



ANSIEDADE

**6 técnicas poderosas
para suas crises**

TERAPEUTA CRISTIANO BRASIL



6 Técnicas para Controlar Crise de Ansiedade ou Pânico

A ansiedade e o pânico podem ser desafiadores e perturbadores, mas existem técnicas eficazes para ajudá-lo a gerenciar esses estados emocionais. Este e-book apresenta 6 técnicas baseadas em Programação Neurolinguística (PNL) que você pode usar para acalmar uma crise de ansiedade ou pânico. Desde a respiração diafragmática até a autocompaixão, essas estratégias irão guiá-lo em direção a uma maior calma, resiliência e bem-estar.

Aproveite esse material ao máximo, pois o fiz com muito carinho e com um enorme desejo de lhe trazer um conforto e bem estar, e controle de uma vez por todas a Ansiedade e as crises.

Mas se precisar de ajuda, estarei aqui, para lhe ajudar, lhe pego pela mão e juntos vamos fazer isso acontecer, com técnicas ainda mais poderosas, basta entrar em contato.

Terapeuta Cristiano Brasil

www.cristianobrasil.com.br

contato@cristianobrasil.com.br

whats: (48) 9.8487-1381



Técnica 1: Respiração Diafragmática

A respiração diafragmática é uma técnica poderosa para acalmar o corpo e a mente durante uma crise de ansiedade ou pânico. Quando estamos ansiosos, tendemos a respirar de maneira superficial e rápida, o que pode agravar os sintomas. Ao focar na respiração abdominal profunda, você pode ativar o sistema nervoso parassimpático, responsável pela resposta de "descanso e digestão", reduzindo os níveis de cortisol e outros hormônios do estresse.

Para praticar a respiração diafragmática, sente-se confortavelmente em uma posição relaxada. Coloque uma das mãos sobre seu abdômen e a outra sobre o peito. Inspire lentamente pelo nariz, sentindo seu abdômen se expandir. Expire lentamente pela boca, sentindo o abdômen se contrair. Repita esse padrão de respiração por alguns minutos, até se sentir mais calmo e centrado.



Técnica 2: Visualização Guiada

A visualização guiada é uma técnica de PNL que envolve imaginar uma cena relaxante e pacífica. Essa prática pode ajudar a desviar a atenção dos pensamentos e sensações ansiogênicos, trazendo uma sensação de calma e bem-estar.

Encontre um local tranquilo e confortável, feche os olhos e comece a imaginar um cenário que o faça se sentir seguro e relaxado. Pode ser uma praia ensolarada, uma floresta tranquila ou qualquer outro lugar que o faça se sentir em paz. Visualize os detalhes com clareza, como as cores, os sons, os cheiros e as sensações. Concentre-se em respirar lentamente e permita que sua mente se afaste dos pensamentos preocupantes. Mantenha essa visualização por alguns minutos, até se sentir mais calmo.



Técnica 3: Ancoragem Emocional

A ancoragem emocional é uma técnica de PNL que envolve associar um estado emocional positivo a um estímulo externo, como um toque, um gesto ou uma palavra. Dessa forma, você pode acessar rapidamente esse estado de calma e bem-estar sempre que precisar durante uma crise de ansiedade ou pânico.

Para criar sua âncora emocional, comece identificando um momento em que você se sentiu profundamente calmo, seguro e confiante. Visualize essa experiência com clareza, prestando atenção aos detalhes sensoriais. Quando você estiver plenamente imerso nesse estado, associe-o a um toque específico, como segurar o pulso ou acariciar o braço. Repita esse processo algumas vezes, fortalecendo a associação entre o estado emocional e o estímulo físico.

Sempre que você precisar se acalmar, basta ativar sua âncora emocional, acionando o gesto ou toque que você associou ao estado de calma e confiança. Essa técnica pode ser uma ferramenta poderosa para interromper um ciclo de ansiedade ou pânico.

An abstract painting with a vibrant, textured surface. The colors are a mix of warm tones like red, orange, and yellow, and cooler tones like green and blue. The brushstrokes are visible, creating a sense of movement and depth. The overall effect is one of energy and complexity.

Técnica 4: Reenquadramento Cognitivo

O reenquadramento cognitivo é uma técnica de PNL que envolve alterar a maneira como você percebe e interpreta uma situação ansiogênica. Muitas vezes, nossos pensamentos automáticos e crenças limitantes podem contribuir para a intensificação da ansiedade e do pânico.

Quando se sentir ansioso, observe seus pensamentos e avalie se eles são realistas e construtivos. Pergunte-se: "Essa situação realmente representa um perigo iminente?" ou "Existem evidências que sustentem essa crença?" Em seguida, reformule seus pensamentos de uma maneira mais positiva e realista. Por exemplo, em vez de pensar "Eu não vou conseguir lidar com isso", tente dizer a si mesmo "Embora esta seja uma situação desafiadora, eu tenho as habilidades necessárias para superá-la."

O reenquadramento cognitivo pode ajudá-lo a alterar sua perspectiva e reduzir a intensidade da ansiedade ou pânico. Com o tempo e a prática, essa técnica pode se tornar uma ferramenta valiosa em seu arsenal para lidar com crises emocionais.



Técnica 5: Exercícios de Mindfulness

A prática de mindfulness, ou atenção plena, envolve estar presente no momento atual, com uma atitude de aceitação e compaixão. Essa técnica de PNL pode ser especialmente eficaz para acalmar a mente durante uma crise de ansiedade ou pânico, pois ajuda a interromper o ciclo de pensamentos e sensações angustiantes.

Para praticar um exercício de mindfulness, encontre um local tranquilo e sente-se em uma posição confortável. Concentre-se em sua respiração, observando o ar entrando e saindo com naturalidade. Quando seus pensamentos começarem a divagar, gentilmente traga sua atenção de volta para a sensação da respiração. Observe suas sensações corporais, emoções e pensamentos com uma atitude de curiosidade e aceitação, sem julgá-los.

Mesmo que você pratique por apenas alguns minutos, essa técnica pode ajudá-lo a se conectar com o momento presente, reduzindo a intensidade da ansiedade ou pânico. Com o tempo, a prática regular de mindfulness pode desenvolver sua habilidade de permanecer calmo e centrado, mesmo diante de situações desafiadoras.



Técnica 6: Estratégias de Autocompaixão

A autocompaixão é uma abordagem de PNL que envolve tratar a si mesmo com gentileza, compreensão e bondade, especialmente durante momentos difíceis. Quando estamos passando por uma crise de ansiedade ou pânico, muitas vezes somos duros e julgadores conosco, o que apenas agrava a situação.

Para cultivar a autocompaixão, comece reconhecendo que a ansiedade e o pânico são experiências comuns e compartilhadas por muitas pessoas. Lembre-se de que você não está sozinho nessa luta. Em seguida, pratique ser gentil e atencioso com você mesmo, como você faria com um amigo querido. Ofereça-se palavras de conforto e encorajamento, e encontre maneiras de cuidar de suas necessidades emocionais e físicas.

Ao desenvolver uma atitude de autocompaixão, você pode reduzir a autocrítica e a vergonha que muitas vezes acompanham a ansiedade e o pânico. Isso pode ajudá-lo a se sentir mais apoiado, conectado e capaz de lidar com os desafios emocionais de uma maneira mais saudável.

Construindo Resiliência e Bem-Estar

As técnicas de PNL apresentadas neste e-book oferecem uma abordagem abrangente e eficaz para lidar com crises de ansiedade e pânico. Ao praticar a respiração diafragmática, a visualização guiada, a ancoragem emocional, o reenquadramento cognitivo, os exercícios de mindfulness e as estratégias de autocompaixão, você pode desenvolver habilidades valiosas para gerenciar seus estados emocionais de uma maneira saudável e resiliente.

Lembre-se de que a prática constante é a chave para incorporar essas técnicas em seu dia a dia. Seja paciente e compassivo consigo mesmo durante o processo. Cada vez que você as utilizar, você estará construindo uma base sólida de bem-estar e equilíbrio emocional, capacitando-se a enfrentar com sucesso os desafios da ansiedade e do pânico.



Quem é Cristiano Brasil

Cristiano Brasil é reconhecido nacionalmente e internacionalmente como um profissional de alta qualidade em atendimentos terapêuticos, visto que possui dezenas de certificações em várias áreas do conhecimento humano e possui vasta experiência em tratar problemas emocionais. Com um carisma cativante, usa uma linguagem simples, porém poderosa ao tratar seus pacientes, destravando bloqueios emocionais, usando técnicas e ferramentas poderosas no trato da psiquê humana.

"Aprenda a conhecer sua mente e mudará de vida!"

-Cristiano Brasil

email: contato@cristianobrasil.com.br

whatsapp: (48) 9.8487-1381

[Meu site](#)

[Meu Instagram](#)

[Meu Youtube](#)