um alcance maior, de modo a captar todas as frequências em cada intensidade sonora, então ouviríamos a música das flores, dos campos, das montanhas e dos vales, o canto do céu e das estrelas, bem como a sinfonia do nosso próprio corpo.

Estudos têm revelado que o impacto da música no sistema nervoso altera as batidas do coração, a respiração, a pressão sanguínea, a digestão, o balanço hormonal, temperamentos, atitudes, além de

liberar adrenalina. As reações podem variar em cada indivíduo e o resultado é sempre único.

Os mantras (do sânscrito Man, mente e Tra, controle ou proteção, significando "instrumento para conduzir a mente"). Os mantras são indicados para equilíbrio dos chakras.

Temos receptores além dos ouvidos, que são os chacras, os quais já explicamos anteriormente, mas além das cores e formas ele também recebe influências dos sons, e uma das formas de equilíbrios dos chakras é expor eles a uma frequência de HZ que ressoa com esse campo. Abaixo alguns exercícios que você pode usufruir desta técnica em seu dia a dia.

Músicas

Ouvir música é uma terapia, e quem não gosta de Ouvir??? Acredito que a grande maioria das pessoas gostam. No carro, no trabalho antes de dormir ou durante o sono mesmo podemos usufruir das músicas para equilibrar nossos corpos e sentimentos. Quer ver delícia tomar banho e ouvir aquela música relaxante.

Hoje o acesso a essas músicas está muito simples, em uma busca no Youtube encontramos várias dessas músicas, mas importante é o que vamos abordar aqui é qual a função dos principais HZ.

Dentre as frequências hertz mais famosas estão a 8Hz e a 432Hz. A 8Hz foi considerada a frequência do universo e a 432Hz também possui indícios de ser uma das mais potentes do universo.

Existem variados tipos de frequências Hertz e, em sua maioria, elas são benéficas para nossa mente e corpo. Músicas de Relaxamento, com som da natureza também elevam o nosso campo energético.

Prática

Ao ouvir a música feche os olhos, sinta ela em seu coração, observe e perceba o seu corpo, a sua mente, as suas emoções, se entregue a esse momento. A música precisa ser sentida. Procure inspirar e exalar profundamente, várias vezes, tenho certeza que você irá se acalmar.

Pesquisas mostram resultados incríveis com tratamentos realizados através da música em clínicas e hospitais.

Nenhum ser humano não tem condições de não sentir raiva, não sentir tristeza, não sentir medo. Nós precisamos deixar fluir as nossas emoções, só não precisamos ficar presas nelas.

Conclusão

Podemos concluir que o grande mal do século é mesmo a ansiedade, que em muitos casos tem lavado a depressão. Com a vida das pessoas cada vez mais corrida, o uso da tecnologia sendo praticamente indispensável na vida de todos, este é o preço que muitas pessoas infelizmente acabam pagando.

Como me propus no início deste e-book, expliquei detalhadamente o que é ansiedade e apresentei diversas técnicas simples e que é possível qualquer pessoa aplicar no seu dia a dia.

Agora que você já possui o caminho, faça a técnica de **meditação**, uma das técnicas de **respiração** e escolha ao menos mais uma das outras técnicas explicadas, e **repita por alguns** dias. Permita que algumas delas façam parte dos seus bons hábitos.

Mantenha o seu foco. No início será um pouco difícil, como qualquer atividade nova na rotina. Mas com o passar do tempo, tudo se tornará mais fácil e automático. Falo isso, pois eu apliquei estes conceitos e comprovei o resultado em mim mesma.

Com toda certeza, que sua ansiedade será controlada e você poderá lidar com ela de outra forma. Da forma em que você compreende seus picos e o que deve ser feito para evitar ou voltar ao estado de equilíbrio caso ocorra alguma crise.

Gratidão,

Dani Paterno
@paternodani e @portalsunsai



Seja você a mudança que você quer ver no Mundo!
Mahatma Gandhi

Bibliografias e Referências

Mãos de Luz – Barbara Ann Brennan
Chakras – Tales Nunes
A Cura Quântica – Deepack Chopra
Atenção Plena – Mark Williams e Danny Penman
Radiestesia Prática e Avançada – Antônio Rodrigues
Você pode Curar a sua Vida – Louise L. Hay
Ansiedade – Augusto Cury
Céu, Inferno e Outros lugares – Terapia na Prática – Eduardo O. Carvalho
E demais apostilas e materiais de cursos realizados.