



# COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

Lucía Lugmaña



CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO

# COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

## ¿Qué es lo que realmente funciona en el tratamiento de la ansiedad?

Antes de empezar permíteme presentarme, rápidamente.

**Hola, mi nombre es Lucía Lugmaña**, Facilitadora y Coach Internacional con Programación Neurolingüística, especializada en las mejores escuelas de habla hispana.

Tengo el privilegio de contar con una trayectoria de más de 8 años ayudando a hombres y mujeres en el mundo a desarrollar su potencial y transformar su vida.

Soy madre, esposa, empresaria, conferencista, terapeuta y coach, creadora de múltiples programas de desarrollo personal que han evolucionado la vida de cientos de seres humanos alrededor del mundo. C.E.O. de Armonía en Todo Sentido, organización que ha trascendido realizando coaching, terapias familiares, transformación y empoderamiento del ser humano.

*"Debemos proteger nuestros cuerpos y nuestras mentes, y no solo hacer lo que el mundo espera que hagamos". Simone Biles - gimnasta estadounidense.*

Uno de los males que más aqueja en la actualidad a la población joven y adulta son los distintos trastornos asociados a estados de ansiedad. La ansiedad puede ser definida como una respuesta corporal a ciertas situaciones y contextos que demandan una mayor atención por parte de la persona. De allí que se considere, en términos normales, una respuesta adecuada del organismo. Sin embargo, cuando se vuelve patológica e innecesaria puede causar estragos en nuestra vida.

El tratamiento de la ansiedad lleva más gente al médico que cualquier otra condición psicológica.

"La locura por la ansiedad" ha hecho que el tratamiento de la ansiedad sea una industria multimillonaria. Si tecleas "tratamiento de la ansiedad" en Google encontrarás todo tipo de "curas" y "soluciones" de variedad casi infinita, diversas formas de psicoterapia,

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

enfoques no tradicionales, tales como la hipnoterapia, cursos, libros y seminarios, y por supuesto, quizás el tratamiento más popular, la medicación.

Sin embargo,

### **¿Qué es lo que realmente funciona en el tratamiento de la ansiedad?**

En la búsqueda de alivio, muchas personas que padecen de ansiedad han intentado muchas cosas con resultados mediocres... y poca o ninguna comprensión de la verdadera naturaleza de la ansiedad.

Hay poca evidencia de que el uso de medicación por sí sola reduce la frecuencia y severidad de los síntomas. Muchos siguen teniendo los mismos niveles de miedo y de evitación después del tratamiento de la ansiedad con fármacos como antes.

Otros métodos pueden tardar años o proporcionar sólo un alivio temporal.

En repetidas ocasiones son los métodos cognitivos como la Programación Neurolingüística (PNL) que han demostrado ser más eficaces para el cambio.

### **EMPECEMOS...**

La ansiedad sirve para activar las defensas del organismo, es la base del aprendizaje y de la motivación para obtener placer y evitar el sufrimiento y tiene un papel tan esencial como el dolor como instrumento de supervivencia.

La ansiedad normal es menos acentuada, más ligera y no implica una reducción de la libertad personal; en cambio, la ansiedad patológica es desproporcionada con la situación, o se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible, se vivencia más corporalmente, compromete el funcionamiento del individuo y lo impulsa frecuentemente a pedir ayuda médica.

## PRINCIPIOS BÁSICOS

### TRASTORNO DE ANSIEDAD, SU ORIGEN

La ansiedad es una respuesta al miedo, real o imaginario. Es por lo tanto un mecanismo que, en su origen, es normal y tiene una función adaptativa

El trastorno de ansiedad, aparece, generalmente, cuando tenemos dificultades para adaptarnos a los cambios. Y en una sociedad como la actual, con vertiginosos cambios, la ansiedad "patológica" es más que previsible. A esto añadir la incerteza que genera la pandemia del coronavirus.

Hay algo importante que debes saber muy al contrario de lo que piensa mucha gente, la ansiedad suele ocurrirle a personas muy fuertes mentalmente que llevan mucho tiempo soportando situaciones tensas o graves emocionalmente y llega un momento que el cerebro entra como en un shock, porque el ser humano no está preparado para vivir en constante estrés durante mucho tiempo y tiene sus medidas de desconexión como es el caso de la ansiedad aunque lo que experimentas sea muy desagradable para ti tanto mental como físicamente.

Los humanos tenemos una parte del cerebro que se le llama reptiliano y es el parte que está preparada para un tipo de ansiedad normalmente por ejemplo si alguien te ataca por la calle o tuvieses que huir de un animal salvaje, pero cuando esta parte del cerebro está continuamente presente en tú vida, es cuando todo te parece un peligro, hasta salir a la calle y hacer la vida cotidiana se vuelve una odisea.

La ansiedad se vincula a dos sistemas nerviosos. El sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

Cuando se tiene ansiedad, se activa el sistema nervioso simpático y te pone en un estado de "lucha-huida". Este estado puede ser muy útil para momentos de riesgo o situaciones límite. Nos permite estar alerta, corres con más velocidad o tener más fuerza.



# COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

El problema llega cuando el sistema nervioso simpático permanece activado más tiempo del debido. La ansiedad se acumula y produce un ataque de pánico. Esto pasa porque el sistema nervioso simpático hace que nuestra respiración aumente. Si nuestra respiración aumenta, el corazón late con más fuerza. Entonces, si estamos en este estado durante más tiempo de lo normal, existe el riesgo de sufrir una crisis de ansiedad.

La ansiedad puede llegar a tu vida a cualquier edad, hay niños de 7 años, hay adolescentes, personas mayores...gente de todas las edades, posiciones económicas, médicos, psicólogos, cualquiera puede llegar a tener ansiedad en algún momento de su vida.

## **Tipos de ansiedad**

Según la ONU la ansiedad afecta a más de 250 millones de personas en todo el mundo.

Sin embargo, no todos los tipos de ansiedad ni los trastornos de ansiedad son iguales.

Los síntomas y los desencadenantes de los diferentes tipos de ansiedad varían, pero todos interfieren con las actividades diarias. Veamos más de cerca y rápidamente los cinco trastornos de ansiedad comunes. Por favor pon atención. ¿Con cuál de ellos te identificas?

## **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)**

Las personas con trastorno de ansiedad generalizada sienten una ansiedad o una preocupación excesiva la mayoría de los días por al menos seis meses consecutivos. Pueden sentirse inquietas, nerviosas o cansarse fácilmente. También pueden tener problemas para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular o dificultad para dormir.

## **Trastorno de pánico (ataques de pánico o crisis de ansiedad)**

Causa ataques de pánico, es decir, sentimientos repentinos de terror aun cuando no hay ningún peligro real. Los síntomas físicos incluyen latidos rápidos del corazón, dolor de pecho o estómago y dificultad

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

para respirar. También puede sentir debilidad o mareos, sudor, escalofríos o entumecimiento de las manos. La persona puede creer que está teniendo un ataque al corazón. El trastorno de pánico es más común en las mujeres que en los hombres.

### **Fobias miedos específicos**

Estas personas tienen un miedo intenso y persistente ante (o de manera anticipada) determinados objetos o situaciones "específicas". Algunos ejemplos son volar en avión, ver sangre, algunos animales, etc.

### **Fobia social**

Estas personas tienen un miedo intenso y persistente cuando se encuentran ante otras personas ya que temen quedar de una forma humillante o vergonzosa ante ellas. Las personas con este trastorno perciben que la gente los juzgará negativamente y frecuentemente tienen la sensación de ser inferiores, diferentes o inaceptables. Muchas veces se preocupan por síntomas como ruborizarse, sudar o temblar ante los demás. En algunas personas este miedo se da en situaciones concretas (por ejemplo, hablar en público o comer en público) y en otras en la mayoría de relaciones sociales.

### **Agorafobia**

Estas personas tienen miedo a estar en determinados espacios o situaciones, porque perciben que puede ser difícil escapar de ahí o recibir ayuda si tienen una crisis de angustia. O sea, la persona tiene "miedo de tener miedo". Algunos ejemplos de estos espacios o situaciones temidas son: las multitudes de gente, determinadas tiendas, los trenes, los túneles, cruzar puentes, los ascensores, etc. Algunos pacientes sólo pueden realizar estas actividades si van acompañadas de una persona de confianza. La mayoría de veces, el trastorno de angustia y la agorafobia se dan juntas

### **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)**

Causa obsesiones o compulsiones frecuentes y perturbadoras. Provoca un impulso abrumador de repetir ciertas conductas. Las obsesiones comunes incluyen miedo a la suciedad o a los gérmenes, miedo de lastimarse o querer arreglar las cosas de cierta manera. La persona se suele aferrar a estas obsesiones y puede

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

tener pensamientos y rituales que interfieren con la vida diaria. Por ejemplo, si teme que su casa sea robada, tal vez cierre la puerta con llave repetidamente y tenga miedo de salir, miedo a la contaminación o a la suciedad, necesidad de tener las cosas ordenadas y simétricas. El trastorno obsesivo-compulsivo suele ser considerado hereditario.

### **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**

Afecta a personas que han vivido o presenciado un evento traumático como una guerra, una catástrofe natural, un accidente grave o abuso físico o sexual. Puede causar recuerdos involuntarios y perturbadores del evento, dificultad para dormir o pesadillas, sentimientos de soledad o arrebatos de ira. Las personas con TEPT pueden sentirse preocupadas, culpables o tristes.

### **PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y LA ANSIEDAD**

¿Sabías que puedes tratar este trastorno y sus derivados con ejercicios y técnicas que incluyen la programación con neurolingüística?

En efecto, con PNL podrás desarrollar ciertas capacidades y estrategias para hacer frente a los estados mentales y emocionales perjudiciales para tu organismo producto de la ansiedad generalizada.

En programación neurolingüística ansiedad es tratada desde sus propias causas, en especial, las causas internas. Es decir, para PNL ansiedad puede ser trabajada desde los procesos internos de nuestro organismo. Para ello los ejercicios que se plantean en PNL permiten cambiar la respuesta que damos ante el estímulo externo que desencadena la respuesta ansiosa.

Entonces, si tienes ansiedad, PNL es la respuesta adecuada para mejorar, dar mejor bienestar a tu vida.

Cada experiencia tiene una estructura, al descubrir las piezas creadas en un problema y la comprensión de cómo funcionan, podemos



## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

determinar cómo intervenir para crear un cambio. La PNL tiene por objeto realizar ese corte en la estructura del pensamiento.

De acuerdo a los estudios realizados en PNL, ansiedad se produce gráficamente de la siguiente manera: tenemos un pensamiento asociado al contexto dado, el pensamiento negativo viaja por el sistema neurológico y se aloja en nuestra mente, allí genera una reacción de miedo, temor o angustia, lo que a su vez repercute en una conducta ansiosa de la persona.

Lo que hacemos con PNL es reprogramar el guión de la historia de tu vida, tu cerebro está condicionado por tu pasado, a lo largo de tu vida tu sistema neurológico ha estado aprendiendo como responder ante determinados estímulos exteriores.

Y aquí viene algo importante. “Estamos programados” desde la infancia y reaccionamos siempre de la misma forma ante distintas situaciones”.

Entonces podemos concluir que, “Lo que pones en tu mente, sucede en tu vida”

### **EL OBJETIVO DE PNL**

El principal objetivo tanto de este programa como el de PNL es lograr que comprendas que la manera de eliminar tu ansiedad es reprogramando tu mente.

Asumiendo el control de tu mente inconsciente y entrando en **Consciencia**.

Aprender a usar las técnicas y herramientas de PNL para identificar los virus mentales que te impide eliminar la ansiedad.

Como cambiar tu mentalidad de miedo y ansiedad por una de felicidad y paz interior

# COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Para empezar a trabajar quiero que te des la oportunidad de DESAPRENDER TODO LO QUE HAS LEÍDO, ESCUCHADO, HAS VISTO DE LA ANSIEDAD.

Permítete abrirte a esta nueva información poderosa, y fácil de aplicar que muchas personas no lo creen, deja esas viejas ideas atrás.

## 5 claves para dormir plácidamente y sin ansiedad

### 1. Asumir el control de tu mente

Conoce cómo funciona tu mente inconsciente, para tomar los mandos de tu vida y alearte con ella.

Te voy a compartir la definición del Dr. Jhon Grinder cocreador de la PNL. Quien nos dice "el inconsciente es esa parte de tu cerebro que hace las cosas de forma automática y su principal función es mantenerte vivo o viva".

Por eso se encarga de todas las funciones vitales de tu cuerpo, además de ser el encargado de grabar toda la información de las experiencias que viviste y que vives actualmente, incluso se dice que graba todas las experiencias que vivimos dentro del vientre. Es por eso que yo lo considero a mi inconsciente el médico interior, con el que puede contar para poner en orden mi vida.

El inconsciente corresponde al 95% de tu mente y el consciente solo el 5%. Con éste tomas decisiones, te cambias de trabajo, te casas, buscas empleo, compras tu ropa, y todas las cosas con las que nos complicamos la vida, están a cargo de este 5% de la mente consciente, pero puedo decirte que el cerebro es tan inteligente que te dice "no te podrías mantener vivo tu solo"

Imagínate a un hombre que se le encargue de respirar y justo pasa una chica con una minifalda, deja lo que está haciendo y se ahoga, el inconsciente no se arriesga a que suceda eso, por eso él toma el control. Es por eso que le llamamos "el jefe", porque es el encargado de todas las funciones vitales de tu cuerpo y además es el que guarda toda la información que entra a tu cerebro.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Entonces si quieres lograr cualquier meta, quieres aumentar tus ingresos, quieres recuperar tu salud, quieres conseguir pareja, te pregunto ¿Con cuál elegirías aliarte con el 5% o el 95% que es tu mente inconsciente?

El inconsciente es nuestro software, se programa con **pensamientos y lenguaje**, es literal, no analiza y carece del sentido del humor, por eso es importante saber qué le pones en tu cerebro.

Es decir, la causa de lo que está pasando proviene de los archivos que previamente se han instalado en tu mente inconsciente. Entonces desde ahí es de donde vienen las dificultades para crear nuevos hábitos para lograr una meta, sea económica, de salud o de relaciones.

Así, si tú ves a una persona que tiene ansiedad, fobia, o ataque de pánico, ese es el efecto, la causa está en su cerebro. **Es decir, primero vienen los pensamientos, las percepciones del mundo y luego viene el efecto** de fobia, miedo, o pánico porque no tiene en su inconsciente las grabaciones y los archivos activados para lograrlo.

Te pongo unos ejemplos:

Estás **enojado o enojada** porque te **dejó tu pareja**. En realidad, sería: **Te dejó** tu pareja, porque estabas enojado o enojada. La causa real podría ser: ya no aguantaba tus malos tratos, tus insultos, tus acciones.

Otro ejemplo:

Estás **deprimido** porque **perdiste tu empleo**. A ver, **perdiste tu empleo** por **estar deprimido**. La causa real: estar deprimido, de pronto no cumplías tus horarios, se pasaban asuntos importantes por alto y ya no te pudieron seguir pasando las situaciones, tomaron una decisión y te despidieron.

Primero se da un proceso en tu cerebro y luego viene el efecto hacia los demás.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Esto es para entrar en consciencia y evitar hacer lo que la mayoría hace, que es empezar a buscar culpables afuera, porque no saben que todo lo que sucede en su vida es el reflejo de los archivos de la información que, en visual, en auditivo y en sensorial previamente lo han estado enviando al inconsciente de su cerebro.

Otro ejemplo: Está enojada porque su pareja se fue con otra. ¿Qué paso en realidad? Por estar tan enojada desde mucho tiempo atrás, fue que su pareja buscó otra mujer.

Así muchos otros ejemplos. Creo que ya está claro.

Entonces la premisa de PNL dice: *"no pretendas cambiar al otro, no pretendas cambiar las cosas desde afuera, asume tu responsabilidad y cambia interiormente para que el reflejo modifique el exterior"*.

### **Ejercicio:**

Vamos a empezar a cambiar ese "software" que tenemos en nuestra mente. Se trata primero de crear nuevos hábitos y segundo de empezar a ver la vida de otra manera sin importar en la situación que te encuentres este momento.

El siguiente ejercicio sirve para que crees nuevos circuitos neuronales y sobre todo es la base para crear una vida feliz y en paz.

Lo vas a realizar por 21 días, todas las mañanas. Te va a llevar menos de 10 minutos. Son acciones y tareas muy sencillas, sin embargo, por ser sencillas no dejan de ser muy poderosas para crear nuevos circuitos neuronales.

El agradecimiento cambia tu enfoque de atención hacia lo que tienes.

Cuando estás pensando en dar las gracias, tu mente se está enfocando en lo que realmente importa, en lo valioso, en lo que te gusta, y dejas de enfocarte en lo que no quieres, en lo que no tienes.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Al levantarte **agradece por 10 cosas**, situaciones, personas, mientras te cepillas, te bañas, preparas el desayuno, solo agradece.

Por ejemplo:

- Gracias por que estoy vivo o viva.
- Gracias porque despierto con mi mujer, con mi marido
- Gracias por mis hijos
- Gracias por mis padres
- Gracias por mis hermanos
- Gracias por ese sueño reparador
- Gracias por que tengo pasta de dientes
- Gracias por que tengo agua
- Gracias por que el dinero viene
- Gracias por el trabajo que ya tengo.
- Gracias porque puedo ver, escuchar, sentir, respirar

Es clave ponerle a tu cerebro a trabajar y sacarle de la rutina. Y para esto durante al menos 7 días consecutivos vas a retarte actividades que te saquen de tu habitualidad. Por ejemplo.

- Lavarse los dientes con la mano que no dominas
- Armar rompecabezas
- Pintar mandalas
- Tomar una ruta diferente cada día hacia tu trabajo
- Tomar el celular con la mano que no dominas
- Poner la billetera en el bolsillo diferente al que acostumbras
- Tomarte un café solo o sola si hasta ahora acostumbrabas a hacerlo en compañía
- Tomar un café en compañía si lo hacías solo o sola.
- Algo más retante, si estás en la casa usa los zapatos al revés
- Juega con plastilina, arena, tierra
- Descansa
- Camina 30 minutos
- Lee chistes
- Come con la mano que no dominas
- En fin, hacer cada día al menos 3 cosas diferentes.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Estas acciones van a obligar a tu cerebro a despertar, a crear nuevos circuitos, de pronto te molestes o te incomode. Recuerda estás aprendiendo y el aprender también es divertido.

### **2. Conexión interna con tu paz interior. Cierra círculos**

Identifica tus hábitos, creencias, programas y patrones que están manifestando en tu vida como virus mentales. Empezarás con un ritual de limpieza muy potente para liberar las emociones negativas que pueden estar bloqueándote.

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quieras llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos, y dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir!

Por eso, a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, romper papeles, tirar documentos, y vender o regalar libros.

El pasado ya pasó. No esperes que te lo devuelvan, no esperes que te reconozcan, no esperes que alguna vez se den cuenta de quién eres tú. Suelta el resentimiento. Encender "tu televisor personal" para darle y darle al asunto, lo único que consigue es dañarte mentalmente, envenenarte, y amargarte.

La vida está para adelante, nunca para atrás. Si andas por la vida dejando "puertas abiertas", por si acaso, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción. ¿Noviazgos o amistades que no clausuran?, ¿Posibilidades de regresar? (¿a qué?), ¿Necesidad de aclaraciones?, ¿Palabras que no se dijeron?, ¿Silencios que lo invadieron?

Si puedes enfrentarlos ya y ahora, hazlo, si no, déjalos ir, cierra capítulos. Dite a ti mismo que no, que no vuelven. Pero no por orgullo



## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

ni soberbia, sino, porque tú ya no encajas allí en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en esa oficina, en ese oficio.

Tú ya no eres el mismo, la misma que fuiste hace dos días, hace tres meses, hace un año. Por lo tanto, no hay nada a qué volver. Cierra la puerta, da vuelta a la hoja, cierra el círculo. Ni tú serás el mismo, ni el entorno al que regresas será igual, porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático. Es salud mental, amor por ti mismo, desprender lo que ya no está en tu vida.

Recuerda que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo. Nada es vital para vivir porque cuando tú viniste a este mundo, llegaste sin ese adhesivo. Por lo tanto, es costumbre vivir pegado a él, y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy te duele dejar ir. **Paulo Coelho (Novelista Brasileiro)**

### **¿Porque no te atreves a salir de tu zona conocida?**

La gente se pregunta porque no puedo lograr hablar, en público, porque no puedo salir a la calle sin ataques de pánico, porque no puede salir a la calle sin revisar como 5 veces que cerré bien la casa para poder salir.

Pues, porque no te atreves a salir de tu zona conocida.

Esta dinámica de salir de zona de confort para entrar en zona de riesgo, se sigue reforzando en los primeros años de la infancia, ya que necesitas también de la aprobación de tus padres "si te portas bien" premio, "si te portas mal" castigo. Aprendemos a juzgarnos muy fuerte con estos aprendizajes, porque soy tonta, no sirvo para nada, debo ser inútil para no poder salir a la calle, te juzgas por lo que has aprendido.

Sigues creando circuitos neuronales, luego vienen las bromas "te recogimos de la basura" "eres adoptado", a nivel inconsciente esa persona se siente basura, que no pertenece a la familia. Recuerda, que te dije que el inconsciente es literal, no analiza y carece del sentido del humor.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

En resumen, te puedo decir que hubo muchas historias en tu vida, la forma en que naciste, la infancia, la adolescencia, algo que marcó tu vida, aprendiste a tener aprobación de tus padres premios (ser querido), desaprobación (castigo) es de donde viene el TOC.

Aquí y ahora ya no eres un niño, ni un adolescente, sin embargo, sigues atorado en esos ciclos para tener éxito, en la salud, en el dinero, en el amor.

PNL nos dice:

***Los pensamientos generan emociones, las emociones refuerzan los pensamientos. Siempre van de la mano.***

### **Importante:**

Vamos a asemejar el cerebro con la computadora, siendo que el cerebro es mucho más potente que una computadora, no deja de estar expuesto a virus.

Un virus del cerebro es una disfunción o alteración del pensamiento que los distorsiona y son ilógicos. Estos pensamientos provocan estos sentimientos de ansiedad, depresión, ira.

¿Sabías que cuando estás angustiado, casi siempre estás evitando un problema que te molesta, aunque no eres consciente de ello?

¿Qué es lo que sucede? expulsas el problema de tu atención consciente (ocultas o simplificas el problema), porque quieres ser amable y no quieres causar problemas ni trastornos a nadie. Por tus programas INCONSCIENTES Y muy de repente, te sientes angustiado y no estás segura o seguro del por qué.

Puedes desarrollar fobias o ataques de pánico o empezar a tener obsesiones sobre tu familia, tu situación económica o tu salud. Puede surgir cualquier tipo de ansiedad, pero el detonante, es casi siempre el mismo, Está trastornado por algo, pero no quiere reconocerlo.

### ¿Por qué sucede esto?

Tanto en el cerebro como en la computadora hay un conjunto de circuitos de información. Estos circuitos de información, en el cerebro son las Redes Neuronales y al igual que en la computadora esos circuitos necesitan trabajar de forma COHERENTE, ORDENADA para poder sacar adelante tus metas, sueños, proyectos, pero resulta que al desarrollar la meta que te propusiste cualquier que sea, por ejemplo, eliminar la ansiedad, poner fin al insomnio u otras metas y proyectos de vida, se presenta como programas destructivos que no permiten cumplir esas metas. Por eso se los conoce como VIRUS MENTALES.

Estos virus mentales corresponden a grabaciones de la mente inconsciente que se ejecutan de forma aislada del resto del sistema.

Es un problema oculto. Es enfrentar tu miedo y traer la atención consciente al conflicto a esa emoción oculta, comprender de pronto por qué has estado sufriendo ansiedad, miedo o pánico. Es frecuente que la ansiedad desaparezca cuando expresas tus sentimientos guardados. Recuerda Pensamiento y emoción van de la mano.

**También sabes quien puso esos programas en tu mente.** Tus padres, tus maestros tus cuidadores, personas que han estado a tu lado durante la infancia y la adolescencia principalmente.

Esto hace que en tu edad adulta se activen esos virus generando bloqueos en distintas áreas de tu vida como el amor, en lo económico, en la salud y ahí es donde lo vamos a manejar.

Entonces es como si estuviéramos cargando todo el equipaje en la vida, todos nuestros traumas, nuestras historias con nuestros padres, las dificultades que vivimos

Lo que te enseña PNL es tirar ese equipaje y cargar solo lo que deseas cargar, llevar solo lo que deseas.

Define TUS MIEDOS, porque definir tus miedos equivale a vencer tus miedos, al identificarlos. Cuando has desnudado esos virus mentales,

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

es cuanto por fin estás en capacidad de modificarlos, antes no, solo sacándolos a la luz podrás modificarlos.

### ¿Cómo identificas esos virus mentales?

¿Realmente quieres entrenarte en ser una persona sin ansiedad? ¿Por qué te lo pregunto? porque el querer y el desear algo, es un acto cerebral, que necesita una educación física del cerebro, hay que aprender a querer, se tiene que reeducar a la mente para actuar con voluntad. El querer no se trata únicamente de hacer afirmaciones, meditaciones, visualizaciones, eso está bien, pero él requiere es hacer el movimiento físico moverse de la zona de confort, es dar pasos de bebé.

### Ejercicio: Afirmaciones de poder

Te recomiendo realices esta tarea al menos por una semana.

Antes que nada, quiero que tú identifiques y registres a continuación palabras que sientas que te dan poder. Estas palabras son los recursos que te hacen falta cuando sientes que estás entrando en un cuadro de ansiedad. Por ejemplo, cuando te expones a hablar en público que desearías tener: poder, valentía, seguridad, libertad, riesgo, amor propio. Identifica esos momentos que sientes ansiedad, pánico y qué recurso te gustaría tener para superar ese estado.

Define aquí tus palabras...

---

---

---

---

---

Ahora con esas palabras vas a hacer lo siguiente:

Por ejemplo, descubriste tener **paz**, descubriste tener **tranquilidad**, **seguridad**. Estas son las palabras que vas a trabajar.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Vas a escribir la siguiente frase de poder:

YO (tu nombre), ahora mismo estoy creando paz, tranquilidad, seguridad, fuerza, gratitud, amor”.

No sé qué palabras vayas tú a emplear. Quiero que tú escribas tus propias palabras de fuerza.

Escribe aquí tus frases de poder:

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué vas a hacer con esto? quiero que la anotes, que le escribas en un papel, la guardes en tu cartera, que le pongas en el espejo donde tú te veas en la mañana, en el celular.

Esas afirmaciones las vas a repetir durante al menos una semana, todas las mañanas.

Yo (tu nombre) ahora mismo estoy creando .....

Repite al menos tres veces.

Importante. No se trata solamente de repetir, se trata de CONECTAR con lo que dices, vas a cerrar los ojos, te vas a **ver** haciendo eso (lo que expresa tu afirmación, poder, seguridad, valentía, amor propio), vas a **escuchar** tu voz y vas a **sentirlo en tu cuerpo**.

Recuerda, tiene que ser en la mañana aparte de la rutina matutina del ejercicio anterior.

Incluso puedes utilizarla cada vez que necesites esa fuerza durante el día, por ejemplo, se te presentó situaciones donde estás sintiendo

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

esas sensaciones de ansiedad, pues rápidamente esas van a ser tus frases de fuerza.

Siéntele, vívela, experimentalo y me cuentas cómo te va.

Esta herramienta es poderosísima y te garantizo que, si tú sigues esta experiencia, sigues practicando estas herramientas y las trabajas vas a empezar a sentir cambios mucho más antes de lo que esperas.

### 3. **Reseteo**

Comienza a des-programar tu mente inconsciente para luego poder introducir un nuevo sistema. Elimina los virus mentales que te producen ansiedad. Empecemos a desvanecer algunos virus mentales

**La realidad corresponde a tus mapas mentales.** Como te decía, muchas veces creyeron que la tierra era plana, ¿Cuánto tiempo lo creyeron? Años, y un loco decía la tierra no es plana, ¡no menso! si te vas en el barco te vas a caer, hay un punto donde ya se acaba el mar y cae, ¡no es cierto!

No sabemos cómo son las cosas, solo sabemos cómo las interpretamos.

El ser humano se pasa la vida buscando la felicidad afuera, sin darse cuenta que la lleva consigo mismo.

Es por eso que en PNL. Nos dice hay puertas que se abren desde adentro. Esta puerta para dejar la ansiedad y eliminarla se abre desde el interior.

Esta es, quizá, la presuposición más importante de la PNL. Los seres humanos percibimos el mundo a través de nuestros sentidos, y después construimos un mapa mental en el que cada cosa tiene un significado. Cada uno de nosotros no actúa con respecto al mundo, sino con respecto a la interpretación que hacemos de él. Construimos mapas mentales que nos ayudan a movernos por la vida, y es muy importante ser consciente de ello.



## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

De una manera similar, recuerdas tus experiencias creando mapas (representaciones internas) en tu mente. Estos mapas están hechos de imágenes, sonidos, sensaciones, olores, sabores y palabras.

Como ya hemos visto, estas representaciones dependen de tus filtros mentales (creencias, valores, expectativas, etc.).

Tu mapa de un suceso no es el suceso. Lo que da significado al suceso es la manera en que eliges representar ese suceso en tu mente. El suceso en sí mismo carece de significado. Si tú y yo asistimos al mismo suceso, nuestros mapas serían ligeramente diferentes dependiendo de nuestros filtros.

“No hay hechos; sólo interpretaciones” Nietzsche

Imagina por ejemplo que crees que tu jefe es un inepto. ¿Qué tipo de representación tendrías de una reunión con él? Es probable que tiendas a centrarte en todos aquellos detalles que confirman tus expectativas y tus creencias. Si yo estoy en la misma reunión y pienso que es un gran jefe, ¿cómo recordaré la reunión y su comportamiento? ¿Cómo se diferenciarán nuestros mapas?

En PNL consideramos que las personas están en perfectas condiciones; es decir que nadie está "roto" ni necesita que lo arreglen. Gracias al sistema infinitamente complejo y sofisticado conformado por tu sistema nervioso, como ser humano eres capaz de hacer cualquier cosa que te propongas. Sólo necesitas activar los recursos que ya tienes.

**Todos los recursos que necesitas para hacer algún cambio ya están en tu neurología.,** solo necesitas activarlos.

Quieres quitarte el miedo, ya sabes cómo hacerlo, está en tu interior  
Quieres quitarte la ansiedad, ya lo tienes está en tu interior  
Quieres quitarte la fobia, ya está instaurado en las neuronas la paz y la tranquilidad.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Los PENSAMIENTOS, generan BIOQUÍMICOS también llamados NEUROTRANSMISORES COMO ADRENALINA, DOPAMINA, SEROTONINA, cortisol que nos provoca emociones de placer, de miedo, de angustia, de depresión y esas emociones refuerzan los pensamientos.

Los bioquímicos se van por sangre a las células de nuestro cuerpo, tenemos millones de receptores y se multiplican los que están alimentándose, en este caso de ansiedad son más de pensamientos negativos, de miedo, (bioquímico cortisol), éstos eliminan nutrientes, vitaminas, proteínas, minerales que desaparecen gradualmente de nuestro cuerpo.

Cuando llegan mis clientes y me dicen tengo miedo enamorarme, tengo miedo de salir, me da miedo lastimar a otros, eso les produce pánico volviéndoles seres incapacitados porque les mantienen anclados.

Las personas aprendieron a generar ciclos permanentes, creando así que las células se hagan adictas a los bioquímicos que se generan con las emociones negativas. Aprendiendo a vivir mal, en carencia, no éxito, con desamor y es para ellos normal.

Si no modificas esa adicción, si no modificas lo aprendido, no vas a poder generar bioquímicos nuevos.

Aquí unos ejemplos de Pensamientos negativos.

- Por qué no tengo dinero
- Por qué no tengo ventas
- Por qué no tengo la pareja que quiero
- Por qué no tengo la casa
- Por qué no tengo la economía
- Todo o nada
- Esto me pasa siempre
- Jamás lo haré bien

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Con el consciente racional, no vas a encontrar las respuestas, vas a decir que te falta planeación, organización, elementos que son importantes, pero no son la clave.

A veces piensan que solo diciendo afirmaciones positivas o pensando positivo les va a funcionar y no es así.

Te doy un ejemplo:

Una persona decide hoy voy a tener solo pensamientos positivos, hace sus afirmaciones y está lista y sale a la calle, con toda la intención, consciencia racional, sin embargo, pasa otra persona cerca de ella, con un aroma que le genero miedo en la infancia y ese aroma reactiva la producción de sustancias bioquímicas que le lleva tomar los pensamientos habituales.

Y ahí va nuevamente, No puedo, no sirvo para nada, soy mediocre, no puedo, etc.

### **Pensamiento →← EMOCIONES**

Y eso, es lo que es más frustrante, es tan fácil reprogramar a tu cerebro.

Una fobia es un buen ejemplo del increíble potencial de aprendizaje de nuestro cerebro.

Dado que una sola vez que te expongas, la amígdala manda información al hipocampo (respuesta intensa) miedo, miedo, y puede durar por muchos años esa fobia. Regresan las emociones, regresan los pensamientos.

Una fobia es eso que viste, que escuchaste, que sentiste, no lo sabes, pero en presencia de ese objeto, ese animal o esa circunstancia genera miedo y queda como trabada.

Cada vez que regrese algún elemento asociado con el evento fobias regresa la emoción fóbica.

### **Ejercicio: Creando tu espacio mágico**

Bueno pues aquí estamos ya listos para poder trabajar en nuestra tarea. Esta tarea es para una semana consecutiva.

Busca un día especial para ti, que sea el día y momento que vayas a empezar y terminar esta tarea. Recuerda, sin acción, no hay transformación.

Busca un espacio que te gusta, quiero que hagas un espacio, una conexión con la naturaleza, haz un espacio donde tú sientas a la naturaleza.

Tienes dos opciones, puedes estar en algún espacio de la naturaleza, en tu jardín, sale al lugar donde hay flores, hay plantas, donde hay césped, un espacio vivo, un parque. O puedes cerrar los ojos, relajarte respirar profundamente e imaginar que estás en ese lugar.

Si te gusta, por ejemplo, la playa o te gustan los paisajes de los páramos, de las montañas, de pronto te gusta la ciudad mismo, tu jardín.

Quiero que te conectes con esa parte viva de la naturaleza, es decir, con los árboles, con las palmas, con las plantas, con el río, con el agua, con el aire, con las partes vivas de la naturaleza.

Durante el tiempo que creas conveniente, 15 minutos, 30 minutos o una hora, observa la naturaleza, observa el césped, observa todo lo que puedas, de pronto hay animalitos, de pronto existen tonos de verde en el césped, de diferentes plantitas, el sol, el viento, lo que sea, lo que más te llame la atención.

Date la oportunidad de disfrutar, de sentirlo, de vivirlo tu experiencia positiva. Te des la oportunidad de vivirlo, experimentarlo, sentirlo y saber que en el mundo hay cosas positivas, por eso se llama **el espacio mágico**.

Ahora, ¿cuál va a ser tu tarea?



## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

Toma lo que escribiste, en el texto en lugar de **la naturaleza**, en lugar de **los árboles**, en lugar de **los animalitos**, en lugar del **viento**, del **sol**, en fin, en lugar de los elementos de la naturaleza, quiero que escribas **TU NOMBRE**, haciendo obviamente que tenga sentido.

Puedes hacerlo en la misma carta, solamente tachas el elemento y junto escribes tu nombre.

Ahora, una vez que escribiste tu nombre, quiero que la vuelvas a leer, la sientas, la veas, la escuches y llénate de ese poder.

Es justamente eso. Lo que tú ves hacia afuera eres tú.

Entonces disfrútalo, siéntelo. Quiero que esta carta la leas cada noche.

La carta quedaría más o menos así:

### **Original:**

*El sol lo admiro porque, aunque estando lejos me da luz, energía es dueño del día y la noche. Admiro el verde pasto porque aunque reciba poco cuidado es fuente de vida de muchos seres vivos, admiro las flores porque con su belleza adornan mi casa.....*

Reemplazada quedaría así:

*A Lucía la admiro porque, aunque estando lejos me da luz, energía es dueña del día y la noche. Admiro a Lucía porque aunque reciba poco cuidado es fuente de vida de muchos seres vivos, admiro a Lucía porque con su belleza adornan mi casa.....*

Coméntame como te fue con esta experiencia que te trae este espacio mágico para ti.

Tú puedes transferir tus emociones positivas del pasado a tu momento presente y sentirte creativo, inteligente, alegre, productivo en el instante en que lo estés deseando, utilizando tu Espacio Mágico.



### 4. **Reprográmate**

Estás a cargo de tu mente y por tanto de tus resultados.

Vamos a utilizar el siguiente principio: **para la mente es lo mismo pensar que hacer.**

Ahora quiero compartir un ejercicio que va a interiorizar aún más lo que acabo de decir.

Cierra tus ojos, respira y ahora quiero que te imagines que vas a la cocina de tu casa, siente el frío del piso, el brillo de la luz, te diriges a la refrigeradora o nevera, abres la puerta, siente el frío que sale y ahora ve un limón, grande, amarillo, tómallo, está frío, suave y se lo siente jugoso, toma un cuchillo y pártelo en la mitad, escucha como se desliza el cuchillo al cortarlo, ahora toma el limón, acércalo a tu boca y exprime el limón, siente, escucha y ve como el limón entra a tu boca y empiezas a salivar. Y tienes la sensación de que te acabas de chupar un limón ¿Cómo se siente? Ahora el cerebro no distingue entre pensamiento y realidad.

Entonces pudiste experimentar que para la mente es lo mismo pensar que hacer. Ahora ¿cómo esto te lleva a identificar tu ansiedad?

SI ESTAMOS PENSANDO ESTAMOS HACIENDO EN Visual. Sensorial. Auditivo, EL CEREBRO NO DISTINGUE ENTRE PENSAMIENTO Y REALIDAD.

*"La ansiedad es una repetición constante de tus miedos"*

A continuación, te enumero algunas de las emociones y pensamientos que más generan negatividad. Es importante identificarlos ya que el diálogo interno generado por la negatividad es lo que causa ansiedad, estrés, depresión. Presta atención y mira con cuál o cuáles te identificas y anótalas para que estés consciente cuáles son esos pensamientos con los que debes trabajar.

1. Pensamiento todo o nada: se considera las cosas en categorías absolutas, o blanco o negro. Si su éxito no es absoluto, se considera un fracasado total. No hay medias tintas.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

2. Generalización excesiva: toma un hecho negativo aislado por una pauta interminable de derrotas. Puede que se diga a sí mismo: «Esto pasa siempre» o: «Jamás lo haré bien».
3. Filtro mental: es como la gota de tinta que tiñe todo un vaso de agua. Da vueltas a un solo detalle negativo, como puede ser un error que cometió, y pasa por alto todas las cosas que hizo bien.
4. Descartar lo positivo: se empeña en que sus logros o sus cualidades positivas no cuentan.
5. Saltar a conclusiones: salta a conclusiones que no se justifican con los hechos.

Existen dos tipos:

- La lectura del pensamiento: da por supuesto que la gente tiene una tendencia terrible a hacer juicios de valor y que le desprecian.
  - La adivinación del porvenir: se dice a sí mismo que está a punto de suceder algo terrible «Sé que voy a meter la pata la semana que viene, cuando haga el examen».
6. Magnificación y minimización: Hinchaba las cosas desproporcionadamente o bien empequeñece su importancia. A esto se le llama «el truco de los prismáticos». Cuando mira por un lado de los prismáticos, todos sus defectos le parecen tan grandes como el Everest. Cuando mira por el otro lado, le parece que todos sus puntos fuertes y sus cualidades positivas se empequeñecen hasta quedar en nada.
  7. Razonamiento emocional: razona en función de cómo se siente, diciéndose, por ejemplo: «Me siento angustiado, así que debo de estar de verdad en peligro» o: «Me siento fracasado, así que debo de serlo de verdad».
  8. Afirmaciones del tipo «Debería»: se critica a sí mismo o a otras personas con «deberías», «no deberías», «tendría que» y «no

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

tendría que». Por ejemplo: «No debería ser tan tímido y nervioso. ¿Qué pasa conmigo?».

9. Poner etiquetas: a partir de una sola falta o defecto, hace generalizaciones que aplica a toda su identidad. En vez de decirse: «He cometido un error», se pone la etiqueta de «fracasado». Es un caso extremo de la generalización excesiva.
10. Inculpación: en vez de detectar la causa de un problema, se dedica a asignar culpabilidades.

Existen dos pautas básicas de inculpación:

- Autoinculpación: se culpa de algo que no fue responsabilidad suya o se riñe sin compasión siempre que ha cometido un error.
- Inculpación de los demás: culpa a los demás, negando su propio papel en el problema

La clave fundamental es darte cuenta que tú eres tu propia fuente de amor. NO puede ser que tu fuente de amor llegue de afuera

### **REPROGRAMA TU RESISTENCIA AL CAMBIO**

¿Sabes qué significa Ying Yang? significa que somos totalidad. Es decir, no somos ni negro, ni blanco, todo esto es totalidad.

La dualidad significa existe dos partes, existe la noche, existe el día. Existe la vida, existe la muerte. Existe el hombre, existe la mujer. Existe la salud, existe la enfermedad, todo es dual, somos duales, solo si conoces la contraparte, conoces la parte, si siempre fuera día, no conocerías la noche, es más, no entenderías lo que es la noche, si siempre estuviera sano no comprendería lo que fuera la enfermedad.

Cuando se rompe la dualidad en las personas, no hay puntos medios. O se fue para el blanco o se fue para el negro, no, se quedó en el grisecito. La dualidad en psicología, se la conoce como polarizar y es una parte que yo no reconozco.

Como sabes vas a tener que hacer cambios, sin embargo, nuestro cerebro se resistirá al cambio y las siguientes son las resistencias al

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

cambio que presente al ser humano. Al entenderlas te identificarás y sabrás donde te encuentras.

- Proyección todo lo que me molesta de alguien está en mí, y por eso lo veo en otra persona, lo magnifico.
- Introyección, es aceptar sin analizar un concepto y comérmelo
- Retroflexión, hacerme a mí lo que quisiera hacerle al otro. Meta sentimiento.
- Proflexión, hacerle al otro lo que quisiera para mí o lo que quisiera recibir yo
- Deflexión no hacer contacto con mis sentimientos.
- Implosión explotar hacia adentro, enfermedades catastróficas,
- Explosión, explotar hacia afuera.

### **Ejercicio: gimnasia cerebral para conciliar el sueño**

Realiza esta técnica durante 7 días en la noche antes de acostarte

El aburrimiento causa ansiedad. Y no me refiero al aburrimiento que sientes cuando no tienes que hacer, sino al aburrimiento cerebral e inconsciente. Es decir, podrías no darte cuenta que lo tienes. Normalmente lo descubres cuando se manifiesta insomnio, estrés o desesperación cuando intentas relajarte. O cuando te das cuenta que vives una rutina y no ves la forma de salir de ella.

Claro el mejor ejercicio para poder descansar sería la natación, si lo puedes hacer pues, te invito a que lo realices a diario, media hora.

Además, practica gimnasia cerebral.

Siempre hay un conflicto que desencadena la ansiedad, se sana el conflicto se recupera tu vida.

La gimnasia cerebral es una serie de movimientos corporales sencillos que activa o conecta ambos hemisferios del cerebro.

La gimnasia cerebral te ayuda para mantenerte en el aquí y el ahora, es una forma de centrarte en el estado actual donde vas a poder estar cuando lo desees.

# COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

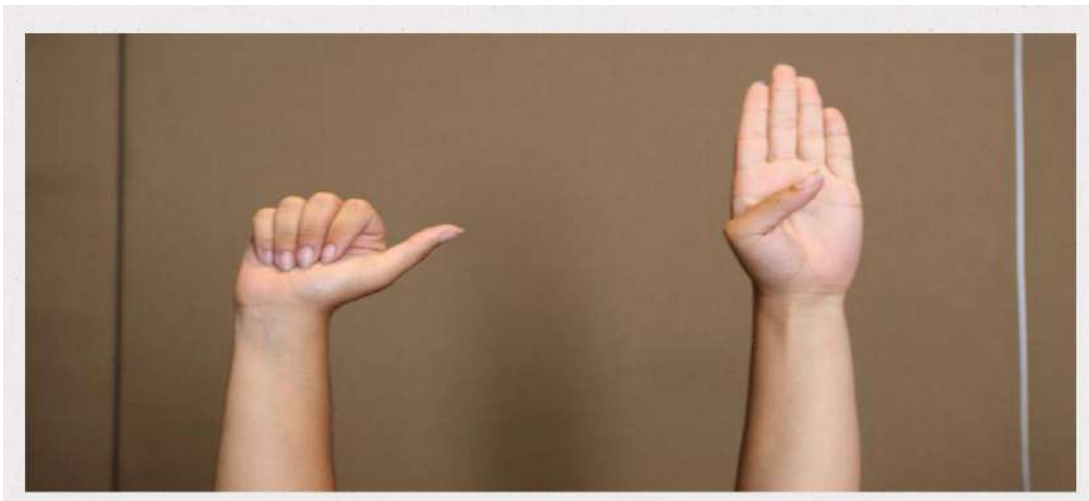
Ayuda a lograr la comunicación entre el cuerpo y la mente, eliminando del organismo el estrés y tensiones al mover energía bloqueada, oxigena el cerebro, nivela los dos hemisferios para conciliar el sueño

- Busca un espacio adecuado y relajado para que puedas trabajar.
- Bebe un vaso de agua
- Hacer los ejercicios 10 veces por cada mano
- Diviértete

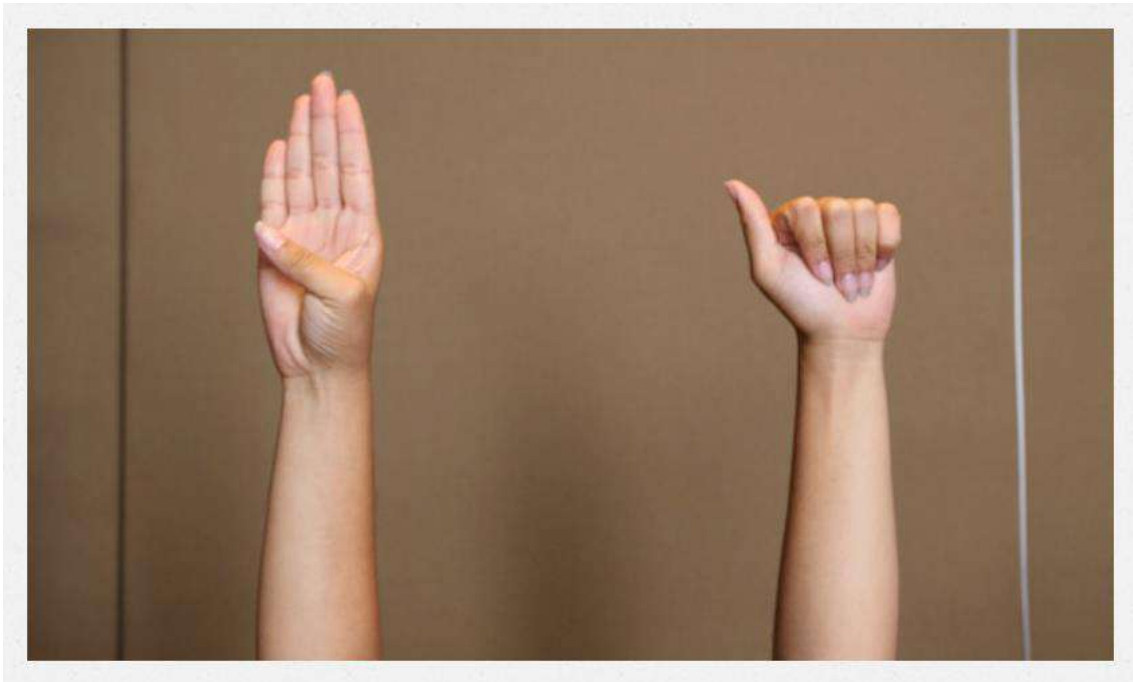
## PRIMER EJERCICIO

1. Ambas manos la primera en posición abierta cuatro dedos extendidos y el dedo pulgar adentro de la palma
2. La segunda 4 dedos recogidos y el pulgar afuera
3. Alternar 10 veces despacio por cada mano
4. Una vez que se logre el dominio de la técnica se podrá llegar a 30 veces por mano y rápido.

### Paso 1



## Paso 2



### SEGUNDO EJERCICIO

Oxigena el cerebro de una manera profunda.

Relaja toda el área facial disponiéndola para recibir información sensorial con mayor eficiencia.

Estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula.

Elimina el estrés

1. Ambas manos, llévalas a tu rostro, con los dedos índice y medio toca las juntas de la mandíbula.
2. Bosteza o abre la boca como si bostezaras profundamente.
3. Mientras con tus dedos masajea suavemente, hacia adelante y hacia atrás, las juntas de tu mandíbula.
4. Usa "Música para Aprender Mejor" (Música para Revitalizar el Cerebro)

## 5. Empodérate

El arte de perdonar, es una de las circunstancias más poderosas que tenemos que manejar para estar sanos en la vida, y tener la capacidad de tener salud.

Programación Neuro-Lingüística nos dice **DETRÁS DE CADA CONDUCTA HAY UNA INTENCIÓN POSITIVA**

La intención positiva es un momento, un algo que es beneficioso para la persona, la conducta no es aprobada, la intención sí.

Todas las conductas tienen una intención positiva detrás, claro que como te dije robar es una mala conducta, pero ¿cuál fue su intención? **conservamos la intención.**

Aquí un ejemplo:

Una persona roba un bolso, roba una cartera. Esa actitud está considerada negativa, está incorrecto lo que está haciendo, está mal **la conducta**, sin embargo, existe una **intención positiva** detrás, que puede ser ganar dinero, tener dinero para su familia, para sus vicios, pero hay muchas formas de ganar dinero y llevar dinero a su familia sin la conducta de robar. ¿se entiende?

Entonces cuando tú haces por primera vez, un análisis de una intención positiva detrás, el 50% de resentimiento desaparece.

Haz la pregunta **¿Cuál es la intención detrás que tuvo esa persona cuando te lastimó?**, ¡wow! sucede una magia, baja el resentimiento y dices nunca en la vida, en mi análisis, en mis pensamientos había pensado que esa persona tenía una intención positiva detrás y eso es magia.

Es preferible que elijas modificar esos patrones de resentimiento, de enojo que has almacenado por situaciones donde crees que te han lastimado según tu modelo de experiencia, vamos a perdonar a alguien que sentimos que nos lastimó, nos hizo daño, nos ofendió de alguna manera, nos hizo sentir incómodos. Recuerda, todo es en base

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

al modelo de la experiencia, es decir al significado que tú le hayas dado a tu experiencia.

También cuando yo lastimé a alguien, puedo pedir perdón,

Otra situación del perdón es perdonarte a ti mismo, es perdonar tu actitud, perdonar lo que hiciste, por el daño que te has hecho, por todas las cosas que has dejado de hacer, por todos los límites que te has puesto, por tu historia, eres el mayor enemigo que has tenido para lograr tus resultados.

El último nivel de perdón es, perdonar a un ser querido que ya murió. En las sesiones de Coaching que ofrezco llegan personas muy enojadas con una persona que falleció. Está triste y todo, sin embargo, inconscientemente están enojadas porque el difunto se fue, murió en un accidente y ella dice: "pues no me puedo enojar con él por qué finalmente sufrió en el accidente, fue una víctima, pero estoy enojada porque se fue y me dejó con los niños y con los problemas económicos y en el fondo tengo muchísimo coraje porque se murió. Incluso lo reclaman ¡Por qué te moriste!"

La palabra perdón es muy pesada, lleva peso explícito, lleva peso real, una circunstancia en sí misma. El problema no es la circunstancia, es lo que piensas sobre las cosas, no son las cosas que hiciste o las cosas que te hicieron, son las cosas que tú piensas sobre lo que sucedió. Eso es realmente lo que te hace daño.

Lo que te afecta no es lo que sucedió o la experiencia, sino los pensamientos que tienes al respecto de eso. Son esos recuerdos que se vuelven repetitivos y eso te genera el resentimiento (volver a sentir) si rompieras esa burbuja de pensamiento, de ideas tu vida empezaría a cambiar.

Está comprobado científicamente que, cuando la persona genera pensamientos hacia los demás, por ejemplo, de agresión, de molestia, de coraje, expresando su malestar, diciendo "esa persona me traicionó, esa persona me dañó, esa persona me robó, esa persona me estafó, esa persona traicionó mi confianza, le ayudé y al último me dejó". No hay diferencia para nuestra mente entre pensar y hacer.



### Aquí un ejemplo:

La mujer descubre que el marido ha sido infiel, que ha tenido una aventura, y ya cuando se ventila el asunto, él le pide perdón, se compromete a cambiar, eso a no va a volver a suceder, y ella lo "perdona", pero no lo perdona realmente, está como "la mordida que no suelta" sigue atorada ahí, y se dice externamente "bueno ya pasó, sin embargo hay momento que cuestiona ¿por qué lo hizo?, ¿por qué? y sigue día tras día, como si estuviera verdaderamente atorada en ese proceso.

En las reuniones con sus amigas de lo que platica es de eso ¿por qué lo hizo?, ¿en qué falle?, ino se vale!, y ya pasó, ya le pidió perdón, es más, ella ya lo perdonó, pero sigue en lo que llamamos **la mordida que no suelta**.

Es el rencor que sigue ahí y que de dientes para fuera decimos ya perdoné, ya lo liberé, pero no es cierto, de dientes hacia adentro, en tu ser puedes seguir preguntándote ¿por qué lo hizo? y escuchas canciones melancólicas, donde todavía hay refuerzo de engaño y disfrutas como poniéndole limón a la herida, ¿por qué? ¿porque todavía ves películas que hablan de infidelidad?, lees artículos de que los hombres son infieles y verdaderamente te regodeas en ese proceso, esto es **la mordida que no suelta**.

Este es un concepto del señor Fritz Perls padre de la Gestalt que le llamaba "La mordida que no suelta". ¿qué va a pasar con una persona que esté atorada con esa mordida que no suelta en la vida? ¿qué le va a pasar en su fisiología?, ¿qué le va a pasar a su organismo?, ¿qué le van a pasar a sus células?, ¿qué le va a pasar a todo su ser?

La mordida que no suelta amigo, amiga, es terrible, es ahí donde se genera el cáncer, genera la diabetes. Son pensamientos repetitivos lo que afecta tu vida.

Ahora que ya lo sabes inicia tomando consciencia de esto y empieza a soltar. El resentimiento es fundamentado en "él o ella me debe"

### **Ejercicio libérate y perdona:**

Para realizar este ejercicio vas a identificar exactamente la situación, el hecho o el evento donde sientes que te hicieron daño, donde sientes que te deben.

Ten a la mano una hoja y una pluma para que puedas escribir.

Toma un lugar donde puedas estar solo, en silencio, toma asiento, cierra los ojos, toma al menos cinco respiraciones profundas y comienza a relajarte, empieza suavemente a explorar eventos, personas, hechos, situaciones donde sientes que te han hecho daño, a cualquier edad que tenías. Trae a tu mente esos eventos, uno a uno. Incluso esa persona puede ser tú mismo.

Tú puedes liberar todo el dolor, resentimiento, odio y tu necesidad de venganza totalmente y sin censura. Y una buena forma de hacerlo es escribir.

Escribe tu historia con todo detalle y anota hasta que no te quede nada por expresar.

Cuando hayas finalizado lee tu carta en voz alta, grita, llora, reclama manifiesta y expresa todo lo que has reprimido, es la última vez que vas a sentir eso. Escribe hasta sentir que has liberado todos esos sentimientos que te estaban destruyendo.

Te sugiero terminado el ejercicio destruyas tu carta y compares como te sientes al terminar el ejercicio y como estabas antes de realizarlo.

### **La segunda tarea.**

La segunda tarea es aún más divertida. Recuerda hacerlo con diversión. La tarea es **busca a tu amante**.

¿Qué se te cruzó por la cabeza? ¿qué vas a decir? pero Lucía ¿cómo crees que voy a buscar un amante?

Tómalo con tranquilidad. Es un amante de la vida, algo que te haga feliz, un ejercicio, una actividad, un hobby. Algo que te haga feliz, por ejemplo, a mí me hace feliz hacer manualidades y ese es mi

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

amante. En mis momentos libres me pongo a hacer manualidades. No soy una experta, sin embargo, me gusta comprar piecitas, troqueles, las máquinas y me pongo a hacer mis manualidades y disfruto haciéndolo.

De pronto para otra persona puede ser ir a nadar, pues date el permiso de hacer esas actividades. Te gusta el fútbol, disfrútalo, te gusta tejer, disfruta. De pronto quieres aprender a tocar el violín, pues dale la oportunidad y hazlo.

Busca ¿qué te apasiona? ¿qué dejaste de hacer en la infancia? ¿qué dejaste? ¿qué es lo que te gustaba? ¿pintar? ¿te gustaba escribir poemas?

Ahora es el momento de conectarte con la vida, retomar lo que amas hacer. Por eso se llama tu amante. Ama a la vida a través de esas acciones que te permites hacer y mientras lo haces disfrútalo.

Tal vez te estés diciendo, no tengo tiempo para esas cosas, y la respuesta es: Si tienes tiempo, lo que no tienes es prioridad, estás priorizando tus situaciones, tu día a día, tus preocupaciones, el trabajo, los niños, la familia.

Está perfecto, sin embargo, quiero que sepas que la persona más importante de tu vida ERES TÚ. Si tú. Para que el resto esté bien, tú debes estar bien primero. Así que empieza por ti. Mímate, trátate bien, quíete.

Por favor estas tareas hazlas las veces que tú quieras, como tú quieras, es momento de que organices tu vida sin que nadie más te la organice, sino que empieces a tomar las riendas de tu vida y lo estás haciendo por ti misma, por ti mismo.

### Conclusiones y bienvenida.

Querido lector, querida lectora, me encantó escribir esta breve guía "**como dormir plácidamente y sin ansiedad**".

Lo que más quiero es que tomes acción inmediata y masiva. Recuerda "**sin acción no hay transformación**". Así que confío en que lo harás.

Como sabes, **la ansiedad es uno de los factores de mayor impacto negativo en tu vida**. A lo largo de mis años de carrera veo a diario nuevas personas que buscan una solución definitiva a su problema de Ansiedad y hasta tengo casos de personas que ni siquiera sabían que sufrían de Ansiedad y los efectos adversos en su calidad de vida que tenían debido a eso.

Hombres y mujeres de todas las edades que desean retomar el control de su vida, que desean volver a ser felices y **vivir una vida plena**.

Por todo esto es que he creado mi nuevo programa online "**5 Pasos para Terminar Con La Ansiedad**" donde he plasmado todos mis conocimientos y años de experiencia para **llevarte de la mano y enseñarte de forma práctica y paso a paso** todo lo que necesitas para **superar la ansiedad** y comiences a vivir en total tranquilidad con la confianza de que todos los días te puedas acostar sin tener nudos en tu cuerpo sintiendo plena confianza y relajación.

Te convertirás en el arquitecto/a de de tu destino y serás el creador o creadora de tu realidad, recuperarás el bienestar la paz y el equilibrio que tanto anhelas.

## COMO DORMIR PLÁCIDAMENTE Y SIN ANSIEDAD

---

- Aprenderás a vencer tus miedos, a superar los sentimientos de depresión y ansiedad para que puedas tomar mejores decisiones en tu vida cotidiana.
- Te despertarás día tras día con una gran sensación de paz y tranquilidad, feliz, alegre, con energía y con ganas de comenzar disfrutar tu día.
- Serás capaz de identificar las causas, poder manejar esas situaciones de ansiedad y enseguida alcanzar la relajación que te lleva a tener calma y serenidad.
- Te sentirás orgulloso/a de ti. logrando crear tu mejor versión y sentirte una persona segura y empoderada.
- Perderás totalmente el miedo a los síntomas de la ansiedad y lo que es mejor sabrás como superarlos durante toda tu vida.
- Aprenderás a entrentar tu mente viviendo el presente y transformando tu diálogo interno para convertirte en tu mejor apoyo
- Lograrás dormir toda la noche sin interrupciones, lo que hará que realmente descanses y estés listo/a para entregarle toda tu energía a tu vida, a tu familia, y a tu trabajo.
- En cualquier momento de tu vida sabrás cómo actuar, qué hacer...es decir, solucionas y controlas tu vida para siempre.

[Mira el video y accede hoy mismo haciendo clic a continuación](#)



# 5 CLAVES PARA **TERMINAR CON LA ANSIEDAD**

Antes de terminar quiero agradecerte por estar aquí, por ser parte de la comunidad. Quiero que sepas que no estás solo, no estás sola.

Disfruté mucho escribir esto para ti. Si algún momento nos vemos quisiera que me cuentes tu testimonio y conocer como más puedo apoyarte. Nos vemos dentro.

Tu amiga, tu coach.

Lucía Lugmaña  
Dedicada a sacar tu mejor versión

Un abrazo...

*Pd. Recuerda, el momento de ser feliz es ahora, mañana podría ser demasiado tarde.*