

“A caverna que tem medo de entrar, guarda seu mais precioso tesouro”

# ANSIEDADE REVERSA

*“Só o imperfeito pode evoluir. O perfeito já se cristalizou, já se estagnou, portanto, só o imperfeito tem futuro.”*

*Bert Hellinger*

# **Termos e Condições**

## **Aviso Legal**

Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com outros direitos.

Este livro está protegido pelas leis internacionais de direitos autorais e não pode ser copiado, reproduzido, doado ou usado para criar trabalhos derivados sem a permissão expressa do editor. O editor mantém os direitos autorais completos deste livro.

O autor fez todos os esforços possíveis para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro e garantir que as informações fornecidas estejam livres de erros; no entanto, o autor / editor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui contido e não garante ou representa a qualquer momento que o conteúdo seja preciso devido à natureza em rápida mudança de a Internet. Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

O objetivo deste livro é educar e não há garantias de renda, vendas ou resultados implícitos. O autor / editor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer resultados ruins que você possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir as diretrizes estabelecidas para você neste livro.

Todos os nomes de produtos, sites e empresas mencionados neste relatório são marcas comerciais ou propriedades de direitos autorais de seus respectivos proprietários. O autor / editor não está associado ou afiliado a eles de forma alguma. O referido produto, site e nome da empresa não patrocinam, endossam ou aprovam este produto.

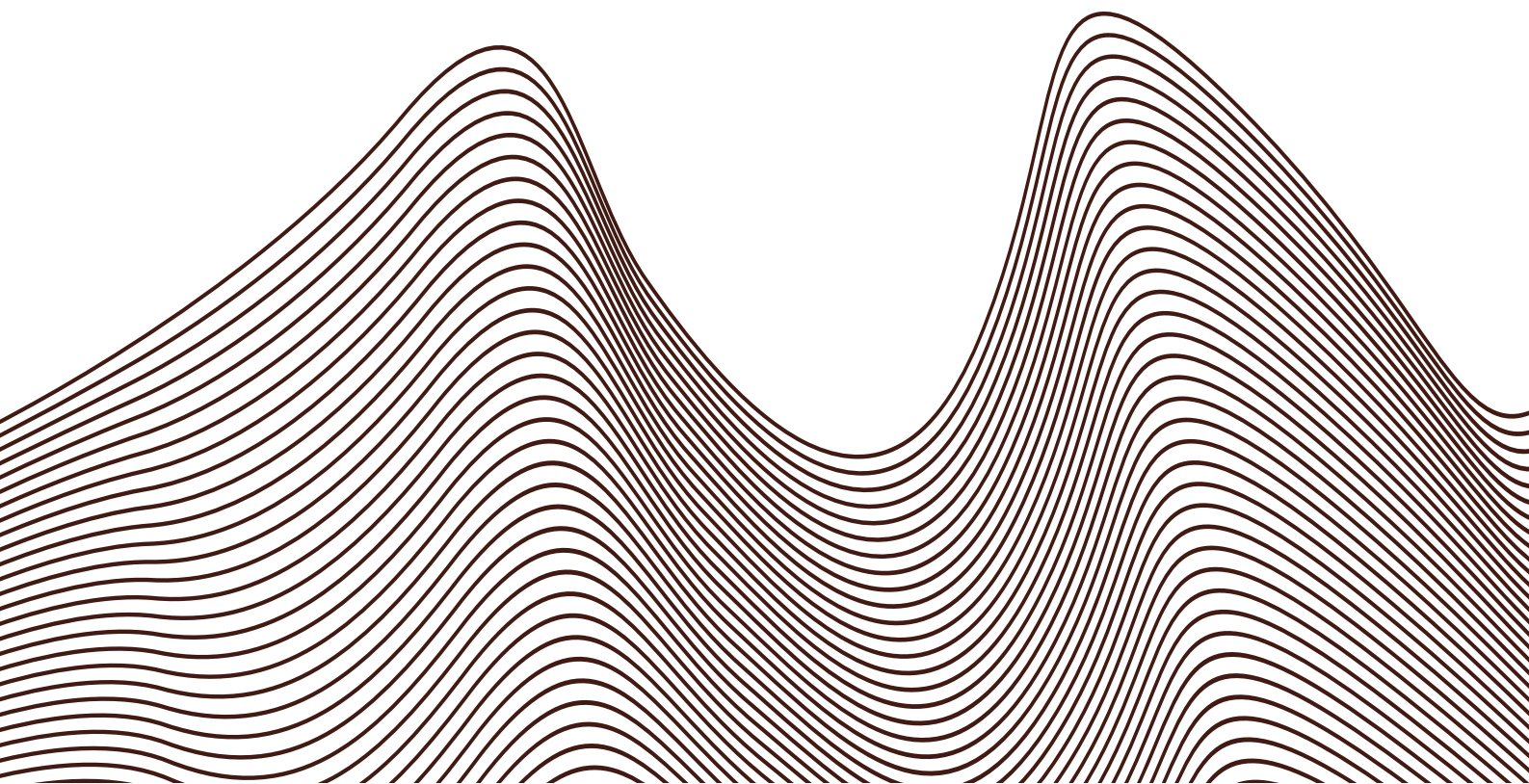
Copyright © Todos os direitos reservados no mundo inteiro.

# Sumário

- 02** **Aviso Legal:**  
Termos e Condições
- 04** **Capítulo 1:**  
Introdução
- 08** **Capítulo 2:**  
Entendendo o Seu Eu
- 15** **Capítulo 3:**  
Exercícios práticos para administração da Ansiedade
- 22** **Capítulo 4:**  
Quem é Frederico Tertuliano

# Capítulo 1

## Introdução



# Introdução

O imperfeito é a ponte em construção, entre você e o próximo nível. Aqui você vai entender como a ansiedade funciona e alguns recursos para te ajudar a lidar com estes sintomas tão desagradáveis, para conquistar sua liberdade emocional.

A - Um primeiro ponto a compreender sobre a ansiedade é a nossa percepção da realidade.

A partir de que você processa a realidade?

Os seus sentidos, vamos considerar aqui apenas os cinco que conhecemos na escola, decodificam a realidade em impulsos fisiológicos através de neurotransmissores, que fazem você reagir de diversas maneiras.

Pra entender isso vou te contar uma história rápida:

Na manhã que me propus a escrever este e-book, sai de casa de carro e ao cruzar a esquina de casa me deparei com um gato atropelado. ele tinha as tripas para fora, muitas moscas e vermes consumiam o resto da carne pútrida. um mau cheiro tomava o ambiente...

Perceba seu corpo e suas sensações agora, perceba as reações que essa história causaram no seu corpo, talvez um desconforto na barriga, logo abaixo do

externo, um nó na garganta, um nojo talvez. Sua testa e sobrancelhas franziram ou seu coração acelerou?

Esta história não aconteceu, e mesmo não sendo uma realidade, a sua mente entende como realidade e cria todo um processo neuroquímico que te faz reagir.

É assim que a Ansiedade funciona, a sua mente interpreta uma POSSIBILIDADE de futuro como real, mesmo que as chances sejam mínimas desta previsão ruim ou catastrófica se realizar.

Aqui é importante entendermos que, não somos nossos pensamentos, nem nossas emoções, nem mesmo nosso corpo, mas uma "inteligência" que utiliza essas estruturas que chamamos de nossas para percebermos e interagimos com o mundo.

B - O segundo ponto importante é nos encontrarmos na linha de tempo

A nossa consciência está ancorada no presente, junto ao nosso corpo e nossas emoções, entretanto, nossos pensamentos nos levam ao futuro e ao passado em questão de segundos e são eles quem dirigem nossas reações emocionais, sentimentos, posturas de reatividade, atitude e até as alterações fisiológicas como a taquicardia, falta de ar, aceleração da respiração, tremedeira, sudorese e etc.

Os pensamentos quando no presente, no aqui e agora, nos permitem tomar atitude, agir diante dos desafios, quando no passado, usa nosso referencial de experiências não agradáveis, aprendizado negativos, crenças limitantes para construir uma imagem de risco que não é real, pois não aconteceu.

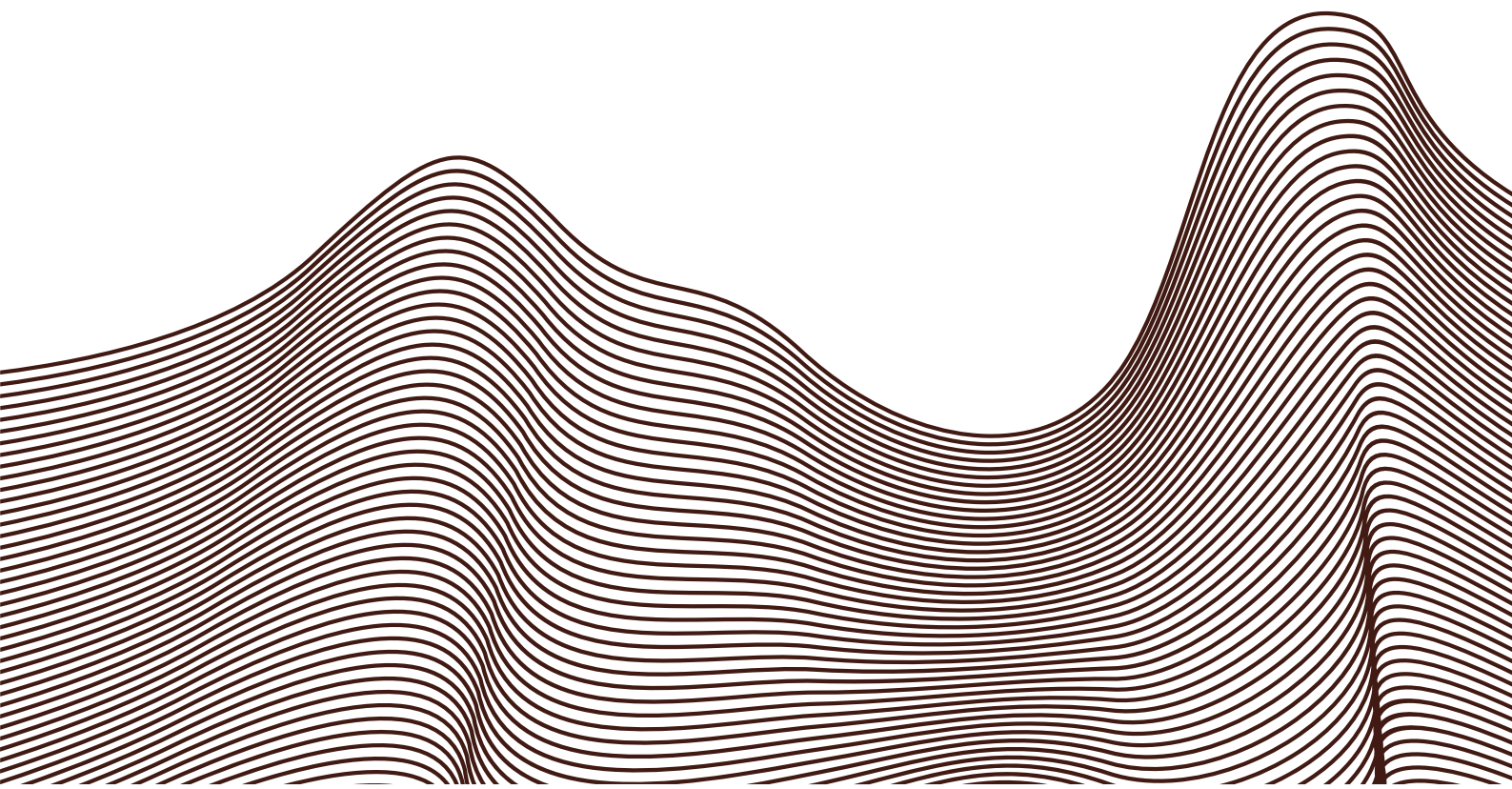
Vou lhe dar um exemplo: Se imagine diante de um Pit-Bull muito bravo, ele late, rosna e se prepara para lhe atacar. Você sente medo do cachorro? É claro que Não! Seu medo é que ele te morda ou machuque. Seu medo sempre é uma projeção sobre um risco que não é real, pois não aconteceu.

Esse medo que nos faz ter pensamentos deste tipo é um padrão construído pela nossa mente com o intuito de nos proteger, e faz todo sentido, pois o medo é o principal mecanismo biológico de preservação da vida. Então a ansiedade tem como causa principal o Medo?

Sim, entretanto a causa do medo não é consciente na maior parte das vezes.

# Capítulo 2

## Entendendo seu EU





Observe este quadro:



Se a origem destas reações orgânicas durante um episódio de ansiedade ou crise de pânico surge de um conteúdo inconsciente, é preciso encontrar a causa real para eliminar os sintomas de uma vez por todas.

Imagine que você é o símbolo do infinito no centro do desenho, os quadrantes são frações suas, parte concreta, parte objetiva, parte individual e parte "coletiva".

Desordens sistêmicas (nós) influem na ansiedade, falaremos mais de cada uma dela à frente; assim como experiências passadas e a própria construção da nossa personalidade (eu) influenciam na forma como percebo o mundo, me coloco diante dele.

No quadrante isso, as condições físicas do meu corpo, órgãos, células, meus hábitos, costumes, a forma como faço, o que faço, como o que como, qual atividade pratico e como a pratico. Deles, também é um campo concreto, logo, a situação econômica, social, país em que vivo, tudo isso influi também na ansiedade, o contexto em que me encontro, né!

As questões dos quadrantes verdes podem ser modificadas no campo prático, comportamental, enquanto Deles, movimentos muito maiores que nós e fora do nosso controle direto. No campo isso, tenho um poder de ação mais eficiente, pessoal.

Já as questões ligadas aos quadrantes em azul, subjetivas, representam muito mais o campo inconsciente e onde residem as principais causas ocultas da ansiedade.

No Campo Nós, estão nossos familiares e sistema de origem, não só recebemos as heranças genéticas e traumas transgeracionais a partir do 2º quadrante (isso), como registramos num campo inconsciente fidelidades e vínculos profundos, que nos ligam

profundamente aos destinos dos nossos antepassados.

Como assim?

As desordens sistêmicas regem este campo "Nós" (3º quadrante). São elas o Pertencimento, Hierarquia e Equilíbrio, pode entender mais sobre elas [clikando aqui](#).

Por ora, o que é importante saber sobre este quadrante é que de forma inconsciente buscamos ajustar as desordens sistêmicas, assumindo sintomas como ansiedade, desânimo, depressão, falência, relacionamentos tóxicos, padrões autodestrutivos, insegurança dentre outros.

Seguimos os ancestrais por um amor "cego", que tenta incluir os excluídos, nos vincula aos perpetradores ou às vítimas do passado, na tentativa de ajustar o que ficou em desequilíbrio.

Essas dinâmicas são função das constelações familiares, ordenar ou nos trazer a consciência da nossa responsabilidade, que ocupemos nosso papel e não daqueles que estão fora de ordem.


No campo Eu se encontram os traumas e experiências que nos fragmentaram. Algumas dessas experiências foram tão marcantes, seja pela intensidade, seja pela frequência em que se repetiu, condicionam nossas respostas aos estímulos da vida.

E ainda como um lugar de dor, nos faz projetar na vida situações repetidas, não iguais, mas correspondentes as situações de trauma, sim, a nossa mente sempre busca a solução, nos fazendo relacionar e integrar as experiências, mesmo que as rotulamos como negativas ou positivas.

Todos estes quadrantes se relacionam como um conteúdo vivo, e a mudança em um campo, influi nos demais.

A hipnoterapia é muito potente no campo do ISSO e EU (1° e 2° quadrantes), a constelação familiar sistêmica atua muito bem no campo do NÓS e DELES (3° e 4° quadrantes), PNL (programação neurolinguística) é aplicada no comportamental/ISSO (2° quadrante).

Os Arquétipos Junguianos e símbolos, ajudam você a compreender o território em que se encontra, saber transitar pelo seu mapa de mundo e conquistar as habilidades e competências que estão no campo do EU (1° quadrante).




Tratar a Ansiedade passa por considerar que cada questão atua em mais de um quadrante e precisa ser trabalhada por completo para ser efetiva. É uma possibilidade de olhar para a vida e tudo o que ela representa de forma mais plena, como parte que somos dessa grande engrenagem universal.

Ao transformar nossas limitações e desafios em aprendizado, podemos encontrar um propósito mais alinhado com quem somos e o que queremos experimentar adiante, livres dos sintomas.

Não é possível mudar o passado nem as nossas experiências, podemos dar outro significado, mais leve e consciente. Podemos contar a nossa história de forma que nos fortaleça.

Quando as causas reais da ansiedade são encontradas, podemos agir diante delas e transformá-las.

C - O terceiro ponto sobre este assunto é a necessidade de a pessoa redesenhar a sua postura diante de seus padrões emocionais, algumas vezes o sintoma é uma fuga, para não lidar com a realidade ou a melhor escolha diante de um desafio muito difícil, eu também vivi isso.



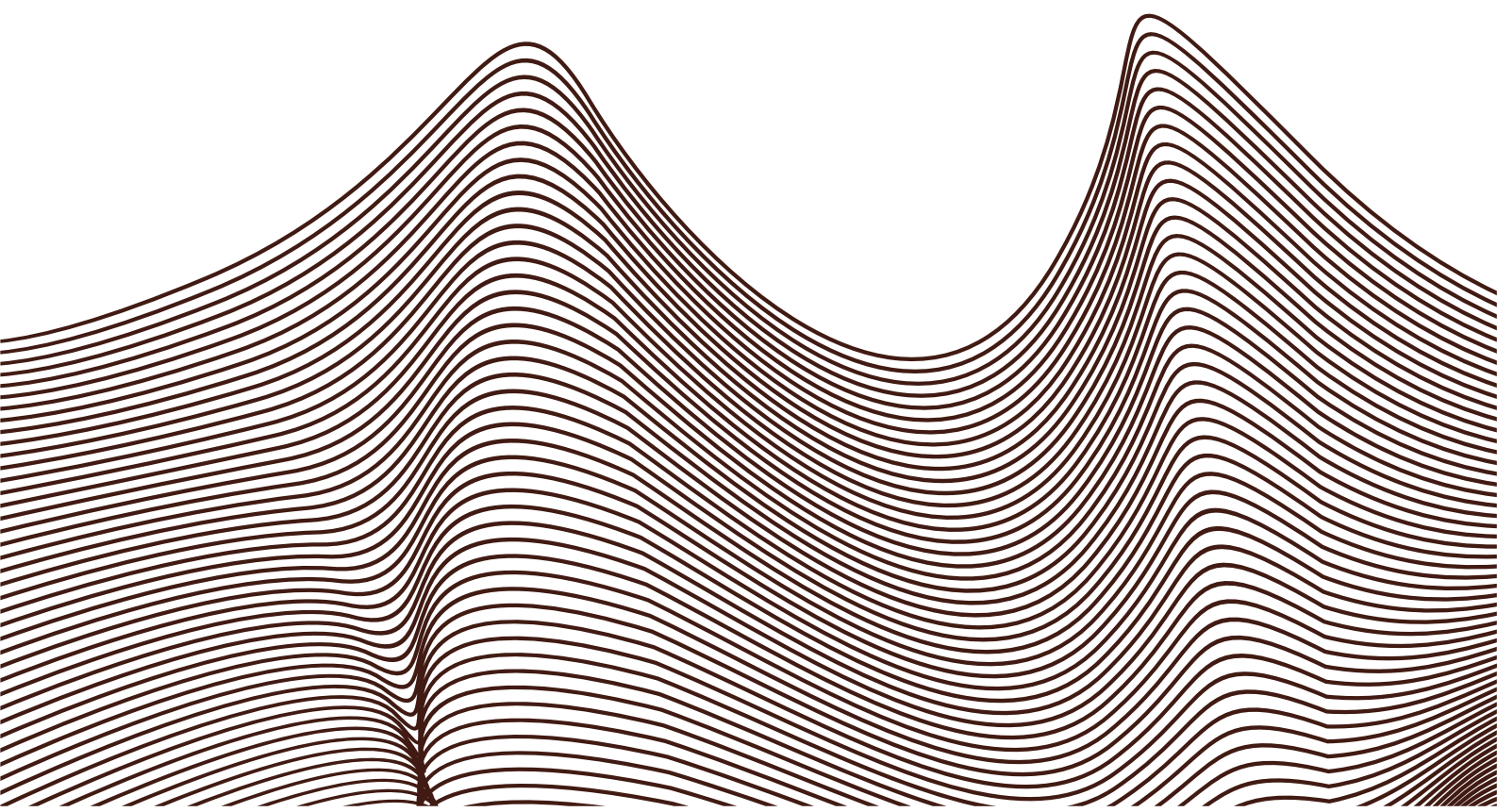
O apoio medicamentoso pode ser importante quando ministrado pelo médico responsável, enquanto a causa real dos sintomas é tratada na terapia. Mas lembre-se, o medicamento trata apenas os sintomas.

Varrer a sujeira para debaixo do tapete não é uma boa solução a longo prazo.

Posso lhe ajudar a tirar as vendas limitantes que a vida colocou? Poderá ver o mundo com outros olhos e desfrutar do seu próprio ritmo!

# Capítulo 3

**Exercícios práticos para  
administração da Ansiedade**



Estes exercícios desenvolvi ao longo de anos atendendo pessoas com transtornos de ansiedade, Pânico e fobias, entrego eles com muito carinho e respeito e espero que lhe ajudem a aliviar os sintomas.

Quando levamos toda nossa atenção para o centro psíquico, para nossa razão, retiramos nossa atenção do corpo, a nossa parte que está no presente.

Este é um aprendizado e uma estratégia que nossa mente desenvolveu para não lidar com o desconforto, negligenciamos nossas emoções e nosso corpo na crise de ansiedade, e o corpo responde intensificando o sistema simpático, o sistema de “proteção do corpo”, o sistema conhecido como “Luta e fuga” .

## **Atividade física de baixa intensidade**

Atividade de baixa intensidade pode ajudar a aliviar os sintomas da ansiedade. O sistema simpático, é ativado na situação de medo e ansiedade, essa energia psíquica pode ser canalizada e consumida pelo exercício físico. Promovendo liberação de endorfina e serotonina. Atividades de esforço são as mais recomendadas.

Não é recomendado às pessoas com disfunções cardíacas moderadas e graves.



## **Polichinelo**

Inicie em pé, com os pés juntos e as mãos encostas ao lado das pernas, Realize um salto, afastando os pés e levando as mãos acima da cabeça, e retorne à posição inicial. Repita por 3 séries de 10.

## **Polisapato**

Comece com um pé à frente e outro atrás, e os braços posicionados da mesma maneira –porém, do lado oposto (braço direito e perna esquerda à frente, por exemplo). Realize um salto e, então, troque as posições dos membros inferiores e superiores (braço esquerdo e perna direita à frente, por exemplo) e repita o salto. Faça 3 séries de 10.

## **Skipping**

Fique posicionado com um pé no chão e o outro fora com uma flexão de quadril e joelho (o joelho deve estar na altura do quadril). Realize um salto e alterne a perna que está no chão com a perna que está em suspensão. Realize o movimento com um pouco de velocidade e sempre mantenha um pé no chão e o outro fora. Faça 3 series de 10.

## **Corrida Frente e Trás**

Corra para frente (de 3 a 4 passos) e volte de costas. Faça 3 series de 10.

## Respiração 478

Este exercício é uma das chaves mais poderosas para controle dos sintomas da ansiedade. “A respiração é que integra corpo e mente”. Este padrão respiratório leva a um estado de relaxamento, pois ativa nosso sistema simpático.

Foque o olhar em um ponto elevado, como o encontro da parede com o teto do comodo que se encontra para a região abdominal, inspire contando até 4, segure a respiração por mais 7 segundos, abra levemente a boca e expire por 8 segundos. Repita este programa por 3 minutos, ou ate sentir os efeitos relaxantes do exercício.

## Contemplação / Ação

Quando nossa mente para de interferir no processo, que é a identificação (criada pelos registros emocionais, mentais, afinidades, gostos, experiências), podemos nos colocar diante da vida e parar de reagir.

Sacralizar a vida! Vocês sabem o que significa Sacralizar? É tornar sagrado. Sagrado é o que dá sentido, precisamos é dar sentido às coisas, às pessoas, às relações. Se vai cozinhar, lavar roupa, cuidar do cachorro ou outra atividade, monótona ou desafiante, coloque sentido nela. Coloque a intenção de fazer isso por inteiro, grato por isso.

Pode cozinhar por que precisa, por ter dependentes, por não ter como comer fora, não importa a justificativa, mas a escolha.

Quando escolhe cozinhar para alimentar seu corpo com o que é saudável, cozinhar como uma ação de cuidado consigo e com os que ama, a mente está em aceitação da atividade. Isso é presença, fazer o que tem de ser feito por escolha, não apenas por necessidade ou obrigação.

Lembre-se, seu corpo é seu templo, busque perceber o que ele te informa, além da sua mente.

Quando está dividido, sua mente olha em uma direção, a emoção e o corpo em outra, daí nasce a ansiedade, da fragmentação. Admire os detalhes e curta o processo.

## **Ancoramento**

Antes de mais nada, leve atenção para a sua língua e a descole do céu da boca. Permita que sua língua se acomode entre os dentes inferiores. Isso inativa parcialmente a atividade mental.

Em seguida, migre a atenção inteiramente para a planta dos pés. Perceba o contato do pé com o solo, ou com o calçado. Perceba o grawnding, o aterramento gerado.

Seu olhar pode ficar desfocado, em um espectro de 180° do seu campo de visão, enquanto a atenção está plenamente na planta dos pés.

Este exercício pode ser usado em qualquer momento e contexto de ansiedade.

A medida que utiliza o ancoramento, migra a atenção da região da cabeça para o corpo, dos pensamentos para a sensação. O corpo fala uma linguagem que negligenciamos, mas é a chave para uma ação dirigida de forma equilibrada e precisa.

## **Distribuição de 2 pontos**

Comece relaxando a língua no fundo da boca, como no exercício anterior. Inicialmente coloque sua atenção a perceber um espectro de 180° do seu campo de visão, sem focar em nenhum ponto.

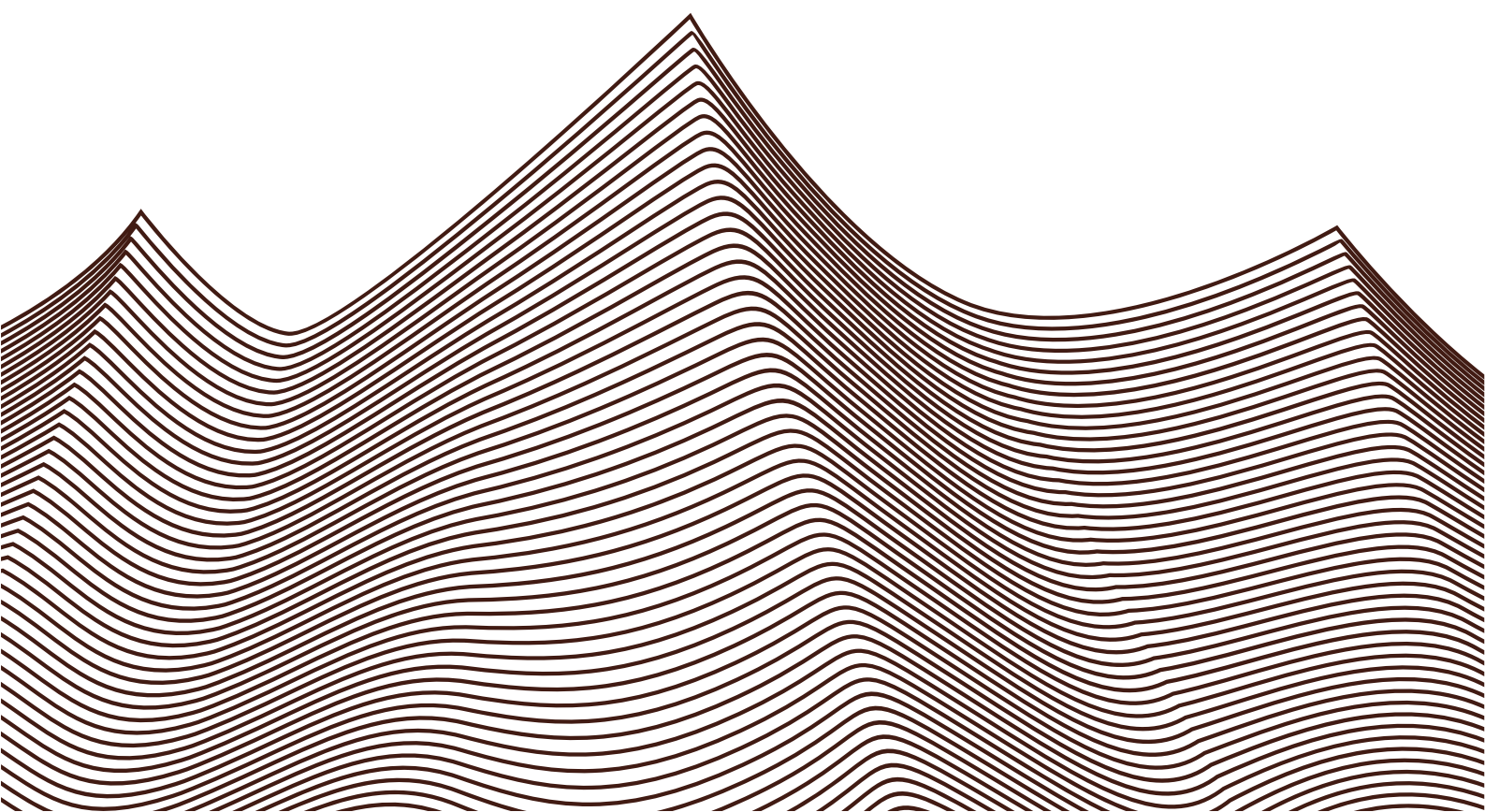
Em seguida, busque dois pontos ou objetos não muito distantes um do outro e distribua sua atenção de forma equivalente em ambos. Transfira a atenção para apenas um deles, depois para o outro, em seguida, volte a dividir a atenção entre os dois pontos à sua frente.

Esta prática ajuda a trazer você para o presente.

**Obrigado por chegar até aqui!**

# Capítulo 4

**Quem é Frederoco Tertuliano**



# Frederico Tertuliano

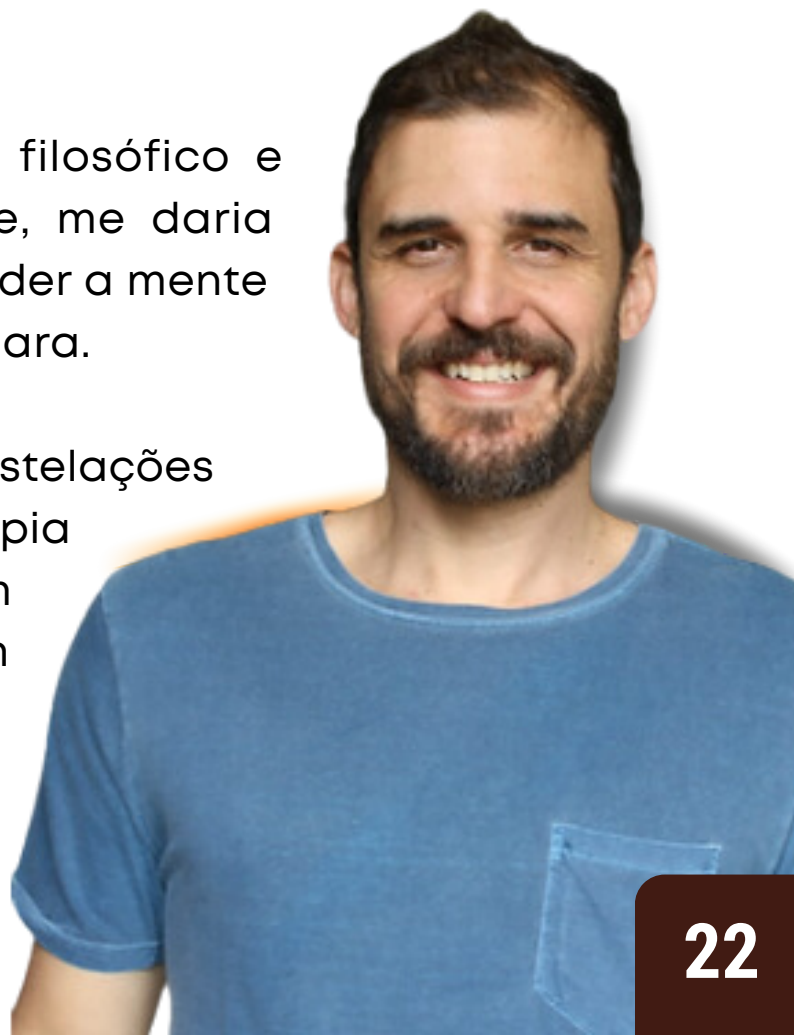
Sou neto de imigrantes italianos e portugueses, fui criado em uma cidade pacata do interior. Minha mãe sempre trazendo um ímpeto empreendedor e amoroso e meu pai com um olhar conservador e cuidadoso.


Tive uma formação católica e um espírito questionador para mergulhar mais tarde nos caminhos que nos ligam com o propósito. Me formei em Fisioterapia em 2007, mas as respostas não me preencheram e não cheguei a exercer a profissão.

Trilhei uma jornada pela área comercial, passei por muitos conflitos internos, duvidei de mim e da minha capacidade de ter sucesso, foi quando recebi um chamado de volta àquilo que sempre me cativou, ajudar pessoas.

Mergulhei em um olhar filosófico e teosófico que mais tarde, me daria estrutura para compreender a mente humana de forma mais clara.

A neurociência, Constelações familiares e Hipnoterapia fazem parte de um caminho... Me prepararam como terapeuta.





Acredito que um olhar Integral que considera o ser humano em todas as suas esferas pode nos conduzir à auto realização e plenitude. Pratico este olhar para conduzir pessoas em um desenvolvimento integral, alma, corpo, mente e emoções alinhadas para expressar nossa melhor versão no mundo.