GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

El curso Jaque Mate a la Ansiedad de Next Level Mind

Actualidad Empresarial | 19/02/2022 | 00:00

La mayoría de las personas han experimentado ansiedad en algún momento de su vida. Si aparece de forma esporádica, a raíz de algún acontecimiento específico, puede considerarse como algo normal.

Sin embargo, cuando se experimenta de manera frecuente, se convierte en un trastorno que debe tratarse, pues puede influir de forma negativa en la salud del individuo. Por esta razón, en Next Level Mind ofrecen un curso especializado sobre la ansiedad, el cual ha sido creado para ayudar a que las personas puedan dejar de sentir ansiedad o puedan aprender a controlarla.

Curso Jaque Mate a la Ansiedad para aprender a controlar esta peligrosa emoción

Sobre la ansiedad es importante entender que esta es una emoción capaz de paralizar, bloquear o distorsionar la realidad de una persona. Por tal motivo, es imprescindible buscar diversas alternativas para dejar de sentirla o controlarla. Más allá de tomar medicinas para ello, es recomendable recurrir a otras opciones que puedan contribuir a manejar esta emoción de forma adecuada. Una de ellas es acudir a un curso en el cual sea posible conocer todo lo necesario para ello.

En Next Level Mind tienen a la disposición el curso Jaque Mate a la Ansiedad, en el cual se podrán aprender conceptos indispensables para afrontarla y una serie de ejercicios prácticos para reducir los efectos de esta emoción. Además, se conocerán técnicas de contención para implementar en momentos en los que la persona tenga altos niveles de ansiedad, además de comprender cuál es el mensaje que está dejando este trastorno.

Masterclass gratuita sobre la ansiedad disponible en la plataforma de Next Level Mind

Conscientes de la importancia de manejar de manera adecuada esta emoción, en Next Level Mind ofrece la masterclass gratuita realizada en diciembre para todos aquellos que deseen conocer más sobre la ansiedad y las técnicas para afrontarla. Para acceder a esta solo es necesario inscribirse en la plataforma y después de ello será posible adentrarse en el mundo de la ansiedad por medio de un webinar grabado muy completo de 2 horas de duración.

Asimismo, se podrá entender cómo se manifiesta la ansiedad y los tipos que existen para, de esta forma, poder transformarla y aprender a controlarla. Esta formación es dictada por la reconocida psicóloga Laia Giménez y ofrece un regalo exclusivo a todos los asistentes.

La masterclass ya está disponible en la plataforma de Next Level Mind.

Además, como novedad de lanzamiento, ya está disponible en libro de Jaque mate a la Ansiedad en formato físico firmado, físico en Amazon y en versión eBook en formato Kindle.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/167328-el-curso-jaque-mate-a-la-ansiedad-de-next-level-mind.htm