

DESATIVE SUA ANSIEDADE

Um método simples de **1 minuto** por dia
para desligar a ansiedade, acalmar os
pensamentos e recuperar o controle



RÁPIDO

1 MINUTO
POR DIA



PRÁTICO

SEM TEORIA
COMPLICADA



EFICAZ

RESULTADOS
REAIS

A N D R E S P O S T I G O

DESATIVE SUA ANSIEDADE

*Um método simples de 1 minuto por dia
para desligar a ansiedade, acalmar os
pensamentos e recuperar o controle*

ANDRES POSTIGO

Esta obra está protegida pela Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98).
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste material pode ser
reproduzida, distribuída ou transmitida sem autorização prévia e expressa
do autor.

Sumário

Você tem os sintomas?	5
Sua ansiedade não é frescura (e a ciência explica por quê)	15
Como desativar o alarme	25
Por que sua mente cria um "eu" que precisa ser defendido?	54
O futuro que ainda não existe	67
Transformando o novo conhecimento em hábito	78
Conclusão e próximo passo	87

CAPÍTULO 01

Você tem os sintomas?

É provável que você não se lembre do dia exato em que a ansiedade começou a fazer parte da sua rotina.

Ela não chegou de forma anunciada e foi se acumulando aos poucos, num pensamento acelerado aqui, numa noite maldormida ali ou numa conversa que não saiu muito bem, até que virou um pano de fundo constante no seu dia, quase imperceptível de tão comum.

O propósito desse livro é te ensinar um método simples, de um minuto por dia, para desligar essa ansiedade, acalmar os pensamentos e recuperar o controle da sua mente.

Antes de qualquer explicação, deixe-me te fazer algumas perguntas que, talvez, descrevam melhor o que você sente do que qualquer definição que eu possa te dar.

Você acorda de manhã e antes mesmo de sair da cama, sua mente já está correndo, revisando a lista de coisas que precisa resolver naquele dia?

Sente uma tensão no peito ou no estômago que aparece sem motivo aparente e que às vezes você nem consegue explicar direito de onde vem?

Se pega repetindo mentalmente uma conversa que ainda acontecerá, ensaiando respostas para uma reunião que só existe daqui algumas horas?

Tem dificuldade de ficar parado, de simplesmente sentar e não fazer nada, porque a quietude parece deixar espaço para os pensamentos tomarem conta?

Sente o corpo cansado mesmo depois de dormir oito horas, como se o descanso da noite não tivesse sido suficiente para apagar o que você carrega?

Se você respondeu 'Sim' para uma dessas perguntas, você não está só e não há nada de errado com você.

Você só está ansioso.

A boa notícia, que pode parecer estranha agora, é que existe uma explicação clara para o que está acontecendo dentro de você e há também uma forma prática e simples de se relacionar com isso.

Mas antes de te explicar esse mecanismo, quero que você entenda uma coisa que mudará a forma como lê o resto deste livro.

A ansiedade que você sente não é um defeito de caráter. Não é fraqueza, não é falta de fé e nem ausência de gratidão pelas coisas boas que você tem na vida.

Ela também não é, como muita gente acredita, simplesmente "estresse do dia a dia" que qualquer pessoa ocupada sente e que passará sozinho com o tempo.

Ela é o resultado de um mecanismo muito específico da nossa mente, um mecanismo que todos nós temos e que a maioria das pessoas nunca aprendeu a reconhecer, quanto mais a desativar.

Pense comigo por um instante. Você já reparou que a ansiedade quase nunca é sobre o que está acontecendo agora, neste exato minuto, enquanto você lê essas palavras?

Ela é sobre o que pode acontecer daqui a uma hora, amanhã ou na semana que vem.

É sobre a reunião que ainda não começou, a necessidade de dinheiro para pagar uma conta que vencerá em breve ou a mensagem de Whatsapp que está demorando para ser respondida.

Compreender essa preocupação com situações futuras é a pista mais importante para entendermos de onde a ansiedade realmente vem: de um mecanismo da mente.

Ao longo deste livro, te mostrarei exatamente o que acontece dentro da sua mente nos segundos imediatamente anteriores a

ansiedade inundar seus pensamentos, porque ela insiste em aparecer mesmo quando, racionalmente, você sabe que está tudo bem e o que fazer, na prática, para interromper esse ciclo assim que ele começar.

Não te pedirei para mudar sua rotina inteira, adotar uma nova filosofia de vida ou passar horas em silêncio tentando esvaziar a mente.

Te ensinarei um exercício de um minuto, baseado em como a mente realmente funciona, que você pode fazer em qualquer lugar, no momento exato em que sentir a ansiedade chegando. Esse é o seu recurso imediato, o que você usa no

calor do momento.

E, para quem quiser ir além do alívio rápido e trabalhar a raiz do problema, também te ensinarei um segundo exercício, um pouco mais longo, pensado para ser praticado com calma, em um momento tranquilo do seu dia. Ele desarma a ansiedade antes mesmo dela aparecer.

Mas para que os dois exercícios realmente funcionem e não sejam só mais uma técnica que você esquece depois de duas semanas, é preciso entender como eles atuam. Porque quando você entende o mecanismo, você para de lutar contra a ansiedade no escuro e

começa a desmontá-la com clareza.

É isso que faremos a partir do próximo capítulo.

CAPÍTULO 02

Sua ansiedade não é frescura (e a ciência explica por quê)

Vamos começar compreendendo algo importante, que muda completamente a forma como você vai encarar o restante deste livro.

Quando digo que a ansiedade nasce de um mecanismo da mente, não estou dizendo que ela é frescura, exagero ou coisa da sua cabeça no sentido de que ela não existe de verdade. Estou dizendo exatamente o oposto e a biologia prova isso sem deixar margem para dúvida.

Quando sua mente percebe uma ameaça, ela manda um sinal imediato para o seu cérebro: perigo.

E o cérebro, fiel como um cachorro bem treinado, obedece na mesma hora. Ele aciona o sistema de

emergência do seu corpo, aquilo que os médicos chamam de resposta de luta ou fuga e despeja uma quantidade generosa de adrenalina e cortisol na sua corrente sanguínea.

É uma verdadeira descarga química que acontece numa fração de segundo, sem pedir sua permissão, opinião e sem esperar que você avalie se a ameaça é real ou não.

É por isso que o resultado é inteiramente físico. Com altas doses de adrenalina e cortisol no sangue, o coração acelera para bombear mais sangue para os músculos, preparando você para correr ou lutar.

A respiração fica curta porque o corpo quer puxar mais oxigênio rapidamente, o estômago se fecha, porque digestão é um luxo que o corpo não pode se dar ao lidar com perigo, as mãos suam, a visão parece afunilar e o peito parece apertar.

Nada disso é drama. É o seu corpo fazendo exatamente aquilo para o qual foi programado quando recebe o sinal de que algo está errado.

O problema é que os tempos mudaram, mas seu corpo não se deu conta disso.

Todo esse processo químico era útil para nossos ancestrais, que viviam há milhares de anos em cavernas e

florestas e eram constantemente ameaçados por predadores.

No entanto, com a evolução da vida humana e o desenvolvimento da sociedade, deixamos de morar no meio da selva e passamos a viver em centros urbanos.

E ainda que as ameaças nos dias atuais sejam diferentes, é pouco provável que você encontre um leão faminto na esquina querendo te devorar.

A "falha" do nosso cérebro foi não fazer este "upgrade de realidade", reagindo às situações do cotidiano com o mesmo tipo de resposta química que agíamos milhares de anos atrás.

E aqui está o ponto que quero que você grave: o problema nunca foi o mecanismo de defesa, mas sim o gatilho que o aciona.

Pense em um alarme de incêndio. Ele existe para salvar vidas e cumpre esse papel muito bem quando há fogo de verdade.

No entanto, se alguém acender um cigarro perto demais do sensor, o alarme não saberá diferenciar a fumaça do cigarro da fumaça de um incêndio e disparará do mesmo jeito com os aspersores molhando o prédio inteiro e todo mundo descendo desesperadamente pela escada de emergência.

A reação do alarme foi completamente real. A única coisa que falhou foi a leitura da situação.

Com a ansiedade acontece exatamente o mesmo. Seu corpo não está com defeito e sua reação química não é exagerada. Ela é proporcional ao sinal que o corpo recebeu. O problema é que esse sinal partiu de uma leitura equivocada da realidade.

Sua mente interpretou "reunião amanhã de manhã" como "ameaça grave", disparou o alerta para o cérebro e ele fez o que sempre faz quando recebe esse tipo de mensagem: inundou seu corpo com adrenalina como se sua vida

estivesse em jogo.

Consegue perceber a implicação disso?

O 'hardware' está funcionando perfeitamente. O problema é que o 'software' está rodando um código com erro e você não conserta um erro de programação trocando o HD do computador.

É exatamente por isso que remédio, sozinho, resolve o sintoma, mas não a causa.

Ele baixa a adrenalina que já foi liberada, mas, se o 'software' – sua mente – continuar com o mesmo erro, ela disparará o alarme de novo amanhã. E depois de amanhã. E no

dia seguinte, sem parar, porque ninguém mexeu na origem do problema.

É por isso que a única forma de resolver de verdade a questão da ansiedade é entender e corrigir o 'software'.

Em outras palavras, entender porque a mente está lendo situações comuns como ameaças graves e o que fazer para mudar essa leitura na raiz.

E é isso que faremos a partir de agora.

No próximo capítulo, te mostrarei exatamente onde esse erro de leitura acontece dentro da sua

mente e te ensinarei dois exercícios que agem diretamente sobre ele. Não para abafar o alarme quando ele já disparou, mas para corrigir a informação que o aciona antes que ele dispare de novo.

A HISTÓRIA NÃO PARA AQUI

Os dois exercícios que desativam sua ansiedade estão no próximo capítulo.

Você acabou de entender por que sua mente dispara o alarme mesmo quando não existe perigo real.

No restante do livro, você aprende “Nomear e Ancorar”, o exercício de 1 minuto para os momentos de urgência, e “A Ida ao Cinema”, o método mais profundo para desarmar a ansiedade antes que ela apareça.

Desative Sua Ansiedade

R\$14,90 · disponível na Amazon

QUERO O LIVRO COMPLETO

Clique ou toque no botão para adquirir sua cópia agora

Andrés Postigo · andrespostigo.com