

El método Mejor Sin Ansiedad es una combinación de técnicas para neutralizar la ansiedad sin sufrir, sin medicamentos y de forma eficaz.

Esta combinación de estrategias, sirve para resolver los problemas de ansiedad de las personas que no saben qué les pasa, pero se sienten mal, y también para neutralizar la ansiedad que se tiene perfectamente localizada pero resulta imposible de controlar.

Sí sólo sabes que tienes ansiedad, pero no sabes de donde viene...

Si sabes perfectamente de dónde viene tu ansiedad, pero no eres capaz de controlarla...

Si tu ansiedad te empuja a abusar de la comida, las drogas u otras conductas

Estas sesiones te ayudarán a cambiar tu vida y a subir tu autoestima.

### **¿Cuánto dura cada sesión?**

La sesión principal dura dos horas, aunque puede extenderse.

Las sesiones de perfeccionamiento duran entre una hora y una hora y media.

### **¿En qué consisten las sesiones?**

1 Antes de asistir a la sesión inicial recibirás un cuestionario, para rellenar online, que servirá para clasificar tu situación personal y trazar una estrategia personalizada para acabar con tu ansiedad.

2 En la sesión aprenderás Pequeños ejercicios que te ayudarán a conocerte, a controlarte mejor, a ordenar tus prioridades y a aprovechar tu tiempo.

Todas las técnicas son válidas, aquí no hay límites, usaremos metáforas, ejemplos, ejercicios prácticos y hasta hipnosis. Todo lo necesario para que la ansiedad desaparezca.

La sesión está dividida en dos partes, una de explicaciones y aprendizaje y una de ejercicios prácticos de control de la ansiedad.

3 Después de la sesión Tendrás ejercicios y textos así como grabaciones que te ayudarán a complementar lo aprendido en la primera sesión, y a desarrollar tus habilidades en el control de la ansiedad.

Las sesiones de perfeccionamiento son repeticiones de la parte práctica de la sesión inicial. Técnicas de control del tiempo, resolver mejor los conflictos, mejora del sueño, relajación, control mental, autohipnosis y asertividad. En pocas palabras todo lo que te puede ayudar a ser más eficaz, más libre y más feliz.

### **¿A cuántas sesiones hay que asistir?**

El plan Mejor Sin Ansiedad no tiene una duración determinada, con una sesión puedes encontrar la solución a tu ansiedad o a tus angustias. Pero si tu caso es complejo, cada mes hacemos sesiones en las que podrás reforzar tu proceso, actualizar tus estrategias y hacer las consultas específicas que te hayan surgido.