

MARISA RABER



ANSIEDADE

— TEM SOLUÇÃO —

SUMÁRIO

Ansiidade, Como Lidar com Ela e Encontrar as Raízes Deste Mal do Século.

Pág. 3

Vamos Falar um Pouco Sobre a Ansiidade.

Pág. 8

Formas de Amenizar a Ansiidade.

Pág. 14

Reiki Ameniza Profundamente a Ansiidade.

Pág. 16

Entendendo as Possíveis Origens da Ansiidade.

Pág. 17

Quais dessas ações você tem feito ?

Pág. 18

Técnicas de Respiração para Amenizar a Ansiidade.

Pág. 24

Quem é Marisa Raber e Como Chegou até Aqui ?

Pág. 29

Bibliografia

Pág. 31



Ansiedade, Como Lidar com Ela e Encontrar as Raízes Deste Mal do Século

Duas amigas se encontraram na cafeteria mais bacana da cidade. Já fazia um bom tempo que elas não se falavam. Ao decidir o que beber, Ana que adorava tomar café, pediu um suco de maracujá, Carla achou estranho, e perguntou o porquê dessa mudança radical. Ana então começou a discorrer sobre suas últimas experiências. Disse esteve à beira de um colapso emocional, seu coração disparava e sentia a boca seca, mal estar, dores desagradáveis no



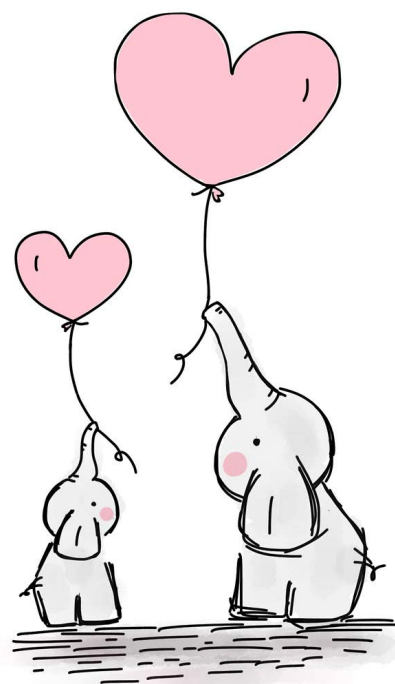
peito e até tonturas. Percebeu quanta ansiedade tinha nela, e o quanto a sua vida estava em desequilí-

brio. Ficava um bom tempo nas mídias sociais, olhando para as questões das outras pessoas, fugindo e se desconectando de si. Carla comentou que lembrava quanto Ana sempre era ansiosa, apressada e sem paciência com as pessoas mais lentas. Ana concordou e comentou que resolveu ir a uma consteladora. Na sessão sistêmica descobriu que sua criança interior ainda estava no meio dos problemas dos pais, que inclusive já estavam separados. E ela não tinha contato com o pai desde a separação. No processo



da abordagem sistêmica, se liberou de carregar as dores da mãe e conseguiu se conectar mais com o pai e ficou bem melhor. Disse a amiga, “agora a vida tem outro sabor. Só estou evitando o café por um tempo, pois eu estava em colapso. Agora me sinto leve e sem necessidade de ficar acelerada”. Carla comentou, “que alegria ver você assim toda transformada, agora até sinto mais vontade de estar contigo”. Ana sorriu alegremente e passaram uma tarde agradável, por sinal falando das boas expectativas ao futuro.

Esta é uma entre muitas situações, que encontro em meus atendimentos sistêmicos. Pois somos um sistema e como tal vivemos sistematicamente conectados com nossa família por várias gerações. Por amor aos nossos antecessores as vezes repetimos coisas que nem dá para imaginar.



Depois de muitos pedidos de ajuda via redes sociais. E também com o aumento do número de pessoas atendidas no consultório. Resolvi escrever este eBook para trazer mais informações sobre este tema. Hoje considerado uma epidemia mundial. Brasil está entre os primeiros países do mundo, com maior número de pessoas ansiosas.

Neste eBook vamos falar um pouco sobre as possíveis causas da ansiedade, pela visão da constelação familiar sistêmica. Que está se mostrando cada vez mais eficiente para ir na origem dos nossos problemas emocionais, familiares, relacionamentos afetivos, profissionais, entre outros.

Vamos incluir dinâmicas sistêmicas, exercícios de diversas fontes para você fazer sozinha e em casa.

Preparei este material para você ter informações que realmente possam te auxiliar em seu crescimento interno. Leia passo a passo,

não pule etapas, para aproveitar bem os exercícios e dicas de ouro no meio dos textos.



Vamos Falar um Pouco Sobre a Ansiedade

Antes de dormir você fica pensando que tinha que resolver aqueles problemas? E ao acordar, já fica com um turbilhão de coisas na cabeça, das coisas que tem que fazer? Sente o coração apertado? As vezes tem sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

Estas são características da ansiedade, e preocupação com situações que pode vir a acontecer. A mente está no futuro projetando a irrealidade. Porque na ansiedade, perdemos o contato com a realidade. Essas questões pode levar a redução da resposta imunológica do corpo, e pode ter efeitos adversos no sistema cardiovascular.

Observe em você se tem algumas destas características físicas e emocionais da ansie-

dade, que se manifestam na mente e no corpo, podendo incluir:

- Medo da repetição de algo ruim do passado
- Preocupação com o futuro e medos constantes
- Nervosismo e inquietude
- Problemas de concentração
- Sentimento de que algo ruim acontecerá
- Falta de controle sob os pensamentos
- Dificuldade em dormir
- Falta de auto confiança
- Aperto no peito e palpitação no coração
- Cansaço
- Tontura e mal-estar
- Falta de ar
- Dores abdominais e alterações no hábito intestinal
- Músculos tensionados e doloridos

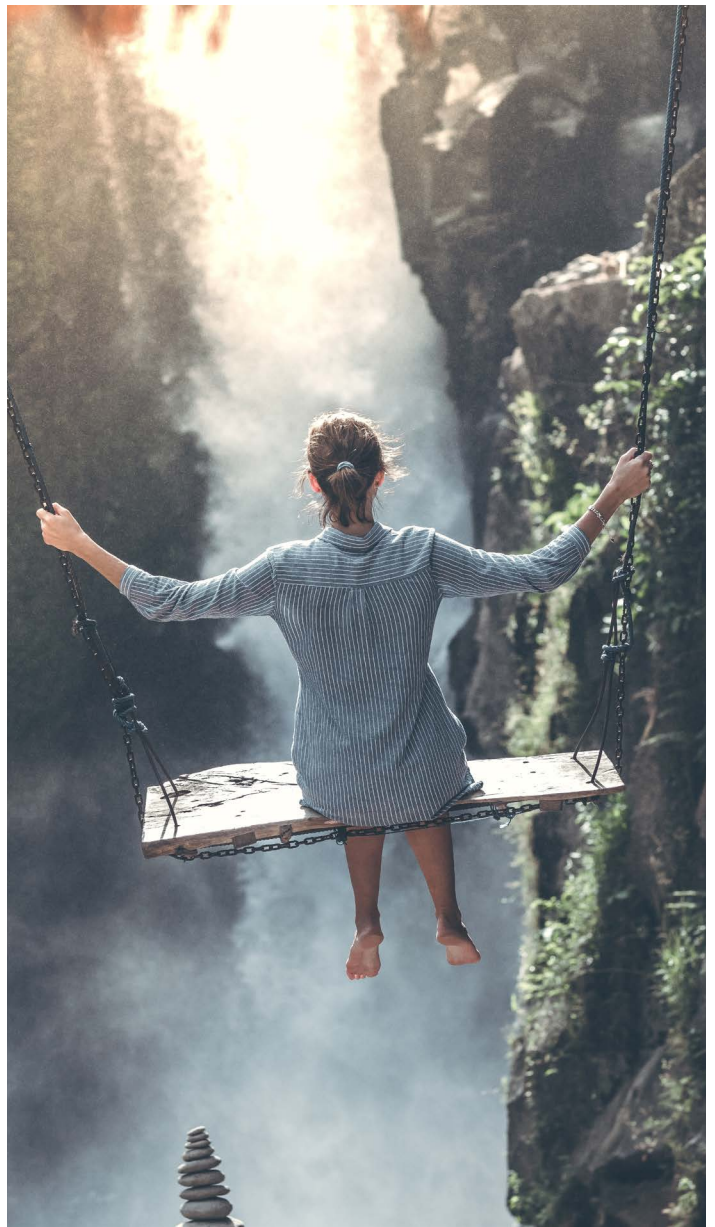


Muitas vezes quando estamos perante conflitos, permanecemos inativos, sem coragem para tomar qualquer decisão. Toda a decisão pressupõe um sacrifício – em cada situação apenas nos é possível fazer uma coisa ou outra, nunca as duas - e os sacrifícios que são exigidos geram ansiedade. Por essa razão muitas pessoas permanecem indecisas perante um conflito, incapazes de tomarem uma decisão. Pois sempre querem tomar a decisão certa, sem se dar conta de que, nada é correto ou errado em si mesmo, porque para estarmos completos e saudáveis, precisamos de ambos os polos.

Com este medo de tomar decisões. Medo de que as coisas podem não dar certo. Sentindo frustração. Com situações não resolvidas do passado. De repente vai chegando um mal estar desagradável e vamos interpretando como ansiedade. Querendo tomar ansiolítico.

Mas é importante entender que o mal estar, angústia, pode ser algo que pode estar mal

resolvido, e o indicado é tomar decisões. Talvez uma decisão de olhar para si, para o que causa isso em você, já é uma decisão, e bem acertada, pois você vai se tornando dona de suas ações. Tomando seu poder de volta. Tente responder estas questões: Como resolver? O que preciso abrir mão? O que tenho que cortar na minha vida? Como ficar mais inteira comigo? O que devo acrescentar?



DICA: Toda a decisão é libertadora. O conflito crônico consome energia continuamente e provoca apatia. Quando nós decidimos a questão. De imediato percebemos que a nossa escolha liberta.

Vamos fazer um breve teste para você saber como anda sua ansiedade? Pegue um papel e anote as respostas, e some quantas letras A, B, C e D você fez. Importante você ser honesta contigo nestas marcações.

Ao longo das últimas semanas, você ficou incomodado pelos seguintes problemas?

	A	B	C	D
1 - Sentiu ansiedade ou tensão?	(<input type="checkbox"/>) Nunca	(<input type="checkbox"/>) Alguns dias	(<input type="checkbox"/>) Mais da metade do número de dia	(<input type="checkbox"/>) Quase todos os dias
2 - Não foi capaz de impedir ou controlar as preocupações?	(<input type="checkbox"/>) Nunca	(<input type="checkbox"/>) Alguns dias	(<input type="checkbox"/>) Mais da metade do número de dia	(<input type="checkbox"/>) Quase todos os dias
3 - Sentiu preocupação com diversas coisas?	(<input type="checkbox"/>) Nunca	(<input type="checkbox"/>) Alguns dias	(<input type="checkbox"/>) Mais da metade do número de dias	(<input type="checkbox"/>) Quase todos os dias
4 - Teve dificuldade em relaxar?	(<input type="checkbox"/>) Nunca	(<input type="checkbox"/>) Alguns dias	(<input type="checkbox"/>) Mais da metade do número de dias	(<input type="checkbox"/>) Quase todos os dias
5 - Se sentiu agitado (a) e não conseguiu ficar parado (a)?	(<input type="checkbox"/>) Nunca	(<input type="checkbox"/>) Alguns dias	(<input type="checkbox"/>) Mais da metade do número de dias	(<input type="checkbox"/>) Quase todos os dias
6 - Ficou facilmente chateado (a)? Aborrecido (a)?	(<input type="checkbox"/>) Nunca	(<input type="checkbox"/>) Alguns dias	(<input type="checkbox"/>) Mais da metade do número de dias	(<input type="checkbox"/>) Quase todos os dias
7 - Sentiu medo de algo terrível que iria acontecer?	(<input type="checkbox"/>) Nunca	(<input type="checkbox"/>) Alguns dias	(<input type="checkbox"/>) Mais da metade do número de dias	(<input type="checkbox"/>) Quase todos os dias

Vamos ver o resultado; caso tenha ficado com a soma maior da coluna D você está com seu nível de ansiedade bem elevado. Deve procurar auxílio mais rápido possível. Caso tenha sido coluna C está com ansiedade média para alta, recomendado procurar apoio. Caso tenha marcado mais a coluna B e A, está mais tranquila.

Importante entender que todo sintoma quer te dizer algo. Quando você busca o entendimento interno do que precisa olhar, tem mais clareza de si e mais força para seguir adiante.



Formas de Amenizar a Ansiedade

Colocar a mão na massa, movimentar-se para fazer o que tinha determinado. Sem adiar, mesmo que não tenha certeza que vai ser o melhor. Sair da zona de conforto. Arriscar-se, sem se preocupar com o futuro e com o que o outro vai pensar.

- Se perdoar, por ter adiado seus projetos e pelos “erros” que tenha cometido no passado. Na época você fez o que deu conta de fazer. Enquanto você ficar remoendo o passado não vai conseguir focar no presente e nas coisas relevantes a sua frente.

- Olhar positivo. Não coloque tanta ênfase nas suas imperfeições e incapacidades. Procure pensar nas suas qualidades. Quantas coisas já realizou. E quantas mudanças internas já viveu.

Dica de ouro. Não fugir daquilo que te aflige. Converse com alguém que possa realmente te auxiliar.

Aptidão cognitiva - falar consigo mesmo - caso você não encontre alguém que possa conversar. Eu já fiz muito isso na época da adolescência e ajudou-me profundamente. Utilize esta técnica abaixo:

Fique em um lugar que possa ficar sozinha. Converse com você mesma. De preferência em voz alta. Não apenas em pensamento, pois o pensamento trai, você pode ficar vagando, andando em círculos, e só resmungando.

Fale seu próprio nome e diga, por exemplo “Maria olha para você! Quantas coisas já viveu e deu conta! Não se subestime” etc. e vai falando. Se for necessário chame a sua atenção, mesmo. Isso funciona de forma rápida e certa. Tipo, “Maria pare de sofrer! Pare de carregar coisas que não são suas! De ficar com medo de ser feliz!” Continue até sentir uma leveza chegando em seu coração. Vai perceber uma leveza chegando. Parece até que muda sua saliva. Você sente como se visse uma luz no fundo do túnel. E seus pensamentos vão ficando mais claros e consegue se decidir melhor. Buscar apoio profissional para continuar sua transformação.

“É claro que eu falo sozinho. Às vezes eu preciso de conselho de especialista”.

Gary Lupyan

Reiki Ameniza Profundamente a Ansiedade

Para amenizar a ansiedade, você pode receber sessões de Reiki de um profissional preparado. Pois esta técnica ajuda muito a acalmar a ansiedade. Repõe energia perdida. Traz equilíbrio. Você começa a se sentir mais forte. Mais relaxado e vai entendendo aos poucos que é possível viver melhor. Tem mais forças para buscar auxílio e ir na origem da ansiedade que te causa tantos problemas.

Você só pode mudar a si.

Esquece o outro.

Sua maior vitória, é a sua transformação!



Entendendo as Possíveis Origens da Ansiedade

Vamos falar da visão sistêmica fenomenológica da constelação familiar, relacionada às possíveis causas da ansiedade. Resultado das minhas experiências constantes no consultório.

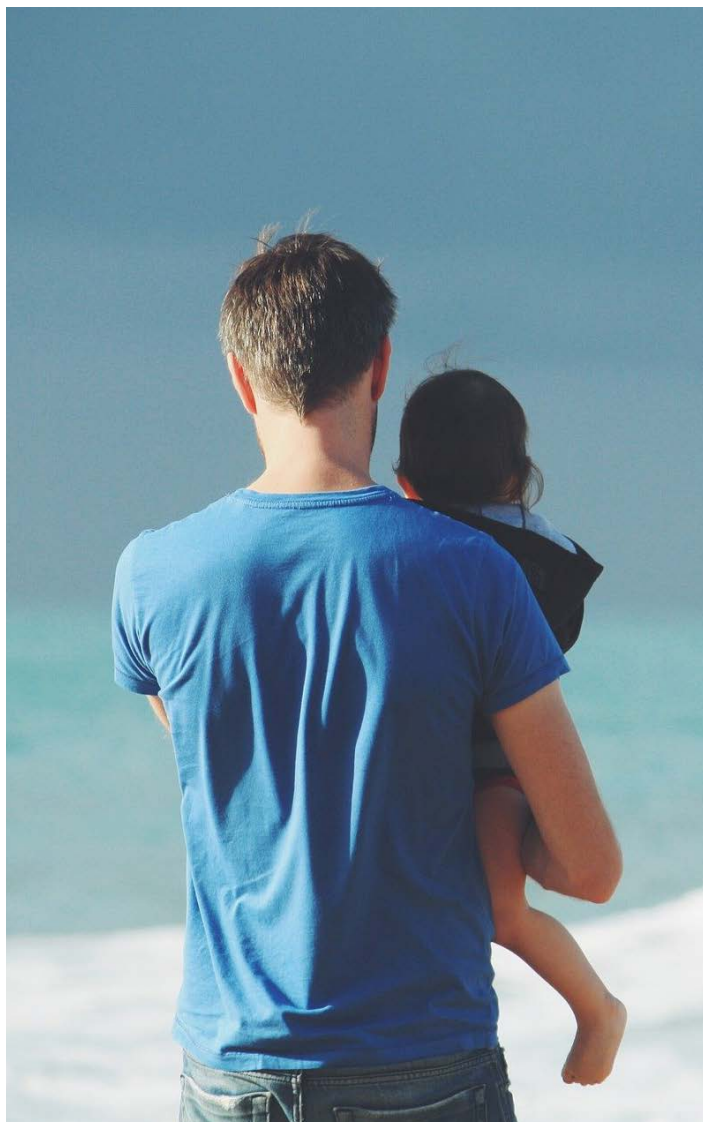


Quais dessas ações você tem feito ?

Seus pais estão com dificuldades financeiras e as vezes acabam brigando. Você como filha, tão preocupada com o futuro da família. Acaba querendo ajudar, interferindo na relação deles, nas brigas. Por fim acaba dando conselhos. Tomando partido, da mãe ou do pai. Isto com certeza vai te trazer muita ansiedade. Pois ao tomar partido de um, você exclui o outro e isso causa muito peso nos ombros e ansiedade. Com o passar dos anos você não sabe a origem, mas com certeza estará cada vez mais ansioso.



De repente um dos pais sai da família, seja por morte, ou pela separação conjugal. E você por amor a família, toma o lugar deste pai ou mãe. Cuidando da família. Se foi o pai que saiu de casa, você vai ficar no dele. Tomando decisões, como um pai. Se foi a mãe, pode ficar no lugar da mãe, cuidando dos irmãos, se for o caso de ter mais irmãos e até menor de idade. Os anos vão passando, com certeza vai carregar um fardo muito grande, quase insuportável e isto acarreta o coração e causa ansiedade e agrava a saúde. Trazendo problemas psicológicos graves. Dificuldades no seu relacionamento conjugal.



Exclusão de alguma pessoa do sistema familiar – Pode ser o pai – a mãe – avós, bisavós, ou outros da sua linhagem atrás. Causa tensão em todo sistema familiar e você pode estar identificado com este antepassado excluído. Repetindo o comportamento dele em sua vida. Tudo de forma inconsciente. Pensando seu destino.





Outra questão

muito forte que causa ansiedade é a ligação da alma com um irmão gemelar. Como assim? Então esta situação pode acontecer quando sua mãe ficou gestante. Pode ter ocorrido mais de uma fecundação, na mesma gestação. Por

questões de anomalias genéticas. Durante a divisão das células um ou mais embriões, que estavam do seu lado, não desenvolveram corretamente. Assim não sobrevivem. Como este processo aconteceu e você enquanto embrião estava junto, a sua alma sabe que tinha alguém ali e se foi. Isso causa muita ansiedade. Entre outros sintomas.

([Ver o vídeo no YouTube sobre irmãos gemelares](#)).

Quando você teve alguma situação em sua vida, que sentiu raiva, ou ficou revoltada com um dos pais. Conseqüentemente, vai se recusar a tomar o pai ou mãe no coração. Vai excluir da família. Isso te deixa sem chão e com certeza sem forças e ansiosa.

DICAS SISTÊMICAS:

Fique de pé, afrouxe os joelhos, relaxe, fazendo algumas respirações pela boca. Imagine seus pais em sua frente. E diga em voz alta. “Pai e mãe vocês são os pais e eu a filha. Vocês chegaram antes e eu cheguei depois. Aguarde um pouco e diga “obrigada pela vida que recebi através de vocês”. “Obrigada pela vida. Se sentir vontade baixe a cabeça em reverência. Caso não consiga procure auxílio com a constelação.

PARA APROFUNDAR – pra você resolver e aprofundar nas suas questões, que te causam ansiedade, ligadas a família. Também a dificuldades profissionais, relacionamentos, prosperidade, o indicado é fazer a constelação para você realmente ir no ponto certo, porque sozinho não é tão simples identificar onde você está emaranhado. Com certeza vai se sentir melhor depois. É muito libertador. Porque não participar de um treinamento para entender a profundidade desta abordagem e ir se trabalhando módulo a módulo. Com certeza vivenciará transformações maravilhosas.



Técnicas de Respiração para Amenizar a Ansiedade

Através da sua respiração você poderá perceber se está ansioso. Observando se a respiração está focada na parte de cima do corpo, no peito, ou se vai até o abdômen. Se está mais rápida e curta. A respiração ideal deve ser mais lenta e profunda, livre, leve e natural. Chegando até o abdômen.

Os profissionais de yoga praticam várias técnicas de respiração. Exatamente para manter o equilíbrio emocional, diminuir a ANSIEDADE, ter mais vitalidade, lucidez, CLAREZA mental.

Segue algumas técnicas respiratórias:

Primeiro vamos perceber como está sua respiração

- Deite-se no chão, ou na cama.
- Coloque uma mão na barriga e uma no pei-

to.

- Fique na respiração natural.

Observe, durante uns minutos, qual das duas mãos sobe primeiro. É observe se está curta, quase imperceptível, ou larga e abundante.

Caso seja o peito que sobe primeiro. Sua respiração está curta. Sinal de que sua mente está muito ativa, muitos pensamentos sem controle. Isso pode virar um abola de neve. Por favor precisa cuidar de você. Faça o exercício abaixo.

Respiração abdominal deitada

Antes de dormir, deitada na cama e com meia luz, usando abajur, luminária, ou com as luzes apagadas.

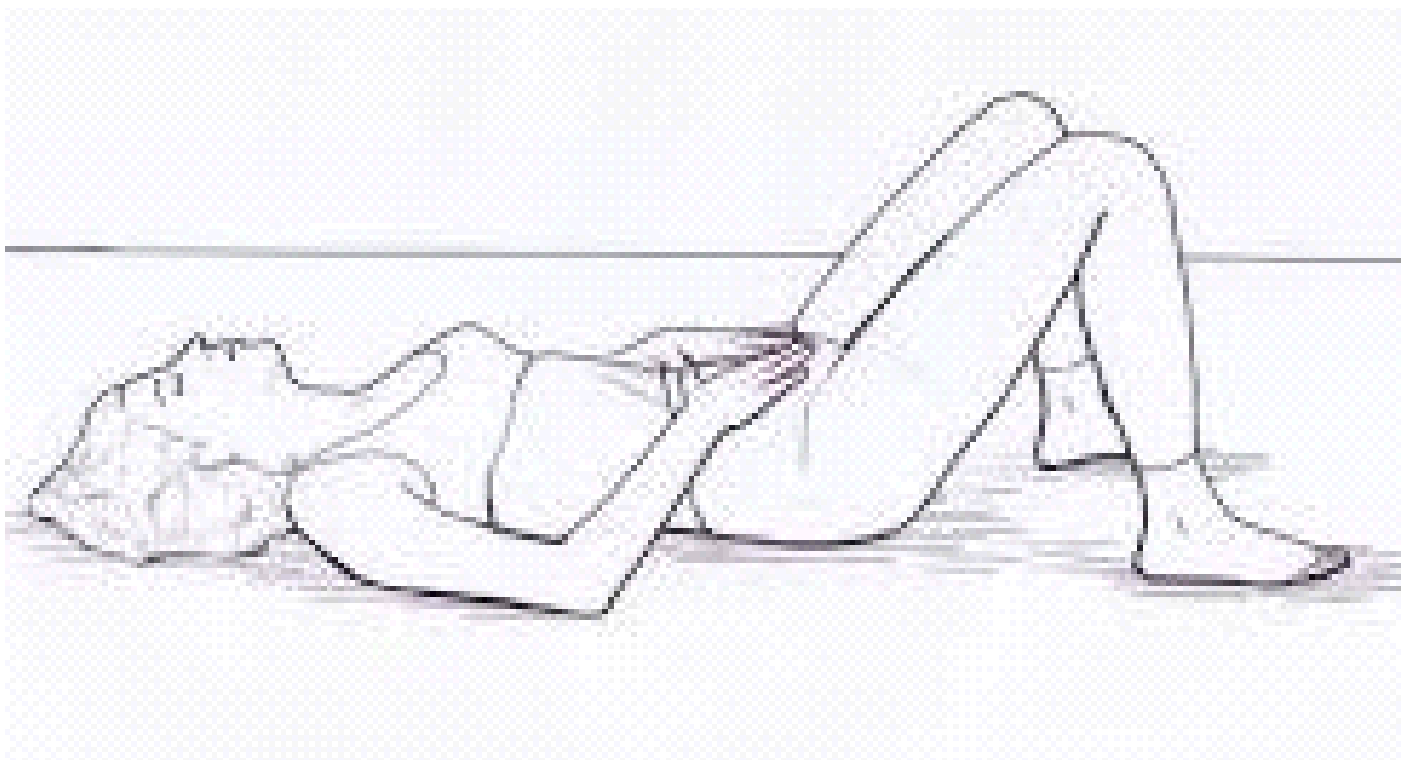
Coloque as mãos sobre o abdômen. Levante os joelhos, sola dos pés na cama, encoste os dedões dos pés, de forma que os calcanhares fiquem distantes.

-Inspire profundamente pelo nariz, preenche o abdômen de ar, segure um pouco, solte o ar pela boca suavemente.

-Faça pelo menos umas 10 vezes. Quanto mais puder esticar o abdômen melhor.

-Caso sinta tontura. Pare um pouco, espere e faça séries de três respirações. Com intervalos.

- Repetir o exercício todos os dias por 21 dias. Depois vá seguindo sua intuição. Fazendo o exercício até perceber que está mais forte.



Respiração para dormir melhor

Técnica para dormir melhor e para acrescentar resistência natural na respiração. Pode ser feito sentada ou deitada. Para começar, inspire contando naturalmente até 4 vezes e expire contando 4 vezes. Tudo pelo nariz. A medida que for adaptando-se ao processo, inspire contando 8 vezes e expire 8. Pode ser feita em qualquer lugar, mas é especialmente eficaz antes de dormir. Experimente.

Músicas para acalmar

- Músicas de Reiki.
- Valsas, pois nos leva a um enlace interno. Você fica mais centrando, mais leve e alegre.
- Som Binaural.

Espero que tenha gostado, que coloque em prática e que consiga harmonizar sua vida cada vez mais. Toda mudança começa com o primeiro passo, a decisão.

Abraço a você.
Marisa Raber

Quem é Marisa Raber e Como Chegou até Aqui ?

Depois de muitos anos vivenciando sua própria busca interior, tornou-se terapeuta, colocando em prática seus aprendizados. Atua há 25 como terapeuta e organiza treinamentos para o autoconhecimento.

MARISA RABER é Founder e CEO da Empresa Instituto Marisa Raber. Bióloga. Master Reiki. Atua a mais de 20 anos na área terapêutica de desenvolvimento humano, com atendimentos individuais e trabalhos em grupos. Desenvolve cursos e palestras na área do autoconhecimento. É condutora em Constelações Sistêmicas Familiares com mais de 800 horas de cursos e vivências. Pós-graduação em educação sistêmica fenomenológica. Estudou várias outras técnicas de processos corporais e medicina vibracional como Medicina Ayurvédica e Medicina Chinesa. Formada também como Terapeuta nas seguintes áreas: Neurolinguis-

tica, Hipnose Ericksoniana, Regressão Anatheóresis, Cura Reconectiva, Equilíbrio energético. Renascedora com mais de 18 anos de experiência. Practitioner Avatar. Utiliza ferramentas como práticas de meditação Mindfulness, meditação Vipasana para manter seu equilíbrio e incorpora nos atendimentos terapêuticos.

Instituto Marisa Raber

Facebook :

[@institutomarisaraber](https://www.facebook.com/@institutomarisaraber)

Instagram :

[@institutomarisaraber](https://www.instagram.com/@institutomarisaraber)

Site:

www.institutomarisaraber.com.br

Fone:

(66) 99601-1515

Bibliografia

Castillo, ARG L et al. Transtornos de ansiedade. Rev Bras Psiquiatr. 2000;22 (Supl II):20-3.

Cury, Augusto. Ansiedade. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2014. 160 p.

Goleman, Daniel. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995. 375 p.

Mandel, Bob. Coração Aberto. São Paulo: Loyola, 1990. 141 p.

Taylor e Francis. “Isso não significa que você está louco - falar sozinho tem benefícios cognitivos, descobriu o estudo.” ScienceDaily. ScienceDaily, 17 de abril de 2012. <www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120417221613.htm>.