



¡Cuida tu corazón y el cuidará de ti!

Vivimos en una época ultramoderna (iPhone, iPad, PC de última generación, Facebook, etc.) pero junto con la tecnología aparecen las prisas e irremediablemente otros compañeros inseparables: ansiedad, estrés y tensión.

Recuerde que la angustia es normal en situaciones de real peligro o amenaza e incluso nos ayuda a superar dificultades y nos defiende de actitudes temerarias, pero en una sociedad tan compleja como la nuestra, fácilmente puede volverse patológica. Muchas cosas que ni son realmente peligrosas ni amenazantes, nos causan ansiedad y de esta forma se pasa de la ansiedad normal a la patológica, cuando se experimenta a todas horas y su intensidad y duración son excesivas, además de hacerle ver un futuro negro.

Entonces ¿cuál es la diferencia entre ansiedad, angustia y miedo? La **ansiedad** es en general una sensación (pensamiento) de inquietud e intranquilidad y la ansiedad patológica se caracteriza por una valoración **irreal y distorsionada** de una amenaza. La **angustia** es una manifestación (emocional) caracterizada por un temor a lo desconocido o amenazante, y el **miedo** es una reacción hacia algo concreto y definido, por lo tanto, el estrés es una descarga desmedida de: ansiedad y angustia.

Ahora, piense en la última vez que usted se sintió

ansioso, puede recordar lo que físicamente experimento, que su corazón se aceleró (si controla su ritmo cardíaco, el ciclo de estrés no se producirá) y su cuerpo aumento de temperatura, todo esto causa un desgaste físico que puede ir desde cansancio generalizado hasta en casos más severos: herpes, caída del pelo, úlceras, arritmias, etc.

Puede usted estar pensando ¿y esto se cura? Recuerde que, aunque tenga mucho o poco tiempo con ansiedad o estrés, alguna vez en su vida, usted pudo controlar sus emociones, por lo tanto es posible que re-aprenda esa capacidad que ya tiene: *acceder al control y la tranquilidad*.

La vida es dura y nadie nos prometió en esta existencia un jardín de rosas. Es su deber y misión fabricar, crear la vida que usted desea cada día. El único dueño de su destino es: **¡usted!**

La Clínica de Asistencia Psicológica, quiere darle la oportunidad de tener el completo control de sus emociones por medio de Heart Coherence. Su oportunidad es ahora.!