

WRAFAEL WIELEWSKI

Conteúdo

De onde vem a ansiedade?
Qual a proposta desse curso?
Quem é o produtor?
O que é ansiedade e de onde vem?
É só ser feliz e pronto!?
A mudança é uma escolha! O que você escolhe?

Proposta de ação!
Como identificar pensamentos ansiosos?
O que fazer quando pensamentos ansiosos aparecem?
Metáfora terapêutica - a sua vida tem a qualidade das histórias que você conta
Auto hipnose para entender pensamentos ansiosos
Sintomas e sinais no corpo

Tipos de ansiedade
Quais são os tipos de ansiedade
Fobia específica. Ex: rato, barata, cavalo...
Fobia Social
Síndrome do Pânico
Ansiedade generalizada
Transtorno Obsessivo Compulsivo - TOC
Transtorno de estresse pós traumático
Ansiedade noturna

Formas de descarregar a ansiedade
Quando um vício vem da ansiedade

Criando e modelando uma nova personalidade
Relação de amor com a ansiedade
Modelagem de uma nova personalidade

Extras, dicas e complementos
Pressupostos da PNL aplicados à ansiedade
Sistemas representacionais
Meridianos do olhar
Agradecimento e encerramento
Extras, dicas, livros, conexões...

25 técnicas de controle da Ansiedade
12 auto Hipnoses exclusivas

