

DESCUBRE EL MÉTODO ANIMI PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

**JANET RECASENS
COACH Y MENTORA EMOCIONAL**

**JANET@JANETRECASENS.COM
WWW.JANETRECASENS.COM**

QUIÉN SOY YO PARA HABLARTE DE LA ANSIEDAD.

Antes de nada me gustaría hablarte de mí y de mi relación con la ansiedad y los miedos irracionales.

He vivido más de 40 años de mi vida bajo el terrible yugo de la angustia provocada por el miedo y la ansiedad.

Nací en una casa en la que mi padre gritaba y se enfadaba día sí y día también.

De niña soñaba constantemente en ser invisible, sobre todo cuando él estaba en casa.

En el colegio tenía pánico al profesorado y solo tuve una tregua en este sentido durante la adolescencia, etapa en la que tuve la fortuna de asistir a un instituto en el que reinaba la democracia, pero en mi casa continuaba viviendo con miedo.

En mi etapa adulta dejé muchos trabajos, a pesar de gustarme y de estar muy bien remunerados, porque siempre coincidía con personas directivas que gritaban mucho.

“

Durante este largo período de tiempo sufrí úlceras de estómago y una depresión que me mantuvo alejada del mundo por más de un año.

¿CUÁNDO EMPECÉ EL CAMINO HACIA MI LIBERTAD?

Gracias a esa depresión, desperté. Me dí cuenta que aquello no era vivir, que me estaba arrastrando por la vida, que estaba...

...encerrada dentro de una jaula de cristal que me ahogaba y que me impedía vivir.

Por lo que, finalmente, decidí tomar acción. Inicé un camino de búsqueda. Leí mucho, consumí gran cantidad de material audiovisual, asistí a un montón de grupos de ayuda, talleres y conferencias sobre bienestar emocional y, sin darme cuenta, empecé a construir mis propias herramientas para enfrentarme al miedo irracional y a la ansiedad.

Poco a poco y día a día, mi terrible jaula de cristal empezó a romperse; uno de los cambios más grandes que recuerdo fue en mi cuerpo físico: pasé de arrastrar mis pies por el suelo y de tener mi cuerpo mirando siempre hacia abajo a andar y mirar hacia arriba.

**Descubrí todo un mundo nuevo,
empecé a trabajar en mi
respiración, estudié y practiqué
mindfulness, llegaron a mi vida
personas que no gritaban, sonreía
mucho, y me sentía viva,**

**por primera vez desde
que tenía uso de razón,
me sentía viva y libre.**

MIS CONFERENCIAS SEMANALES EN LA BIBLIOTECA.

En febrero de 2016, la por aquel entonces directora de la biblioteca Marina Clotet de La Sagrera (Barcelona), Laia, me propuso que compartiera mis conocimientos sobre bienestar emocional allí; estábamos reunidas para hablar de un voluntariado que yo estaba realizando para una ONG de mi barrio y, sin ni yo saber cómo, salí de la biblioteca con el compromiso de empezar a dar una conferencia semanal sobre bienestar emocional en la biblioteca.

El corto camino que hay desde la biblioteca hasta mi casa me lo pasé aguantando mi vocecita interna diciéndome cosas como ¿quién eres tú para dar conferencias si nunca has hablado ante un público?, ¿se puede saber por qué te has comprometido a dar estas charlas si tú no tienes ni idea?, te vas a estrellar, etc.

Cuando ya me encontraba en el portal de mi casa, me detuve unos instantes, sonreí y le dije a mi vocecita:

“¡Bueno, vale ya! Te agradezco que te preocupes por mí, pero ya es suficiente. Lo voy a intentar. Si sale bien, perfecto y si no, ipues lo dejaré!”

y entré en mi casa ilusionada a preparar mis próximas conferencias.

La verdad es que ni la directora de la biblioteca ni yo nos hubiéramos imaginado nunca que estos encuentros semanales llegasen a tener el éxito que alcanzaron (esta actividad, como tantas otras, sufrió un parón a causa de la pandemia por el COVID 19); era la actividad fija con más asistencia de público de las bibliotecas de Barcelona.

Lo más hermoso de todo es que entre las personas que empezaron a asistir semanalmente nació una hermosa amistad. Durante el mes de julio de 2021 hemos reiniciado esta actividad con una afluencia limitada de público; fue muy emocionante el día del reencuentro.

Había personas con las que no nos habíamos visto desde hacía más de un año.

A raíz de la pandemia, ahora doy la mayoría de mis conferencias, online.

Dos años atrás, si la directora me hubiera ofrecido dar conferencias en la biblioteca, le hubiera dicho aterrorizada que:

¡NO! ¡QUÉ MIEDO!

CÓMO CREÉ EL MÉTODO ANIMI Y QUÉ PUEDE HACER POR TI.

Al final de cada conferencia siempre se formaba una pequeña cola de personas que habían asistido por primera vez a la biblioteca, conversábamos un rato y muchas de ellas me comentaban cómo se sentían a nivel emocional, pero sobre todo, se acercaban a mí personas que sufrían ansiedad.

Ese mismo año decidí formarme como coach (anteriormente había estudiado educación infantil) y cuando obtuve el título instalé mi despacho para atender clientes que, desde entonces, me han ido llegando de manera fluida y constante.

¡Cómo había cambiado mi vida!

**Y es que hay un gran
abismo entre vivir con
miedo a vivir libre de él.**

**En unos pocos años pasé
de estar encerrada en una
asfixiante jaula de cristal a
ayudar a otras personas a
salir de las suyas.**

Algo que considero clave en mi trabajo es el hecho de conocer en primera persona cómo te sientes cuando estás bloqueada por el miedo, cuando dejas pasar oportunidades porque sientes pavor a exponerte al mundo y todo el proceso para salir de allí y empezar a ser tu, a reconocerte,

a vivir desde el amor y no desde el miedo.

Las personas que me conocieron en mi época de ansiedad, cuando vieron el cambio positivo que se había producido en mí, me decían:

“yo también deseo experimentar esta transformación y sentirme bien”

y a raíz de esto creé...

...el método ANIMI

para ayudar a las personas que desearan liberarse de su asfixiante jaula de cristal.

El método ANIMI (Alivio Natural de la Intranquilidad, Miedo e Inestabilidad provocados por la ansiedad) consiste en una serie de herramientas prácticas que podrás utilizar en tu día a día para irte liberando de esos miedos irracionales, de las crisis de ansiedad o del insomnio.

Ten en cuenta que yo sé muy bien cómo te sientes porque yo lo he vivido, y al conocer lo asfixiante que es malvivir así quiero contribuir a que cada vez más personas puedan superar esta situación y disfrutar de una excelente calidad de vida. Ese es mi propósito de vida.

Con el MÉTODO ANIMI

- Trabajo en el cambio en tus pensamientos (de negativos y angustiantes a positivos y poderosos) y en tu manera de hablar de ti.

Con el MÉTODO ANIMI

- Te brindo unas herramientas sencillas de aplicar, pero muy eficaces a la hora de controlar la ansiedad (en este ebook comparto algunas de ellas para que te pongas en marcha en cuanto termines de leerlo).

Con el MÉTODO ANIMI

- Te muestro cómo empezar a ver las cosas desde otro ángulo y a desarrollar el sentido del humor para hacer frente con tranquilidad a cualquier situación que se te presente.

Con el MÉTODO ANIMI

- Te enseño a practicar el Mindfulness o la atención plena. Algo que te a permitir vivir y disfrutar del momento presente y a despertar de nuevo la curiosidad y la sorpresa por las cosas que te rodean.

Con el **MÉTODO ANIMI**

- Te acompaño en la práctica de la visualización, que es una técnica fundamental para mantener la ansiedad a raya.
- Veremos cómo dar la vuelta a las situaciones que más angustia te producen en estos momentos y a hacerles frente.

Con el MÉTODO ANIMI

Conocerás cómo darte cuenta de los síntomas previos a una crisis de ansiedad y qué puedes hacer para detenerlos.

- Y lo que surja, porque no tengo dos clientes iguales. El trabajo que realizo es totalmente individualizado.

**TE REGALO ALGUNAS
DE LAS
HERRAMIENTAS QUE
PRACTICARÁS
CONMIGO DURANTE
EL PROCESO (Y QUE
PODRÁS INTEGRAR EN
TI PARA SIEMPRE):**

Si las pones en práctica de manera persistente lograrás reducir considerablemente tu nivel de ansiedad; y esto es solo una muestra.

1.- Meditación parada.

Te invito a que, varias veces a lo largo del día, dejes lo que estés haciendo, cierres los ojos y hagas dos respiraciones conscientes. Solamente dos, pero poniendo la máxima atención en cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Al final del día, habrás sumado un buen número de respiraciones conscientes y te sentirás mucho mejor.

2.- Dos momentos muy importantes para controlar la ansiedad: el momento de despertarnos y...

- Cuando te despiertes y abras los ojos, no te levantes enseguida de la cama.

Sonríe y di: "¡Gracias!"

- Comienza un nuevo día lleno de oportunidades. Ábrete a ellas desde el primer momento.

... el de ir a dormir.

Antes de irte a dormir, es muy importante que tengas cuidado con lo siguiente:

- Espera, como mínimo, media hora antes de irte a dormir, después de haber mirado la televisión, la tableta, el móvil o cualquier otro aparato similar. Las imágenes de estos dispositivos son extremadamente impactantes para nuestro cerebro y dificultan mucho un descanso tranquilo.
- Vigila lo que estás pensando mientras te duermes, porque la mente continúa con ello cuando ya estás durmiendo. Si notas que tienes la cabeza llena de pensamientos intranquilos, ponte música tranquila o escucha algún audio con mensajes nutritivos.

3.- Pon un adolescente rebelde en tu cabeza.

- Él será el encargado de cuestionarte los pensamientos negativos que tengas. Aquellos que te dicen que todo está muy mal o que no haces nada bien o lo que sea.
- Cuando te encuentres con estos pensamientos, pide ayuda a este adolescente y él se encargará de decirte:
 - ¿Que todo está mal? ¡Porque tú lo digas!
 - ¿Seguro que no haces nada bien? ¿Nada de nada? ¡Ala! ¡Y qué más!
- Juega a conectar con este adolescente y cambia la dirección de tus pensamientos.

Quisiera compartir contigo un artículo que escribí y que habla del poder que tenemos de crear nuestra realidad a través de los pensamientos:

"¿Has oído hablar de la profecía autocumplida?"

<https://janetrecasens.com/has-oído-hablar-de-la-profecía-autocumplida/>

Si quieres dejar de sufrir de una vez y empezar a disfrutar de la vida, contacta conmigo y mantendremos una entrevista personal GRATUITA de unos 30 minutos para conocernos y enfocar el proceso más adecuado para ti.

Ah, antes no te he contado algo muy importante.

Durante los últimos años de vida de mi padre, mantuvimos una bonita relación de cariño y respeto mutuo, algo que me ayudó muchísimo a elaborar un duelo saludable cuando murió súbitamente.

**¡MUCHAS GRACIAS POR
LEERME!**

Janet Recasens Selma
Whatsapp: +34 647 104 883
janet@janetrecasens.com
www.janetrecasens.com