
Ansiedad

— y los caminos que se siguen
en busca de una solución —

Ante la ansiedad

Las personas buscan diversas opciones para aplacarla: algunas de estas opciones tienen consecuencias perjudiciales.

- *Cocaína - Alcohol*
- *Ansiolíticos - psicofármacos*
- *Marihuana - Tabaco*
- *Comer en exceso*
- *Trabajar en exceso*
- *ir a un gimnasio*
- *Ejercicios físicos - Correr*

- *Caminar*
- *Hacer actividades artísticas.*
- *Tinturas de Tilo, Valeriana etc.*
- *Flores de Bach*
- *Homeopatía*
- *Tai Chi*
- *Ayurveda - Yoga*
- *Meditación - respiración*

¿Por qué no recurrir entonces a las opciones menos perjudiciales?