



INTRODUÇÃO

Impagine transformar aquela ansiedade, que te faz tão mal, em uma grande aliada para te impulsionar rumo a realização da vida de seus sonhos. Sabemos que a ansiedade, quando é excessiva, nos prejudica, pois seus sintomas refletem em mal estar físicos e psicológicos e essa soma constante nos enfraquece e transformam a vida em uma grande penúria.

Transformar esses sintomas em um grande impulsionador de nossas vidas, através do domínio da própria ansiedade é algo inteligente, saudável e produtivo.

Você vai perceber que é possível e simples como um passo a passo. Para isso, reflita sobre as questões aqui propostas e dedique-se a cultivar todas as dicas, a fim de se tornar uma pessoa muito mais calma e capaz de realizar seus sonhos, sempre com leveza e tranquilidade

O QUE É A TERAPIA EMOCIONAL?



A **Terapia Emocional** é um conjunto de técnicas baseadas na Hipnose Clínica Terapêutica aliada a práticas de *Coaching*, que investiga e **descobre** qual é o real problema que sua mente vivenciou e o impede de ter uma vida plena e feliz. Depois **dá um novo significado** a essa situação. Por último, **resgata sua maior força interior**, permitindo o poder de realizar seus sonhos.

A Terapia Emocional funciona em três etapas:

⇒ **1º Descobre qual é o real problema -
Trabalhando o passado**

Investiga e *ressignifica* as crenças limitantes, os pensamentos internalizados não favoráveis e trata traumas e recordações que impedem a mente de prosperar em todas as circunstâncias.

⇒ **2º Destaca as qualidades e as dificuldades que todos temos em relação a personalidade - Trabalhando o presente**

A partir da análise dos reais interesses pessoais e profissionais traçamos um perfil de personalidade guiado pelas habilidades e competências que cada pessoa também desenvolveu durante sua existência.

⇒ **3º Resgata o poder de realização - Trabalhando o futuro**

Ao descobrir seus “superpoderes”, encontramos a força propulsora e conseguimos finalmente traçar um planejamento estratégico que contempla sua essência, de onde vem a força de realização de uma vida completa e cheia de realizações.

A vida não tem que ser perfeita, mas viver deve ser sinônimo de estar entusiasmado, de ter possibilidades para o futuro, é acordar e saber que muita coisa pode ser feita para resolver as dificuldades enfrentadas. Enfim, é realmente, estar vivo e pulsar a grandeza de existir.





Diferente de outras doenças, os transtornos da ansiedade se difunde em três campos distintos, sendo eles: mental – corporal – comportamental. Os sintomas se diferem de pessoa para pessoa, mas os principais são:

 Corporal: A ansiedade é uma sensação constante de ânsia, de agonia, de mal estar, de tensão. Seu corpo pode ser afetado por aumento