

Killing Ansiedad

El mensaje que cambiará tu vida

por: Gio Zararri

Agradecimientos

A la persona que me hizo entender que somos tan fuertes cuanto decidamos serlo.

Gracias mamá

Indice

Killing Ansiedad	1
<i>El mensaje que cambiará tu vida</i>	1
Aviso Legal	Error! Bookmark not defined.
Agradecimientos	2
Presentación	4
Sugerencias para obtener el mayor beneficio de este libro	9
1. El día en que empezó todo	13
2. La hipocondría: tu peor enemigo	Error! Bookmark not defined.
2.1 La importancia de comenzar a ver la luz	Error! Bookmark not defined.
3. El primer gran paso: aceptar la ansiedad	Error! Bookmark not defined.
3.1 Los síntomas de la ansiedad	Error! Bookmark not defined.
3.2 El desequilibrio y la homeostasis	Error! Bookmark not defined.
3.3 El actor desconocido: Un cerebro con nombre de reptil	Error! Bookmark not defined.
3.4 El motivo por el que la ansiedad llegó a tu vida	Error! Bookmark not defined.
3.4 Las preocupaciones de tu mente	Error! Bookmark not defined.
3.5 Acepta y descarta y tu vida empezará a cambiar	Error! Bookmark not defined.
4. Escucha lo que la ansiedad quiere decirte: Ve a por tus causas	Error! Bookmark not defined.
5. Vuelve a sonreír, es hora de pasar a la acción	Error! Bookmark not defined.
5.1 Tú eres la mariposa, no la oruga	Error! Bookmark not defined.
5.2 La responsabilidad es tuya	Error! Bookmark not defined.
5.3 Di no a las drogas	Error! Bookmark not defined.
5.4 Aprende a relativizar, reduce tu fobia social	Error! Bookmark not defined.
5.5 Evita la gente tóxica	Error! Bookmark not defined.
5.6 Piensa positivo	Error! Bookmark not defined.
Un experimento: el efecto de los pensamientos	Error! Bookmark not defined.

5.7 Mens sana in corpore sano **Error! Bookmark not defined.**

5.9 Conoce (y reconoce) a tu mejor amigo **Error! Bookmark not defined.**

6. Trucos del durante **Error! Bookmark not defined.**

7. Mi vida tras la ansiedad **Error! Bookmark not defined.**

7.1 Los beneficios de la ansiedad **Error! Bookmark not defined.**

7.2 Yo soy y seré más fuerte **Error! Bookmark not defined.**

7.3 Recuerda que, en la vida, los límites los pones tú **Error! Bookmark not defined.**

Presentación

Cuando cambias el modo en que ves las cosas, las cosas que ves cambian también. Wayne Dyer

A nada en la vida se le debe temer. Solo se le debe comprender. Marie Curie

¿Estás buscando encontrar la forma de superar la ansiedad para siempre? ¿Necesitas volver a sentir que eres tú y no la ansiedad quien tiene el control de tu vida? ¿Quieres comprender cuál es el sentido de tan extraños síntomas?

Si has respondido con un sí a algunas de estas preguntas e incluso tienes muchas otras que necesitas responder, sé que este libro conseguirá ayudarte. Por experiencia propia puedo decirte que, si dejas de temer el problema y comienzas a comprenderlo, tu vida comenzará a cambiar antes de lo que imaginas. Este libro ha llegado a tus manos con el propósito de ayudarte a redirigir tu vida, puedo asegurarte que si sigues estos pasos, no sólo superarás la ansiedad para siempre sino que te sentirás capaz de hacer realidad cualquier sueño que tal vez antes no hubieras imaginado posible.

Si estás leyendo estas líneas, seguramente estas buscando la mejor y más rápida solución para superar ese difícil problema que se ha presentado en tu vida, un problema que tal vez desconoces o te cuesta aceptar, un problema al que un día decidieron poner nombre y llamarlo ansiedad.

Killing ansiedad nace de una necesidad, la necesidad de hacer realidad un sueño, ayudarte a reconocer la ansiedad por lo que es y a combatirla del único modo que esta enfermedad espera ser combatida.

Al igual que tú yo también lidie muchos de los síntomas que ahora sufres, sé que lo estás pasando mal, como a ti, me toco vivir una dura etapa, el proceso que relato en este libro. Killing ansiedad es una crónica de mi experiencia personal con la ansiedad. Investigándola y tratando de superarla descubrí un método infalible para combatirla, aprender de ella y dejar de temerla para siempre.

Puedo asegurarte que el camino que pronto conocerás no sólo te ayudará a convivir con los síntomas el tiempo que se mantengan en tu vida, llegaremos más lejos, te ayudaré a comprender que gracias a la ansiedad te vas a convertir en una persona mejor y más fuerte, superarás la ansiedad y te superarás a ti mismo, si aún no lo crees, te animo a que hagas la prueba.

Este libro podría considerarse una guía para tratar la ansiedad, o, más coloquialmente, una guía para ir matando sus síntomas con el verdadero y único sentido por el que la ansiedad ha llegado a nuestras vidas, la necesidad de que realicemos un cambio.

No soy médico ni psicólogo sino alguien bastante más cercano a ti, una persona normal a la que, al igual que a ti y a muchos otros, un día le toco hacer frente a esta extraña enfermedad con las herramientas que llevaba consigo, alguien que vivió el proceso desde dentro, alguien que tras algunas pruebas y muchos errores consiguió encontrar un método, un proceso que me haría superar la ansiedad para el resto de mis días, un camino que pronto espero compartir contigo y ayudarte a hacerlo tuyo.

Killing ansiedad no es un libro de milagros ni de recetas paso a paso, si buscas eso no te engañes, no lo encontrarás ya que no existen recetas para la vida. Superar la ansiedad trata de superarse a uno mismo, y, tu superación depende de tu acción, no de tu conocimiento, algo que no me cansaré de repetir en este libro. Comprender sin hacer no sirve de nada.

En la vida existen duelos que debemos combatir solos, ocasiones en que pasar a la acción es la única solución, y, este, tu duelo con la ansiedad, es uno de ellos. En este libro narró cual fue mi proceso y cuáles serían mis acciones, pero, cómo verás repetido en muchas ocasiones, la teoría sin acción no sirve de nada; no basta con comprender, deberemos trabajar con lo aprendido.

Para superar la ansiedad pude contar con apoyo y esto me ayudó en gran medida, pero, cómo descubrirás tanto siguiendo este método cómo si no, la solución no está ahí fuera, la solución está dentro de ti, la ansiedad no es nada más que una alerta de tu cuerpo que está pidiendo un cambio, tu cambio, cuanto antes lo aceptes y decidas ponerte manos a la obra, antes conseguirás superar el problema.

Cuando pierdes el rumbo y empiezas a ir en contra de la vida, la vida te manda señales para que cambies. A este punto tienes dos opciones, hacer caso de ellas y cambiar, o ignorarlas y seguir viviendo como si nada ocurriese. El problema de tomar esta segunda opción está en que no puedes ir en contra de la vida eternamente, si ignoras sus alertas durante mucho tiempo, la vida te dará un toque de atención tan fuerte que no tendrás más remedio que pararte a escuchar, es así cómo la ansiedad llegó a nuestra vida.

Este es el mensaje que aprenderás en este libro, la ansiedad ha llegado a tu vida para que te pares a escuchar, lo entienda tu razón o no, necesitas un cambio, intentare ayudarte a comprender y hacer más fácil el camino.

Comprenderemos que tanto ante la ansiedad como ante cualquier dificultad en la vida, siempre existen dos opciones: atacar o huir.

Si decides huir, puedes inflarte a pastillas, realizar sesiones de auto hipnosis o psicoterapia, o, simplemente esperar que el problema pase sin pararte a pensar o actuar. Puede que siguiendo este camino consigas que la ansiedad desaparezca, pero te costará más tiempo y dinero, y, sobre todo, vivirás en un temor constante ante la idea de que la ansiedad pueda volver a presentarse en tu vida; huyendo del problema, te habrás convertido en alguien dependiente y condicionado, siguiendo ese camino, tal vez sin darte cuenta, la ansiedad condicionará tu vida.

Temer a la ansiedad conlleva la dependencia de ansiolíticos, psicólogos o ayudas externas, y una vida condicionada que puede derivar en problemas más graves cómo las crisis de pánico o la agorafobia, el miedo a los espacios abiertos, a salir a la calle, en resumen miedo a que la ansiedad vuelva a presentarse en cualquiera de sus formas.

Por ello voy a ayudarte a que tomes la otra opción, la mejor y más sencilla, atacar la ansiedad entendiendo el porqué llegó a tu vida. Atacando sus síntomas, comprenderemos la razón y la aceptaremos por lo que es, una vez hecho esto pasaremos a la acción, y antes de lo que crees volverás a sonreír y la habrás

superado. Con la acción comprenderás que existe un antes y un después en tu lucha contra la ansiedad, ese momento llegará cuando decidas responsabilizarte de tu vida.

Actuar te convertirá en alguien más fuerte y seguro, alguien que dirige su vida y controla sus miedos, habrás comprendido que es la ansiedad y cuál es su mensaje, nunca condicionará tu vida, habrás superado la ansiedad para siempre, te darás cuenta de que afrontar y superar tus mayores temores te hace creer posible cualquier reto.

Cuando me di cuenta que tras superar de este modo la ansiedad me había hecho más fuerte y seguro y había interiorizado nuevas actitudes en forma de herramientas para la vida, comencé a vivir la vida que quería vivir y afrontar dificultades y cambios por libre elección. Me di cuenta que superar la ansiedad luchando me hacía vivir con menos miedo, me hacía comprender que los límites, si así lo decides, te los pones tú.

Este método, empieza reconociendo que ante el toque que la vida nos ha dado en forma de ansiedad, descartemos otras enfermedades y entendamos cuáles y porque llegaron nuestros síntomas. Tras ello te ayudaré a que comprendas cual es el mensaje que la ansiedad trae consigo y a que, mientras llevas a cabo las medidas necesarias para que los síntomas disminuyan y desaparezcan, vayas sintiéndote mejor. Una vez cambie tu forma de entender la ansiedad, empezará a cambiar la realidad en torno a ti, te demostraré que, cuando cambias el modo de ver las cosas, las cosas que ves también cambian.

Uno de mis grandes temores (puede que también uno de los tuyos) en aquellos días que convivía con la ansiedad,, era pensar que tal vez mi vida hubiese cambiado para siempre, pensar que aquel problema nunca desaparecería o temer que se volviese a presentar, me hacía estar más ansioso todavía. Gracias a seguir el camino que pronto caminaremos juntos, descubrí que nunca sería así; tú puedes conseguir controlar a la ansiedad y hacer que nunca sea ella la que controle tu vida.

Espero que el no ser médico ni experto en temas mentales, ayude a que tu lectura sea más agradable, intentaré no aburrirte en el camino con tecnicismos, gráficas complejas o frases extrañas, sé que no es hora de rizar el rizo ya que tu atención está enfocada en tus síntomas, por eso, el mensaje, cuanto más claro dará mejores resultados. Si bien no creo que se deba hablar sobre realidades como la ansiedad con ligereza, tampoco creo que deba ser tratada sin humor o con un lenguaje arcaico y lleno de misterio o tecnicismos que hagan más difícil comprender cuál es su verdadero sentido.

He utilizado la técnica de la repetición con un propósito, ayudarte a que se graben ciertas ideas en tu mente, repetir ciertos mensajes te ayudará a interiorizar muchas de las lecciones que debes convertir en tuyas. La repetición es la base del aprendizaje, y, desde ahora, cuanto más aprendamos de la realidad de la ansiedad, mejor conviviremos con ella y antes comprenderemos que no hay nada que temer.

Sé muy bien que el pensamiento efectivo no aparece simplemente porque se haya dicho o comprendido algo al respecto. Una idea debe ser repetida una y otra vez, sólo entonces, cuando está completamente aceptada y comprendida, puedes empezar a modificar el comportamiento y hacer realidad el cambio.

Espero ayudarte a sonreír desde el primer capítulo, a ver las cosas desde otra perspectiva mientras te sugiero un plan de acción y a que, mientras pasen las hojas y tus días, tu sonrisa se mantenga y vaya aumentando mientras observas que los síntomas de tu ansiedad disminuyen y comienzas a sentirte tal vez cómo nunca antes te habías sentido.

Considero que la educación es la capacidad para afrontar las situaciones que plantea la vida, por ello si cuando hayas terminado de leer los cuatro primeros capítulos no te encuentras mejor equipado para afrontar la ansiedad, considera que estas evitando el objetivo principal de este libro, pasar a la acción ya que el gran objetivo de la educación no es el conocimiento sino la acción, y, éste, es un libro de acción.

Para ayudar a concentrar tu acción, en cada capítulo terminare proporcionando una estrategia directa para atacar tus síntomas y ayudarte poco a poco a sentirte mejor.

Alégrate y sonríe porque leyendo este libro has elegido actuar, pronto comenzaremos un camino juntos, un camino que te ayude a comprender cuál es el mensaje que la ansiedad trae a tu vida, mientras, actuando, entrarás de lleno a ese camino que la vida quiere para ti.

Sugerencias para obtener el mayor beneficio de este libro

Existe un requisito fundamental para obtener el mayor beneficio de este libro, un factor imprescindible, sin ello de nada puede servir ninguna acción que te plantees.

¿Cual es este factor imprescindible y mágico con el que puedes conseguir hacer realidad cualquier cosa que te propongas? Sólo uno y bien simple: *responsabilizarnos de nuestra vida y creer que es posible.*

Debes reconocer que este cambio no sólo es posible sino también necesario, reconocer que desde este mismo momento seremos capaces de luchar y hacer realidad esta necesidad, reconociendo que, toda la fuerza que podamos necesitar para afrontar este duelo, existe ya (siempre estuvo ahí) dentro de nosotros mismos.

Reconoce esta realidad y realiza una sencilla acción: cada vez que estés a solas con este libro, en el mismo momento en que lo tienes entre tus manos, dite a ti mismo: Yo soy el responsable de mi vida, *yo puedo cambiar mi realidad, yo tengo la fuerza para hacer de mi de mi vida una vida mejor, pronto lo habré conseguido.*

Y, mientras procesas ese mensaje que activará la fuerza interior que todos llevamos dentro, justo en el momento en que vas a abrir el libro, *sonríe*. Sonríe porque estas cambiando, sonríe porque estás luchando, sonríe porque vuelves a creer en ti, te crees capaz y sabes que eres dueño de tu vida, sonríe porque eres tu quien dirige tu vida y pronto harás de ella una vida mejor de cuanto habías conocido.

Esta práctica al parecer tan simple, está realizando cambios en ti, esta ayudándote a reconocer y no olvidar que, en esta vida, puedes conseguir realizar todo aquello que consideres posible, y volver a tu equilibrio es ahora la tarea más importante de tu vida, lo sabes y es por eso que este libro ha llegado a tus manos, por todo ello, sonríe.

Asocia este libro a tu cambio, a tu mejora, tu lo vas a hacer posible porque sabes que es posible, *killling* ansiedad es un ejemplo de ello.

Al ser este un libro de acción, asociar tu necesidad de cambio a tu nuevo yo responsable, te estará acercando cada día más al cambio, a tu mejora, a la vez que te hace más sencillo y cómodo convivir con la ansiedad y cada uno de sus síntomas, mientras sacas a flote esa fuerza de voluntad que siempre ha estado en ti para llevar a cabo las acciones necesarias.

Cómo la meta principal de este libro es superar tu ansiedad (aunque te darás cuenta que tras superar la ansiedad podrás superar muchos otros problemas que te tenían bloqueado) los objetivos principales de este libro son dos:

- Interiorizar el mensaje que la ansiedad trae a tu vida a la vez que aceptas que aquello que padeces no tiene otro nombre distinto al de ansiedad.
- Llevar a cabo las acciones necesarias para superarla y realizar el cambio que la vida quiere para ti.

Para que te sea más sencillo hacer realidad la teoría te daré unos simples consejos sobre el modo de utilizar este libro:

- Lee cada uno de los capítulos las veces que consideres oportunas. Si en alguna ocasión existe algo que te cuesta aceptar, vuelve a leerlo; si lo necesitas, realiza las acciones que consideres para demostrarte a ti mismo que es verdad aquello que te cuento. No des nada por sentado, lo importante de este libro no es leer sino creer y hacer tuya la lección aprendida.
- Intenta leer el libro en tus momentos de calma, a poder ser a la noche antes de dormir. Por experiencia propia sé que con la ansiedad, sobre todo ante determinados síntomas, es muy difícil concentrarse, y, para resolver tanto este como cualquier otro problema necesitamos ver algo de luz.

Necesitas calma, pero, sobre todo necesitas creer que es posible. Leyendo este libro estas actuando, te estás responsabilizando, el libro únicamente intenta hacerte el camino más fácil, por eso, lee, leyendo, acepta, aceptando y actúa, actuando.

Entiende este libro como un regalo que te haces a ti mismo y asócialo a tus momentos de calma, date esta opción. Consigue disponer de esos momentos en tu vida, y, sumérgete en el camino, en tu vida, en tus necesidades. Si consigues tranquilizarte reconociendo que estas siendo responsable ante tu vida y tus problemas y reconoces que este libro forma parte de tus herramientas personales, podrás conseguir recuperar momentos de calma necesarios para hacer tuyo muchas de las ideas que te devolverán al equilibrio.

Para conseguirlo uno de los mejores momentos puede ser ayudarnos del sueño. Lo creas o no, dormir nos sirve para ordenar las ideas e interiorizar el aprendizaje que hemos recibido durante el día, así que, si con calma te habitúas a leer los capítulos antes de dormir a la vez que los pones en práctica durante el día, antes de lo que imaginas habrás conseguido tu objetivo.

- Si lo ves necesario, subraya términos, párrafos, palabras o frases. Todo cambio pasa por aprender y creer, y, una frase, una palabra o incluso una imagen, pueden hacernos encender esa fuerza interior que nos recuerde que podemos hacerlo posible. Si una frase, una palabra o una idea, pueden ayudarte a activar esta llama que hay en ti, grábala en tu memoria. Utiliza toda aquellas herramientas que tengas a tu disposición para marcar a fuego ese nuevo vocabulario que haga de ti una persona más fuerte.

- Tras interiorizar y aceptar tu realidad, te tocará cambiar algunos comportamientos que te hacen sentir que no tienes el control. En el capítulo *Vuelve a sonreír, es hora de pasar a la acción* iremos tratando los diferentes síntomas que padeces llevando a cabo las acciones oportunas. Debemos trabajar nuestros síntomas las veces que consideremos necesarias hasta que todo ello se convierta en algo mecánico, por eso, relea el capítulo de acciones las veces que consideres necesarias, y, sobre todo, no dejes de ponerlo en práctica.

- Como este es un libro de acción, la mejor acción, una que puedes empezar a hacer hoy mismo y te ayudará a sentir el cambio en un modo directo, es realizar ejercicio. Debes sentir el cambio positivo para reducir el negativo, así que si puedes hacerlo, empieza ya, te aseguro que con el ejercicio tu vida comenzará a mejorar.

Resumiendo, el mejor modo de obtener el mayor beneficio de este libro es:

- Reconocer en todo momento en que utilizamos este libro, que somos los responsables de nuestra vida y que poseer y aprender con este libro es una acción que así lo demuestra. Sabiendo que somos luchadores y podemos superar cualquier problema que se plantee en nuestras vidas, seguros de esta realidad, manteniendo esta idea en nuestra cabeza, sonreiremos antes de abrir las páginas de este libro.

- Asociaremos este libro a nuestros momentos de calma enviando directamente a nuestro cerebro esta asociación y evitando distracciones que nos alejen de la acción que estamos llevando a cabo: trabajar por superarnos. De este modo dispondremos de más momentos de calma a la vez que con la calma mejoraremos nuestro aprendizaje.

- Si es posible leeremos antes de dormir para ayudarnos del sueño a mantener las ideas, interiorizar el mensaje y mecanizar las acciones necesarias que nos devuelvan al equilibrio.

- Si existen frases, palabras o ideas que consideremos importantes, frases capaces de hacer brotar la fuerza interior que llevamos dentro, las subrayaremos, tomaremos notas, o llevaremos a cabo las acciones que consideremos oportunas.

- Reconoceremos que debemos actuar cuando se presentan nuestros síntomas y volveremos al capítulo de acciones las veces necesarias hasta que este aprendizaje pase a ser una respuesta mecánica, una herramienta que nos pertenece y que nos ayudará a superar cualquier momento difícil en nuestra vida.

- Si es posible (y sabes que es posible), empezaremos a hacer ejercicio hoy mismo, dándonos cuenta de que nuestra vida comienza a mejorar.

Ha llegado el momento de comenzar el camino, un camino que pronto te hará entender que siempre has sido, eres y serás más fuerte de lo que casi siempre te ha costado creer. Porque vas a ser tú, quien lo hará posible.

1 El día en que empezó todo

La crisis se produce cuando lo viejo no acaba de morir y cuando lo nuevo no acaba de nacer. Bertolt Brecht.

Tengo que soportar dos o tres orugas para ver las mariposas. El principito (Antoine de Saint-Exupery)

Recordar fechas y nombres nunca se me ha dado bien, menos aún si intento recordar una de los peores etapas de mi vida.

Sin saber la fecha o el día exacto en que empezó todo puedo recordar varios de los ingredientes que se sucedieron aquel día, el día en que la ansiedad llegó a mi vida.

Para un estudiante bastante vago (yo en aquellos tiempos) existe un día con la tarde más deprimente de la semana, si tu eres o eras uno de ellos o simplemente echas algo de imaginación y a ese día le incluyes la resaca, puede que no te queden muchas dudas, cómo imagino habrás pensado, aquel día era domingo.

En aquellos años de estudiante, en mi caso entre el año 2000 y el 2006, las estaciones en el País Vasco, lugar en que nací, estude y residí hasta poco después de terminar mi carrera tenían temperaturas y colores que las distinguían (por desgracia con el cambio climático ya no es así). El color de aquel domingo era el gris y la temperatura era bastante fría aunque podía ser peor, por eso recuerdo que era otoño.

En aquellos tiempos vivía en casa con mi familia, mis padres, mi hermano pequeño y mis dos hermanas. La tarde de aquel domingo del otoño de principios del año 2000, mantendría una conversación acerca de la vida, las drogas y el sinsentido con mis hermanas.

Yo levaba unos meses tonteando con las drogas y era una cosa que me preocupaba bastante, esa tarde me di cuenta que les preocupaba del mismo modo también a ellas, no me sorprendió entender, conociendo mis amistades en aquellos tiempos, no sólo lo imaginaban sino que lo sabían.

Cómo era de esperar no les gustaba nada el camino que yo estaba llevando los últimos meses y de un modo u otro, durante aquella conversación, me lo hicieron notar.