GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Espacio para la tranquilidad con Yobanca Castro

Actualidad Empresarial | 28/10/2021 | 00:00

Dos de los principales problemas de las personas que buscan el bienestar físico y emocional son el estrés y la ansiedad. En España, diversos estudios constatan que más del 42% de la población sufre estrés con frecuencia, mientras que alrededor de un 71% ha pasado un episodio de estrés.

Además de impedir la evolución personal y profesional, estar expuesto a altos niveles de estrés y ansiedad puede ser el origen de diferentes patologías. Es por ello que constantemente las personas buscan la forma de desbloquear la mente para lograr la tranquilidad.

Muestra de lo anterior es la historia de Yobanca Castro, quien hace más de 7 años padeció una enfermedad en el sistema nervioso central a causa de estrés laboral. No obstante, hoy en día, tras estar completamente sana, ha decidido dedicar su vida a ayudar a las personas a recuperar la tranquilidad.

Cómo transformar la intranquilidad en tranquilidad

Una vida llena de estrés y continuos episodios de ansiedad resulta altamente perjudicial para la salud física y emocional de una persona. Por esta razón, buscar ayuda para disminuir estas sensaciones negativas es esencial.

Yobanca Castro, especialista en técnicas de lectura de registros akáshicos, proporciona mediante sus sesiones las herramientas indicadas para que una persona transforme la intranquilidad en tranquilidad para su vida.

Su experiencia personal, combinada con años de preparación en registros akáshicos, han convertido a Yobanca en una persona altamente capacitada para ayudar a otros a deshacerse de sus límites mentales y avanzar en diferentes etapas de su vida.

Después de una enfermedad en el sistema nervioso central originada por el estrés laboral que afectó su vida por completo, esta especialista decidió, no solo escuchar las señales de su cuerpo, sino también iniciar la búsqueda de conocimientos y herramientas que le permitieran ayudar a otras personas.

Por qué buscar ayuda para lograr la tranquilidad

Aunque para muchos el estrés y la ansiedad no representan una complicación importante, los efectos negativos de ambos en el bienestar de una persona son evidentes.

Los problemas para conciliar el sueño, dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad e ira, trastornos alimenticios e incluso ataques cardíacos son tan solo algunas de las consecuencias derivadas del estrés y la ansiedad.

Con base en lo anterior, acudir a especialistas con técnicas efectivas para disminuir el estrés y la ansiedad es una gran medida para prevenir la aparición de alguna de estas enfermedades.

Las sesiones de Yobanca Castro se caracterizan por acompañar y orientar a la persona mediante diferentes procesos que le permitan mejorar estos aspectos en su vida y lograr así llevar una rutina más armoniosa, gracias a elementos que le permitan alcanzar la tranquilidad.

El bienestar físico y emocional de una persona es un aspecto fundamental, por eso, cuidar de él con la ayuda de expertos en la materia es lo más indicado para avanzar en la vida de forma exitosa y segura.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/159058-espacio-para-la-tranquilidad-con-yobanca-castro.htm