



Web: <https://www.terapia-regresiva.com/>

Email: [leopoldo.ceballos@cop.es](mailto:leopoldo.ceballos@cop.es)

Móvil / Whatsapp: [+34 610 530 808](https://wa.me/34610530808)

[https://www.instagram.com/terapia\\_regresiva\\_madrid/](https://www.instagram.com/terapia_regresiva_madrid/)

Autor: Leopoldo Ceballos



### **¿Cómo eliminar la ansiedad? El Fin de la ansiedad**

La ansiedad es un mecanismo muy antiguo dentro de la evolución que permite a los animales enfrentarse o huir ante una amenaza, entonces, tiene una función fundamental de supervivencia. El problema está en que cuando esa supervivencia se transforma en otros problemas de la vida cotidiana que ya no son de vida o muerte, sino que son de miedos...a que me despidan u otro tipo de problemas, la ansiedad ya no funciona tan bien.

Nos está anticipando un peligro que realmente no está tan presente como pueda ser un león o como pueda ser una amenaza más física, esto hace que el estrés se mantenga durante más tiempo, más estandarizado y más presente en la vida de una forma continua.

La consecuencia directa de esto es un desgaste emocional del cuerpo y también desgaste físico... sube la hormona cortisol y esto hace que se mantenga en alerta a todos los órganos y los músculos, generando un desgaste considerable dentro del cuerpo.

Cuando existe ansiedad, cuando tenemos un dolor físico o un dolor emocional intenso, hay un fenómeno que se llama visión en túnel: la visión en túnel es fácil, es como poner los dos las dos manos haciendo un catalejo y eso es lo que estamos viendo. Cuando tenemos una ansiedad alta

solo estamos viendo dos caminos: el camino de ataque o el camino de huida, solo vemos estas dos posibilidades, y solo... vemos ...esas dos ...posibilidades, de forma que perdemos visión periférica y no podemos solucionar los problemas a pesar de que la solución pueda estar

aquí cerca o allá. Para solucionar la ansiedad lo que tenemos que hacer es volver al momento en el que se creó esta conexión en el cerebro que nos dice que tenemos que ponernos en alerta y desbloquearlo... una vez que desbloqueamos las emociones del hecho en sí, estamos rompiendo la vinculación emocional y por tanto esa ansiedad ya no nos vuelve a afectar en el futuro.

### **How to Eliminate Anxiety? The End of Anxiety**

Anxiety is a very ancient mechanism in evolution that allows animals to face or flee from a threat, thus serving a fundamental survival function. The problem arises when that survival instinct is applied to other problems in daily life that are no longer life-or-death situations but rather fears—such as losing a job or other similar issues. In these cases, anxiety no longer works as effectively.

It anticipates a danger that isn't as immediate or tangible as a lion or a more physical threat. This causes stress to remain for longer periods, becoming more standardized and continuously present in life.

The direct consequence of this is emotional and physical exhaustion. Cortisol levels rise, keeping all organs and muscles on high alert, which generates considerable wear and tear on the body.

When anxiety is present, or when we experience intense physical or emotional pain, a phenomenon known as tunnel vision occurs. Tunnel vision is simple to understand: it's like putting both hands together to form a spyglass, and that's all we see. When anxiety is high, we only perceive two paths: the path of attack or the path of escape. We see only these two possibilities—just those two—and, as a result, we lose peripheral vision and cannot solve problems, even if the solution is nearby or within reach.

To resolve anxiety, we must return to the moment when this connection in the brain was created, the one that tells us we need to be on high alert, and unblock it. Once we disconnect the emotions from the specific event, we break the emotional link, and therefore, that anxiety no longer affects us in the future.

### **Palabras Clave:**

Leopoldo Ceballos, terapia regresiva, ansiedad, trauma, cortisol, solución ansiedad, miedo, psicólogo ansiedad, TAG, ansiedad generalizada

#LeopoldoCeballos #terapiaregresiva #ansiedad #trauma #cortisol #soluciónansiedad #miedo #psicólogoansiedad #TAG #ansiedadgeneralizada

### **Enlaces:**

**Web:** [https://www.terapia-regresiva.com/ Tratamiento efectivo de la ansiedad con terapia regresiva-125.php](https://www.terapia-regresiva.com/Tratamiento%20efectivo%20de%20la%20ansiedad%20con%20terapia%20regresiva-125.php)

**Youtube:** <https://youtu.be/L8kwJneANio>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/p/DENxKQtuokJ/>

**Canal Whataspp:** <https://whatsapp.com/channel/0029Vavt8LXKwqSShkQiE011>

**Linkedin:** [https://www.linkedin.com/posts/leopoldo-ceballos-del-castillo-a0056031\\_leopoldo-ceballos-terapiaregresiva-ansiedad-activity-7279588523358195712-W3yX](https://www.linkedin.com/posts/leopoldo-ceballos-del-castillo-a0056031_leopoldo-ceballos-terapiaregresiva-ansiedad-activity-7279588523358195712-W3yX)