

www.RocioLacasa.com

Cómo Elegir El Mejor Tratamiento Para TU Ansiedad

*Consejos Para Evitar Malgastar
Tiempo, Dinero, Esfuerzo y Salud*

ROCÍO LACASA

Sobre Este Informe

Como forma de darte las gracias te concedo el derecho de distribución, reproducción y puesta a disposición de este informe. Puedes compartirlo con amigos, familiares o como descarga en tu blog o en algún foro de internet.

La única condición es que no puedes modificar este documento ni utilizarlo con fines comerciales. Debe permanecer sin cambios y accesible de forma gratuita.

Aviso Médico

Este informe está previsto exclusivamente para propósitos informativos y no está previsto como consejo médico o profesional. Consulta siempre con tu médico o terapeuta antes de empezar el tratamiento y para descartar alguna condición médica.

La ansiedad, fobias, o miedo causadas por alguna condición médica es una ciencia complicada y no es la intención de este informe. El propósito de este informe es ayudar a las personas sanas con ansiedad a alcanzar sus objetivos educándoles sobre qué son los medicamentos para la ansiedad y cómo funcionan. Se recomienda una cuidadosa evaluación médica y autorización de un médico para llevar a cabo cualquiera de los consejos presentados en el informe.

En este informe no se hacen afirmaciones médicas. El autor y el editor no tienen ninguna responsabilidad por ninguna persona o entidad con respecto a ninguna de la información contenida en este informe.

El usuario asume el riesgo de cualquier lesión, pérdida o daño causado o alegado de haber causado, directa o indirectamente, por usar cualquier información descrita en este libro o este curso.



De: Rocío Lacasa

Querid@ amig@,

Gracias por descargar este Informe Especial.

Me llamo Rocío Lacasa. Soy psicóloga especializada en transformar los trastornos de ansiedad en calma, claridad y confianza... sin pastillas peligrosas ni terapias eternas.

Durante los años he conocido a dos tipos de personas con ansiedad

Unas pasan su vida en laberintos de miedo, pánico y tristeza.

Cada día tienen menos control. Alejándose de las personas. Perdiendo la ilusión y la capacidad de cumplir sus sueños.

Otras aprenden a entender y controlar la ansiedad.

Viviendo una vida más serena. Sintiendo seguridad. Conectando con las personas. Cumpliendo sus objetivos con calma y confianza.

¿Qué les diferencia?

Unos supieron elegir su tratamiento y dieron con las herramientas efectivas para superar la ansiedad.

Los otros no descubren nunca la información que voy a contarte.

Antes de compartir contigo los atajos para recuperarte de tu ansiedad para siempre, evitando malgastar tu tiempo, esfuerzo, dinero e incluso salud...

Voy a confesarte algo que antes me avergonzaba

Lo que voy a contarte es algo que me ha costado tiempo reconocer como psicóloga.

Antes, cuando pensaba en ello, me sentía culpable e insegura.

Más tarde descubrí que era parte de la solución para curar la ansiedad (a pesar de haber sido un camino plagado de fallos y frustración).

Cuando recuerdo a los pacientes que traté hace 10 años, siento que les fallé.

No sabía entenderles de verdad... y ellos lo notaban.

Lo que más me dolía era que no sabía ayudarles porque todavía no conocía las claves auténticas que necesitaban.

Compartieron conmigo sus secretos más íntimos y “oscuros”...

...Y yo sólo daba recetas psicológicas, como si fueran casos clínicos de un libro.

Consiguieron cambios importantes pero seguían atrapados en esa angustia debilitante que te roba la vida.

Todo cambió cuando descubrí algo que me asustó mucho

Alguien muy cercano a mí estaba teniendo problemas de ansiedad.

A pesar de esconder muy bien su ansiedad, me sentía muy culpable por no haberme dado cuenta.

Nada más saberlo empecé a centrar toda mi energía y recursos en este tema.

Algo dentro de mí me impulsó a llegar al fondo de la cuestión.

¿Te has fijado en cómo nos preocupamos cuando alguien a quien queremos está realmente mal?

Vivir la ansiedad tan de cerca hizo que me implicara *emocionalmente*.

Vi a esa persona cambiar y perder su carácter. No era la misma de antes, y eso me hizo *entrar profundamente* en su realidad de ansiedad.

A medida que descubría y sentía nuevas partes de su mundo interior...

Comprendí con las tripas y el corazón cómo es sufrir ese INFIERNO

Ese pánico que te paraliza. Como si el corazón fuera una BOMBA que está a punto de explotar y matarte.

Esas intensas tormentas de pensamientos oscuros y angustiados. Sintiendo que podrías volverte loco y terminar encerrado en un psiquiátrico de por vida... drogado, débil y sin voluntad propia.

Sentir que estás enfermo porque tienes un poderoso “virus mental” que no podrás eliminar *nunca*.

Ese cóctel de síntomas físicos agotadores. Sensaciones incómodas que crean cada día más miedo a enloquecer y morir.

Y acabas...

Sintiendo tu cuerpo como una CÁRCEL

Deseando escapar de ella de cualquier forma.

Todos esos sueños y objetivos olvidados porque la ansiedad ha tomado el CONTROL TOTAL de tu vida.

La rabia y frustración al ver cómo la gente cree que estás exagerando. No le deseas esto a nadie pero si vivieran en tu piel sólo unos momentos, no volverían a hacer esos comentarios absurdos.

Luego están esos momentos de soledad y tristeza en casa. Encerrado y aislado del mundo exterior. Viendo las calles como una selva oscura plagada de amenazas que podrían quitarte la vida en cualquier momento.

Siempre alerta, inquieto y con miedo.

Y lo peor de todo...

Los momentos en que pruebas alguna nueva “solución” con toda tu ilusión y al ver que no funciona... desaparece la luz al final del túnel.

Más tarde pruebas otra nueva solución con desconfianza pero con algo de esperanza. Para después darte cuenta de que estás igual o peor.

Finalmente aceptas con resignación tu ansiedad como forma de vida.

A veces surgen momentos de esperanza pero rápidamente vives otro susto y vuelve la “amiga” ansiedad (aunque en el fondo la odias y quieres arrancarla de tu vida, de raíz... y no verla nunca más)

Toda esa acumulación de sufrimiento destruye la ilusión por vivir

La ansiedad termina haciendo que te veas como una persona cobarde y débil y te encierras dentro de tu mundo mental de angustia y dolor.

Ver este mundo de cerca hizo que tomara la decisión más importante de mi carrera:

Encontrar la verdad sobre la ansiedad. Aunque me llevara toda la vida.

Rápidamente aprendí que estaba tratando la ansiedad desde una visión teórica y de manual.

Empecé a estudiar a fondo los mejores modelos y enfoques de psicología, neurociencia, filosofía, medicina y todo lo que pudiera encontrar útil.

Másteres, cursos, libros, consultorías, entrevistas, conferencias...

Siempre pensando en cómo aplicar cada aprendizaje a los trastornos de ansiedad.

Probando con mis pacientes y lectores, cada día buscaba qué funciona y qué no.

Al principio nada funcionaba. Eso me forzó a descartar todo lo que me habían enseñado y a abordar el problema desde cero.

Finalmente, después de largos meses de prueba y error, se ABRIÓ EL CAMINO

Usando lo que ahora llamo *Psicología Inversa Contra-Intuitiva*® mis pacientes tenían de repente completo control sobre su problema de ansiedad. No una cura temporal que te ayuda a lidiar con un ataque de ansiedad, si no la conquista real y permanente del problema.

Descubrí las *trampas invisibles* que crea la ansiedad para poder seguir apareciendo.

Todo eso hizo que pasara de ser una fría máquina de técnicas... a ser una experta en generar calma física, claridad mental y confianza emocional.

De todas formas, antes de seguir quiero dejarte algo muy claro.

No soy ninguna GURÚ de esas con respuestas para todo

Lo que sí puedo ofrecerte es compartir contigo los secretos que he descubierto para elegir un tratamiento efectivo y transformar tu ansiedad en serenidad, coraje y control.

Sin depender de drogas psiquiátricas ni terapias eternas.

Y tener resultados como las personas que han usado mis técnicas.

“Por fin he podido entender la ansiedad”

Ana Jardin Silva

*“Después de recibir decenas de diagnósticos y probar todo tipo de médicos y terapeutas... por fin encontré
LA CURA”*

Gustavo López

“La ansiedad y los ataques de pánico son cosa del pasado. Me siento una persona nueva”

Jose Picazo

*“Después de 25 años tomando tranquilizantes he
podido dejarlos gracias a tu sistema”*

Manuel Benítez

Esto sólo son algunos de los comentarios que he recibido. Cada mes recibo nuevos. Y lo más importante, estudio a fondo sus observaciones para seguir optimizando mis sistemas de recuperación.

**Cada día investigo, estudio y practico los mejores
modelos de distintas áreas para
poder seguir creando recuperaciones
más seguras, fáciles y rápidas**

Por eso estoy editando y mejorando de forma constante mis métodos, técnicas y procesos.

No me basta con que funcionen. Quiero que funcionen lo más fácil y rápido posible.

En ningún momento debes pensar que yo te voy a curar nada. La responsabilidad sobre tu mente es tuya y es necesario que lo tengas presente.

Y además...

Soy humana y me equivoco como cualquiera.

Pero estoy muy atenta a mis fallos para aprender *rápido*... y descartar lo que no funciona.

El mundo está avanzando cada vez más rápido. Durante los últimos años se han desarrollado nuevos descubrimientos científicos y tecnológicos que nos permiten eliminar la ansiedad de forma natural y segura.

El problema es que hay sobrecarga de información.

Además no está ordenada, y gran parte...

**Es una auténtica basura
que podría provocarte
FUERTES RECAÍDAS**

Por eso cree TodoSobreLaAnsiedad.com. El portal de noticias, investigación y recursos *exclusivamente* dedicado a los trastornos de

ansiedad. Para investigar, crear y compartir la información de mayor calidad relacionada con ansiedad.

La página donde encontrar los estudios científicos críticos (muchos están mal hechos y es difícil saberlo si no conoces los típicos trucos de la industria), las entrevistas con expertos y los vídeos, audios y artículos dedicados a vivir sin ansiedad.

Estos últimos años han supuesto una revolución porque la información es más accesible que nunca.

Eso tiene muchas ventajas y también algunos riesgos porque...

Internet puede ser la Respuesta Final o el Eterno Laberinto

Cada día salen nuevos expertos y páginas con artículos.

¿En quién podemos confiar de verdad?

Al haber tantas opciones, nos podemos ver en estas situaciones típicas que he visto con algunos de mis pacientes:

- **Tener una fuerte adicción a la medicación y creer que vivir así es la única solución** porque un médico interesado y/o con mala información te ha recetado un medicamento cuando no debía hacerlo.
- **Sentirse atrapado en una terapia sin conseguir avanzar, con un psicólogo manipulador** que sólo busca mantener llena su consulta o que simplemente tiene una visión obsoleta de la psicología. Muchos no saben dar herramientas para vivir sin ansiedad y por eso piensan que es necesario “vivir en terapia”.
- Haber comprado métodos de gurús de internet que dicen “yo me curé, te enseño a curarte” y haber acabado con más confusión que antes porque la mayoría sólo dan consejos que le funcionaron en su caso pero en el tuyo no se aplica... y te puede

dejar incluso peor porque no tienen en cuenta los distintos estilos de personalidad y aprendizaje, los trastornos relacionados con ansiedad y otros conceptos avanzados de psicología clínica.

- Haber gastado FORTUNAS en brujillos con terapias **“alternativas” sin ninguna validez científica ni resultados visibles**. Estas terapias suelen implicar la compra mensual de sesiones, pastillas, líquidos y otros productos carísimos que son un verdadero timo. Además, algunos por muy “naturales” que sean, pueden causar los mismos daños de salud que muchos medicamentos.

Sé que estás sufriendo y no estás para perder el tiempo. Y mucho menos perder tu dinero y tu salud. Si eres como yo cuando busco un experto, te habrás preguntado si digo la verdad o sólo pienso en mis intereses a corto plazo.

Por todo esto te voy a pedir una cosa que hago con todos mis clientes.

No Confíes En Mi Todavía

Haber visto como alguien cercano que quiero, caía en trampas y engaños al buscar respuestas para su problema de ansiedad, me enseñó una de las mentalidades clave que debe tener un psicólogo:

Desconfiar de todo.

Es lo más valioso que he aprendido a lo largo de mi carrera.

Desconfiar de todo y sobre todo, de mis creencias y conclusiones.

Desconfío de cada palabra que digo y de cada método o técnica que practico y enseño. Esto no es inseguridad. Es tener al ego educado para ver los errores y mejorar más rápido.

A veces es difícil hacer esto porque puede ser incómodo. Pero creo que esa es la única manera que nos permite confiar en un profesional.

Reflexiono sobre dónde me estoy equivocando para corregirlo rápidamente, aunque a veces me cueste.

Piensa que los psicólogos somos personas, cada uno con nuestra personalidad y nuestra historia. Hay psicólogos perfeccionistas, tímidos, obsesivos, pesimistas, conformistas, exigentes, habladores, autoritarios, inseguros...

Y eso, por supuesto, puede influir tanto en la relación terapéutica como en el proceso. Si influye en positivo, muy bien. Pero ¿y si perjudica al cliente?

Creo que es algo que todos los psicólogos y terapeutas tenemos que tener en cuenta. Y muchos no lo hacen.

La terapia psicológica y la psico-educación pueden crear daños dolorosos o crear cambios muy positivos pero hay algo con lo que tenemos que tener mucho más cuidado.

Los peligros reales de la medicación y los tratamientos naturales

Se ha investigado y escrito mucho sobre los efectos negativos de los psicofármacos. Conocemos el daño que pueden llegar a hacer. De hecho, hay organismos oficiales que lo regulan.

En España, por ejemplo, tenemos el Sistema de Farmacovigilancia de Medicamentos de Uso Humano (SEFV-H), que recoge información sobre los efectos negativos que pueden ocasionar los medicamentos.

Esa es sólo una de las muchas formas con las que se controla el daño que nos puede hacer la medicación.

Es cierto que la industria de la Salud Mental tiene un lado oscuro.

Hay empresas que sólo buscan beneficio a corto plazo.

Usan trucos para camuflar la parte perjudicial de la medicación.

Por ejemplo, si lees el prospecto de cualquier antidepresivo o tranquilizante, encontrarás una lista de efectos “adversos”. Usan la palabra “adversos” porque suena mejor que “negativos” o “perjudiciales”.

Las Farmacéuticas invierten millones de dólares en mostrarnos sus productos como la fácil solución a nuestros problemas.

Una de sus mejores estrategias de marketing es haber inventado los nombres de “anti-depresivos” o “tranquilizantes”. Automáticamente, nuestro cerebro asocia la pastilla al efecto que deseamos.

Hay algunos estudios que no salen a la luz porque pueden perjudicar las ventas pero si sigues a los expertos adecuados, estarás bien informado con fuentes fiables.

No es fácil encontrar expertos y terapeutas que realmente estén informados y sean éticos, efectivos e innovadores. Ese tipo de perfil es el que quieres encontrar y aquí te voy a explicar cómo hacerlo.

Si quieres conocer los secretos sobre la medicación y tu ansiedad (que muchos no quieren que conozcas), te recomiendo que leas otro de mis Informes:

La Verdad Sobre Los Medicamentos “Anti” Ansiedad

(puedes descargarlo gratis en www.TodoSobreLaAnsiedad.com)

A la hora de elegir tu tratamiento, hay literalmente cientos de opciones. Eso tiene sus ventajas, pero también sus inconvenientes porque...

Se da licencia a estafadores sin formación ni experiencia

No quiero desconfiar de los muchos terapeutas, psicólogos y expertos que quieren ayudar a sus clientes.

La mayoría de las veces su intención es buena.

Pero las buenas intenciones no bastan.

Necesitas encontrar un profesional que te ofrezca mucho más que eso.

La realidad es esta:

Elegir tu tratamiento es una decisión clave

Si tenemos que operarnos de algo delicado, lo más probable es que te asegures de que el cirujano tenga buena reputación. Nos informamos sobre el tipo de operación y queremos saber qué riesgos y beneficios tiene. Es lo mínimo que podemos hacer.

Igual de importante es ocuparnos de nuestra salud mental.

Por eso he escrito este informe. Te estás protegiendo del daño psicológico y físico que puedes encontrar ahí fuera.

La buena noticia es que...

El tratamiento perfecto existe

Yo no tengo la respuesta sobre cuál es porque esa respuesta sólo la tienes TÚ.

El tratamiento perfecto es el que te ayuda a conseguir los cambios que deseas, consiguiendo el máximo beneficio y haciendo el mínimo daño posible.

Hay profesionales que dicen que para hacer un tratamiento psicológico se necesitan 20 sesiones como máximo.

Otros hablan de procesos que se alargan AÑOS.

Unos defienden trabajar sobre el pasado y el inconsciente. Otros prefieren centrarse en el futuro.

Hay terapias que se centran más en los sentimientos y otras dan vueltas a los pensamientos.

Yo opino que...

Todos tienen parte de VERDAD y parte de MENTIRA

Por eso, sólo tienes una manera de asegurarte de que estás en el camino que deseas.

Descubrir la verdad de cada enfoque y reconocer que tienes el poder de elegir cómo quieres ser tratado.

Mantente escéptico... hasta que veas resultados. Busca un equilibrio entre confiar en el profesional y desconfiar de él. Habrá cosas que no te guste oír o aceptar, es parte del proceso pero...

El terapeuta no tiene la última palabra.

Confía, sin dejar de observar. Mantén tu propio criterio.

Con esto te quiero decir que tú eres el único que decides cuál es el tratamiento perfecto para ti. Sólo necesitas estar informado y tomar conciencia de lo que te está ayudando y de lo que no.

Recuerda lo siguiente:

Lo más importante es que el profesional te dé herramientas para no tener que depender de nadie ni de nada

Así es como sabrás si el tratamiento que escojas es el más adecuado para ti.

Por otro lado, como ya sabes, vivimos en la era de la información.

Abundan productos engañosos que prometen falsos remedios. Son productos que no ofrecen garantías, ni de calidad, ni de autenticidad, ni de eficacia.

No hay un control sofisticado para vigilarlo, por lo que tiene que ser el propio usuario el que juzgue y decida por si mismo.

Ahora todo el mundo puede escribir un libro o un blog. Cualquiera puede compartir contenidos: fotos, vídeos, textos...

Se pueden crear foros de debate y ofrecer terapias y cursos desde cualquier lugar del mundo. Se pueden inventar y difundir nuevas teorías y remedios.

Es asombroso lo que esto puede ayudarnos.

Y lo que puede perjudicarnos.

Nuestra mente se bloquea ante tal torbellino de información.

Ya sea con la ansiedad, con las dietas, con el estrés en el trabajo o con cualquier obstáculo de la vida que queramos superar, la clave está en encontrar soluciones reales.

Y esto nos lleva a un tema muy controvertido.

Hay estudios que han demostrado eficacia en algunas terapias y técnicas mentales pero también hay algunos modelos que parecen funcionar pero todavía no están validados por estudios.

En general, podemos encontrar tres tipos de perfiles en la red:

- **Profesionales con criterio y buenas intenciones**, que su prioridad es ayudar a la gente - y luego - ganar dinero para poder comer y seguir formándose como profesionales.
- **Personas sin criterio que aprovechan la debilidad** para enriquecerse rápido usando marketing sin ética y productos milagro con información *vacía*.
- **Brujillos con buenas (o malas) intenciones y sin el criterio ni la formación adecuada**. Con soluciones “naturales” que parecen atractivas pero están basadas en

creencias mágicas sin fundamento. Suelen ser una pérdida de tiempo, dinero y además, en muchos casos, peligrosas para la recuperación.

Con todos debemos tener cuidado.

No basta con querer ayudar, hay que SABER hacerlo

De esta manera, estarás evitando terminar con mucha más ansiedad por elegir un tratamiento que al principio parecía efectivo pero que te demuestre con el tiempo que no sirvió para nada.

Tu tratamiento debe incluir algo que muchas personas ignoran.

El Ingrediente Secreto De Tu Recuperación

El gran problema que tienen la mayoría de expertos es que sus enfoques están basados en un único modelo.

Eso supone un riesgo para la persona que quiere recuperarse porque le faltan piezas del puzle.

La mayoría de métodos que encontramos ahí fuera son *reduccionistas*.

Algunos sólo se centran en el futuro, sin tener en cuenta cómo en el pasado se formaron algunas de tus creencias.

Otros sólo hablan de la mente, los pensamientos y las ideas, olvidando la importancia del cuerpo y sus mecanismos.

Unos sólo te hacen entender explicando el “qué”, sin darte el “cómo” con técnicas y herramientas.

Otros sólo te dan trucos de respiración o visualización sin enseñar a hacerlos automáticos (por eso funcionan temporalmente).

El ingrediente secreto de tu recuperación es tener una visión *integrativa* y aprender de un experto que entienda y sepa manejar los mejores modelos de desarrollo humano.

Imagina dos psicólogos:

- Uno es el mayor especialista del mundo en Psicoanálisis y ha dedicado toda su vida a estudiar ese modelo. Una eminencia en su campo con 17 libros publicados sobre el tema.
- El otro es experto en aprendizaje acelerado y lo usa para estudiar y sintetizar – acercando de una forma sencilla y práctica - modelos como el Cognitivo-Conductual, Sistémico, Humanista, Hipnosis y PNL, Psicoanálisis, Neurofeedback, Mindfulness etc y además investiga otras áreas como la ciencia cognitiva, la nutrición, la tecnología, la medicina, la filosofía, la biología evolutiva y otras.

¿A cuál eliges?

Está claro.

Si quieres vivir sin problemas de ansiedad, encuentra una persona integradora y práctica, no una híper especialista y teórica.

El hecho de tener un título y llevar 30 años ejerciendo no significa que pueda crear resultados. Igual que ser un “ex paciente” y haberte recuperado no significa que sepas crear recuperaciones.

Lo importante es que sepa ayudarte a cumplir tus objetivos y que los puedas vivir en tu propia piel de una manera sana y segura.

Para crear una recuperación definitiva, la experiencia me ha demostrado que existe una fórmula que funciona.

La Sencilla Fórmula De 3 Pasos Para Curar Cualquier Trastorno De Ansiedad

Existen unos principios y condiciones necesarias que se aplican a cualquier persona con ansiedad. Si quieres resultados permanentes, necesitas el siguiente proceso que llamo “**Las 3 C´s**”:

1. **COMPRENDER**

Entender la realidad de tu ansiedad sabiendo qué te está pasando y por qué. Tener claro cómo desarrollaste el problema para entender el proceso y los mecanismos de la ansiedad.

Saber cómo funcionan tus pensamientos, tus emociones y tus comportamientos, y cómo se afectan entre ellos. Entender qué es la ansiedad y también qué no es.

Muchos tratamientos se quedan en este paso creyendo que el entendimiento es suficiente para crear cambio.

Rara vez funciona porque conocer el “QUÉ” sólo es valioso si va seguido del “CÓMO”.

2. **CONTROLAR**

Para eliminar los síntomas y evitar su aparición en el futuro, necesitas saber *cómo* usar tu cerebro para generar relajación física y mental. Esto se consigue con una serie de herramientas específicas.

Las técnicas adecuadas te permiten controlar los pensamientos, las emociones y las conductas de ansiedad.

Para conseguir eso, necesitas pasos a seguir que te permitan tomar el control de tu cuerpo y tu mente. Tienes que saber qué hacer, por qué hacerlo, cómo hacerlo y cuándo hacerlo.

Algunos tratamientos enseñan conceptos para entender y controlar pero la mayoría ignoran el siguiente paso más importante para crear una recuperación permanente.

3. **CURAR**

De nada sirve todo lo anterior si es algo relajante pero *temporal*.

Para obtener cambios estables y duraderos, y ser una persona sin problemas de ansiedad, necesitas **INSTALAR** un nuevo programa en tu cuerpo y mente.

Esto se consigue *automatizando* una serie de hábitos concretos que disuelven los mecanismos de ansiedad crónica e integran el nuevo programa de calma, claridad y confianza.

Cuando haces esto, no tienes que estar cada 10 minutos usando técnicas o tomando a diario pastillas y remedios.

Una vez has pasado por estos tres pasos, los mecanismos de control mental, APARECEN SOLOS. Sin tener que pensar en ello.

Exige estas tres condiciones en tu tratamiento.

Sólo así estarás acercándote a tu auténtica recuperación.

Otra estrategia que necesitas para evitar malgastar tiempo, esfuerzo y dinero es saber obtener garantías.

Cómo Garantizar Una Recuperación Rápida, Segura y Permanente

Leyendo esto, puede que te preguntes en quién puedes confiar y dónde buscar. Es probable que quieras encontrar un buen experto que te guíe pero primero necesitas algo básico.

Algo que muchas personas con ansiedad acaban olvidando porque su sufrimiento suele tapar esta verdad:

Debes confiar en tu interior y creer que puedes.

Puede sonar cursi pero es la realidad.

Sólo podrás obtener ayuda efectiva cuando confíes en ti y en tu poder innato de recuperación porque...

¡Es algo que ya existe dentro de ti!

No está fuera porque el hecho de haber creado ansiedad significa que puedes crear calma, claridad y confianza.

Nadie puede darte algo que ya posees. Lo único que puede hacer es FACILITAR TU ACCESO a ello.

Por lo tanto, necesitas señales para saber si esa persona puede facilitarte eso. Eso es lo que te voy a explicar ahora lo que descubrí después de mucho análisis e investigación.

Las 4 señales para detectar un tratamiento potencialmente DAÑINO

- **No te sientes entendido**

Seguramente conoces la palabra “empatía”.

La empatía es la capacidad de ponerte en el lugar del otro, y entender, desde sus creencias y experiencias, lo que está viviendo.

Hay terapeutas que son fríos y distantes en el trato. Dominan su parte racional e intelectual, y tienen dificultad para conectar con lo emocional. Si no se dan cuenta de eso, e intentan remediarlo, lo más probable es que la terapia sea incompleta.

Pueden ser expertos en protocolos, pero les falta percibir lo que tu estás sintiendo. Les es difícil entender al otro y ayudarlo a expresar y resolver los temas emocionales.

- **Se sobre implica en tu proceso**

Hay personas que, en cambio, son demasiado emocionales. Viven tu problema como si fuera el suyo.

Desde esa postura, puede entenderte y consolarte pero difícilmente puedan ayudarte a recuperarte.

Pierden de vista los objetivos. Suelen crear relaciones de dependencia, dentro y fuera de la consulta. Los límites de su papel como terapeutas se rompen y pierden la profesionalidad.

- **Cree tener respuesta para todo, y además la respuesta correcta**

Te aconsejo que dudes mucho de este tipo de persona.

A veces, el haber estudiado y ayudado a mucha gente, hace que nos creamos en posesión de la verdad.

No existe una manera correcta y única de vivir la vida, ni de tomar decisiones, ni de tener unos hábitos u otros. Nadie te puede decir lo que está bien y lo que está mal. Nadie te puede decir cómo deberías vivir tu vida.

Esa no es la función del psicólogo.

Te puede aconsejar, te puede guiar y te puede ayudar a ver otras perspectivas y formas de entender las cosas.

Y con esa ayuda, tú decides qué hacer y qué no hacer.

Si en algún momento te encuentras presionado o manipulado, házselo saber y corta el juego.

Hay muchos médicos y psicólogos con actitud paternalista que necesitan que les recuerden que no están ahí para mandar, juzgar u obligar.

Tu papel tiene que ser activo.

- **Sientes que te entiende muy bien pero que no avanzas.**

Ser compasivo y tener empatía no es suficiente. Cada profesional necesita una técnica, un método.

Es bueno que al principio del tratamiento establezcáis objetivos y ordenéis la información. Hay terapias más estructuradas y otras más abiertas y espontáneas.

Pero todas, hacen lo que hacen, **por y para** algo.

Y tienes derecho a saberlo y entenderlo.

Pregunta todo lo que necesites acerca de la terapia y exige ser respondido. A veces el terapeuta no te podrá dar la respuesta exacta, pero si deberá estar abierto a resolver todas tus dudas.

En 2007, Lilienfeld publicó una revisión muy completa, en la que encontró algunas terapias probablemente perjudiciales. Entre ellas están la terapia con ángeles, la cura con cristales o la terapia de vidas pasadas.

Con esto no digo que este tipo de experiencias hayan podido ayudar a alguien. Lo que digo es que hay que tomarse muy en serio el dolor potencial que pueden provocar.

Por eso, si empiezas un tratamiento para recuperarte de la ansiedad, te aconsejo que te fijas en estas señales. Así sabrás si estás en el camino más adecuado.

Otro factor clave es algo por lo que me han criticado algunos profesionales: la garantía de devolución.

Por qué ofrezco una garantía en mi sistema de recuperación

Lo hago porque así puedes probar mi sistema sin riesgos.

Mucha gente me dice que se van a aprovechar de mi pidiendo devoluciones. Lo que me importa es la persona que se toma en serio su recuperación y la gran mayoría de mis clientes son honestos.

Espero que seas una de ellas porque si no te recomiendo que no esperes nada de mi.

Otros me dicen que debería dar mis libros y cursos gratis. Les digo que mis clientes saben que su dinero es necesario porque se está invirtiendo en un equipo humano que trabaja a diario invirtiendo en

formación, tecnología y otros recursos para ayudarles a crear recuperaciones profundas.

No quiero depender de ayudas del gobierno ni de inversores sin escrúpulos.

Los inversores son mis clientes. Ellos deciden qué quieren y qué no quieren. Y yo me encargo de crear resultados para ellos. Así de simple.

Espero haber podido ayudarte con este Informe.

Te deseo lo mejor y no olvides que la solución ya existe dentro de ti.

Si quieres consultar mis otros Informes Gratuitos y sistemas de recuperación, visita ahora www.RocioLacasa.com/recursos y selecciona el que mejor se adapte a tu caso.

Por tu recuperación,

A handwritten signature in purple ink that reads "Rocio Lacasa". The signature is written in a cursive style with a vertical line separating the first and last names.

Rocío Lacasa