

Como Tratar ansiedade naturalmente

Ansiedade e limpeza mental, método para controlar crise de ansiedade



método para tratar crise de ansiedade

Olá pessoal, aqui é o Joeverton Rodrigo, espero que estejam muito bem, quero começar hoje com um questionamento, você faz uma limpeza mental? Provavelmente não, e se eu te falar que isso é de extrema importância no controle de crise de ansiedade e no controle das emoções.

Ansiedade, Como gerenciar Emoções

Você já parou para pensar que historicamente cuidamos muito da nossa limpeza externa, e muito pouco da nossa limpeza mental?

Veja quantas vezes por dia tomamos banho, escovamos os dentes, bastante vezes provavelmente, mas e quanto aos pensamentos negativos, pensamentos ansiosos, raivas, mágoas, raramente ou quase nunca as pessoas fazem a limpeza mental, deixam sua mente cheia de lixo emocional, talvez esse seja um dos maiores motivos para o caminho que a sociedade está tomando.



como controlar crises de ansiedade

Registrando Experiências Fóbicas na Memória, o Início da Ansiedade

Você sabia que temos no máximo 5 segundos para evitar que uma experiência negativa como pensamentos, uma ideia negativa ou uma fobia seja registrada em nossa mente, pois é apenas 5 segundos, muito rápido porém tempo suficiente para que uma pessoa no controle das suas emoções possa evitar que essa experiência seja registrada na memória como uma janela negativa.

Mas você deve estar pensando como eu posso fazer isso? como eu posso evitar que sejam gravados registros negativos na minha memória que vão me causar ansiedade?

Você tem que aprender a criticar, confrontar esses pensamentos e experiências negativas, como se você mesmo fosse seu advogado de defesa, não fomos educados para fazer esse tipo de limpeza e de confronto desde a infância, por isso nosso eu é lento demais para perceber que está registrando experiência que não servem para nada, a não ser para causar fobias e ansiedade.

Nunca é tarde para aprender a controlar a psique, as pessoas gritam e confrontam tudo do lado de fora de si, mas dentro que é o lugar onde ela sempre teria que confrontar ela não faz, e acaba poluindo a memória de lixo, e toda vez que ela se depara com aquela situação que te causou a experiência negativa, automaticamente a memória vai trazer aquele lixo que está armazenado, e ela vai sentir a mesma sensação.

depois você pode um artigo que fiz sobre ansiedade e a mente que não fica no presente [clique aqui](#)

Método para Limpar da memória Registros que são as causas da ansiedade

Então amigo, sempre que perceber que está gravando pensamentos negativos na sua mente, aprenda a criticar esses pensamentos, um exemplo claro disso é:

Se você é uma pessoa que tem periodicamente pensamentos que vai morrer, geralmente esses são os pensamentos de quem tem crise de ansiedade, você pode toda vez que perceber que está tendo esse tipo de pensamento começar a confrontar, a discordar, e isso pode ser feito fazendo as seguintes perguntas:

Quais as possibilidades reais, que indicam que irei morrer agora?

Alguém já morreu por ter ataque de ansiedade?

Das outras vezes que eu senti isso, aconteceu alguma coisa mais séria ou era só meu pensamento?

Ps: se você tem algum desses sintomas provavelmente já teve falta de ar, veja como tratar crise de falta de ar causada pela ansiedade [clique aqui](#)

Se é só meu pensamento então eu não preciso ficar assim....

Vou agir normalmente pois o que estou sentindo não passa de pensamentos negativos...

A partir de hoje eu sou realmente livre desse tipo de pensamento...

Parece simples? mas se você fizer isso regularmente vai começar a reorganizar seus pensamentos, vai começar a gerenciar seu eu, vai começar a substituir o lixo da sua memória por coisas saudáveis.

Pratique questionar seus pensamentos e vai perceber a diferença na sua crise de ansiedade, fobia ou medo, isso fez muita diferença na minha vida e com certeza vai fazer na sua também.

Por hoje é só pessoal

,Até mais

Joeverton Rodrigo