

MeTime

No te hagas
pedazos por
mantener a los
demás completos.

¡Disfruta de tu Pack!

A TODOS LOS QUE SUFREN DE ANSIEDAD.

“Son unos guerreros”

Porque nada es más **aterrador**

Que luchar con tu propia

Mente todos los días.

Anabel Boet

Gracias por estar ahí, si, por estar ahí así de mal, dándome una oportunidad para llegar a ti.

En esta caja encontrarás el siguiente contenido:

FÓRMULA FLORAL

GEL LAVANDA

YOGI TEA ENERGIA POSITIVA

AMBIENTADOR SEAL

BUENOS DÍAS (comprimidos)

LIBRETA

SOBRE SORPRESA

Ahora te voy a pedir que te descargues los enlaces 1, 2 y tres, te pongas cómod@ y veas y escuches los vídeos.

1.- Pink Floyd- The colours of infinity.

<https://youtu.be/Gv8hxi4E3Ew>

2. Lytos- Esclavo de la Química

<https://youtu.be/uRpWhVQcq34>

3.-Lytos-¿Quién me salva a mí?

<https://youtu.be/E2NNgpeCrqA>

Ya has visto estos tres vídeos ¿Te sientes así? Entonces quiero contestar la pregunta. A ti de ti mismo te salvas tú, porque sólo tú tienes la llave de la jaula en la que estás metido. Sé que cuando se está así no se diferencia si se está dentro o afuera y que todo da igual. Necesito que hagas un viaje a tu interior, a ese interior profundo ¿Qué ya no te acuerdas? ¿Qué eso fue hace mucho tiempo? Lo sé, es verdad, por eso estoy aquí, para recordarte el camino.

Ahora busca en la caja la fórmula floral. Pon cuatro gotas debajo de tu lengua, ponte cómodo, respira. Pulsa el cuarto enlace. En la caja también vas a encontrar un ambientador que quiero que pongas a funcionar, respira. Además hay infusiones que te ayudaran a relajarte. Las pastillas de origen natural están enfocadas a aumentar tu estado anímico y facilitarte el sueño por las noches, por cierto hay un sobre que no quiero que abras hasta el final cuando hayas visto el último video, ya te diré qué tienes que hacer.

4.- Bruce Springsteen follow that dreams

https://youtu.be/dac_PqCINA8

¿Sabes la diferencia entre estrés y ansiedad?

El estrés es un problema momentáneo, la forma que tiene nuestro cuerpo de hacer frente a momentos puntuales de una gran exigencia, normalmente hay un factor estresante, es decir desencadenante, cuando este factor desaparece, el estrés debería desaparecer también pero si no lo hace y se cronifica entonces da lugar a la ansiedad. La ansiedad tiene un origen mental porque ya no hay un factor físico para producirla, la batalla se libra en nuestra mente.

Si tienes estrés hay que buscar la causa y tratar de eliminarla o de solucionar el problema que lo produce. Intentar actuar con calma, descansar lo máximo y tener despejada la mente, para ello el ejercicio físico, actividades que nos hagan relajarnos, vacaciones si es preciso para frenar el ajetreo que nos hace estar así, dormir bien y una alimentación equilibrada pueden ser suficientes. No ocurre así con la ansiedad.

Para controlar la ansiedad, necesitas anclarte.

Todos los días, a cada momento recibimos mucha información a través de nuestros cinco sentidos, vista, oído, olfato, gusto y tacto. A veces almacenamos esta información y ni siquiera somos conscientes de ello, por eso de repente una persona nos cae antipática sin que sepamos porqué, a lo mejor es por su olor, o por el color de su ropa, o por su tono de voz que nos recuerda alguna situación desagradable, por eso si estás en pleno ataque de ansiedad, esto es lo que tienes que hacer.

TIENES QUE HACERTE PRESENTE.

Necesitamos que la mente tome conciencia del cuerpo. La psicóloga Ellen Hendriksen, Autora del libro “Cómo ser tú mismo” ha desarrollado una técnica para eso. Se trata de que los sentidos se apoderen de ti y así consigas desbloquear patrones de pensamiento que tienen prisionera a tu mente y no te dejan ser tú.

Vamos a poner en práctica esta técnica.

VISTA. Mira a tu alrededor y piensa en cinco cosas que observes, no tienes que elegir, ni nada, sólo nómbralas, aunque sea mentalmente.

OÍDO. Identifica 4 sonidos que puedas escuchar, un coche que pasa, unos pasos... lo que sea pero 4.

TACTO. Encuentra 3 cosas que puedas tocar. Una prenda de vestir... la piel...un objeto

OLFATO Diferencia dos olores distintos, comida, colonia...

GUSTO. Piensa en una cosa que puedas saborear.

Por eso a esta técnica se le llama 5,4,3,2,1.

Pulsa el siguiente enlace y respira.

5- Guiding and Protecting you- Ayla Schafer

<https://youtu.be/J3x8Sqt8WXA>

Sigue viendo los videos en esta progresión

6 .-CURAWAKA- Te Nande

<https://youtu.be/TTJocSxM7jk>

7.-Te tienes a ti

<https://youtu.be/il0w0R5nJVA>

8.-Mi consejo letra Brok

<https://youtu.be/CihtVHlFXWQ>

8-Lágrimas de Sangre. Buen viaje.

<https://youtu.be/k7XMYqx5tbM>.

Y ahora prepárate para contar desde 30 a cero. 29, 28, 27... con cada número vas a soltar un poco de tu ansiedad, hasta que al llegar a cero te sientas liger@, sin opresión en el pecho.

¡Vamos, pincha el siguiente enlace!

8.-Poderosa Aainjala 150 tambores

<https://youtu.be/0Pq8vOVbvzs>

Busca ahora el sobre y ábrelo. Ponte lo que hay frente a un espejo.

¿Ves la vida de la misma forma? Si puedes sonreír... ¡¡Es que algo está mejorando!!

<https://youtu.be/lz6ZOCVBDqk>

La gotas se toman 4 gotas debajo de la lengua, 4 veces al día. La infusión y el ambientador a demanda y si necesitas el complejo vitamínico uno al día.

Para terminar escucha el discurso de Peter Dinklage

https://youtu.be/HbTJ_bzJmi8

¡Mucho ánimo!

Me gusta pensar que uno de los fármacos genéricos para la ansiedad son los abrazos, recibe el mío.

María José