

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

UNA HISTORIA ILUSTRADA!





Editorial Memento Mori

Ben Hernandez

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

UNA HISTORIA ILUSTRADA!

Título Original: Anxiety and Depression, An Illustrated Story

©2023 Memento Mori Editorial

www.Memento-Mori-Editorial.com

©2023 Editorial Memento Mori SRL de CV

Diseño y Dirección Editorial: Ben Hernández

www.Ben-Hernandez.com

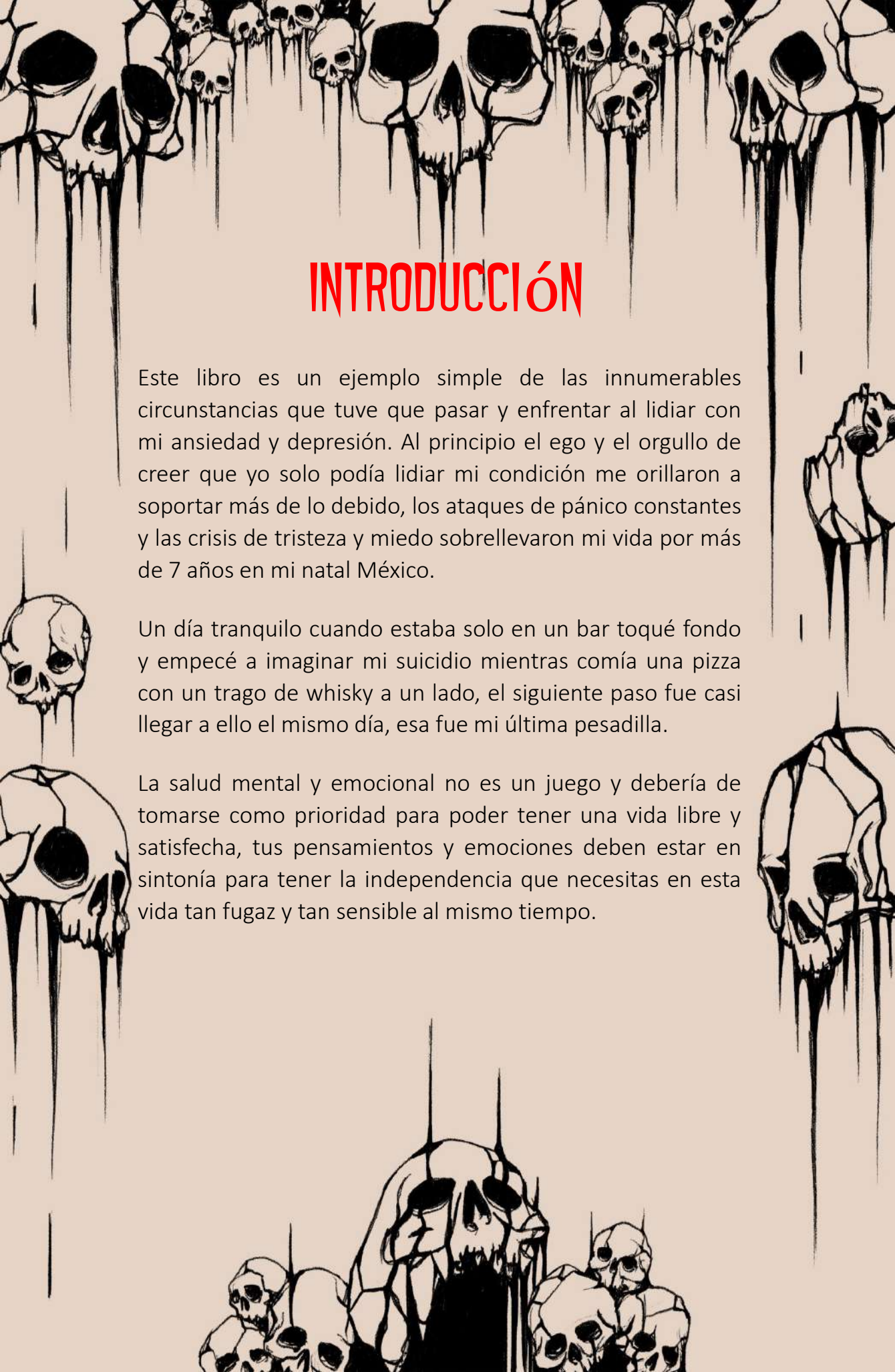
Edición: Ben Hernández / Memento Mori Editorial

Ilustraciones: Juan de Dios Cabrera

www.KingSoulsWorld.com

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra se puede reproducir, almacenar o transmitir de forma o por medio alguno, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin la previa autorización escrita de los titulares de los derechos.

Editorial Memento Mori

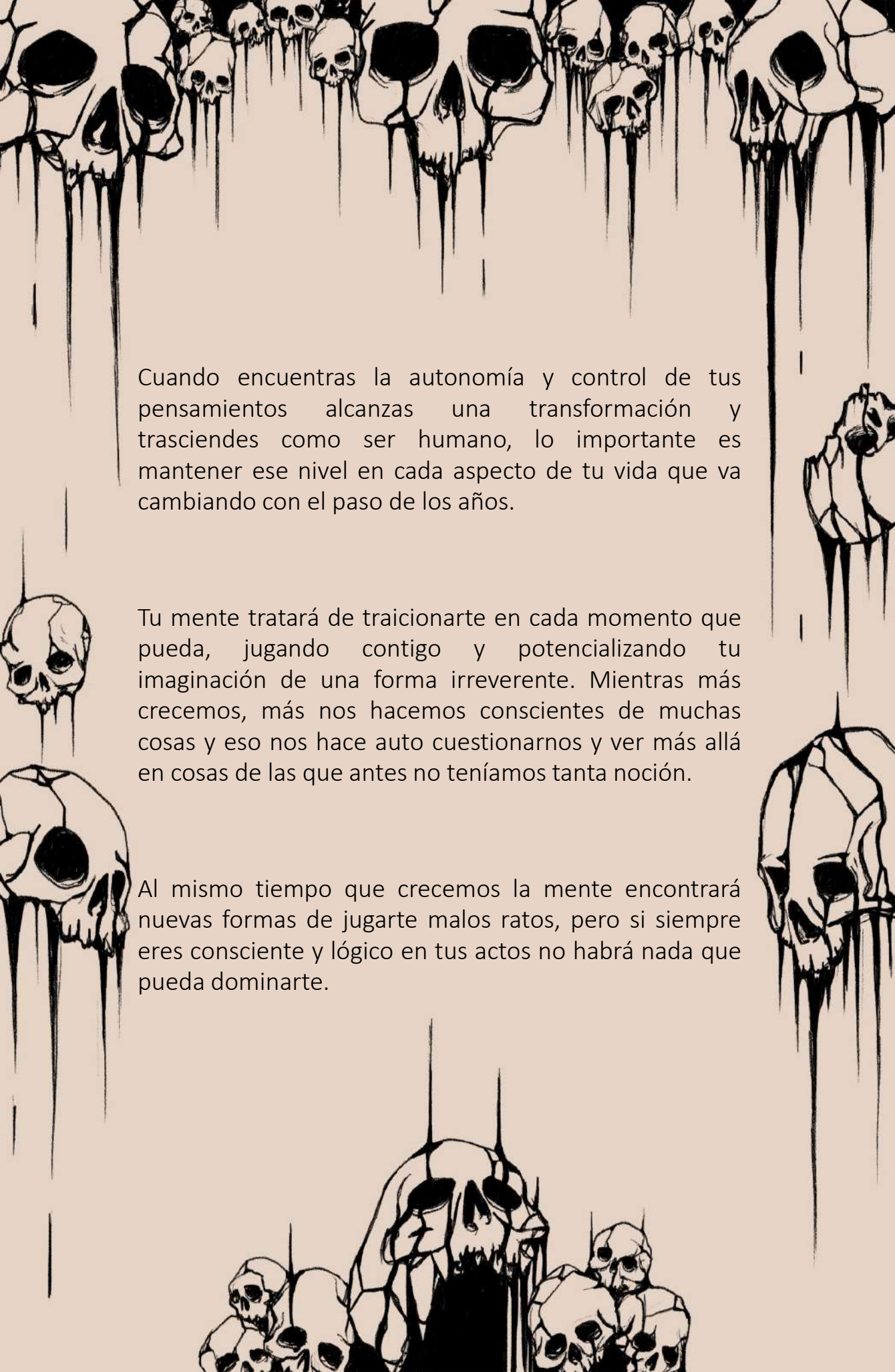


INTRODUCCIÓN

Este libro es un ejemplo simple de las innumerables circunstancias que tuve que pasar y enfrentar al lidiar con mi ansiedad y depresión. Al principio el ego y el orgullo de creer que yo solo podía lidiar mi condición me orillaron a soportar más de lo debido, los ataques de pánico constantes y las crisis de tristeza y miedo sobrellevaron mi vida por más de 7 años en mi natal México.

Un día tranquilo cuando estaba solo en un bar toqué fondo y empecé a imaginar mi suicidio mientras comía una pizza con un trago de whisky a un lado, el siguiente paso fue casi llegar a ello el mismo día, esa fue mi última pesadilla.

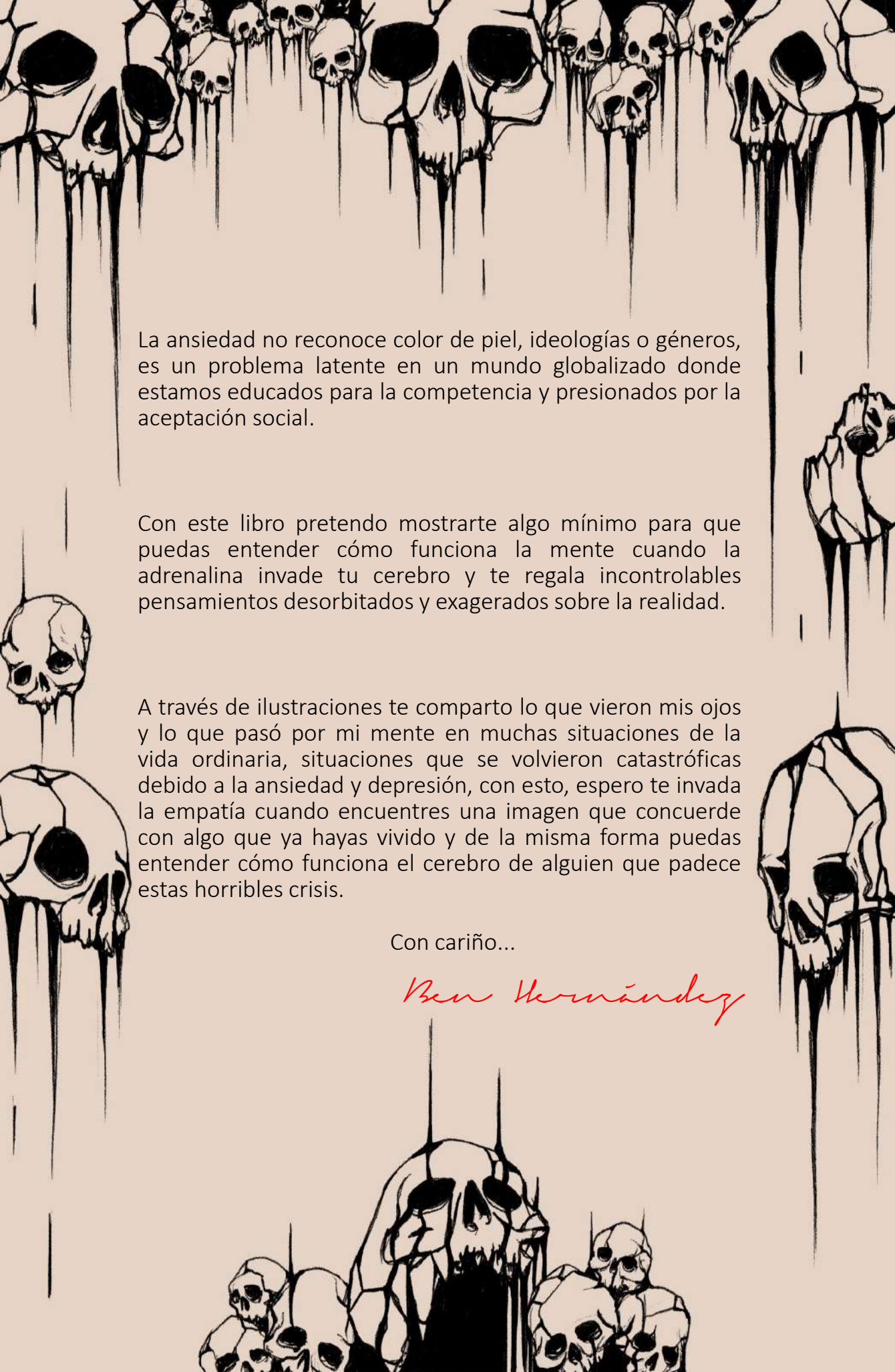
La salud mental y emocional no es un juego y debería de tomarse como prioridad para poder tener una vida libre y satisfecha, tus pensamientos y emociones deben estar en sintonía para tener la independencia que necesitas en esta vida tan fugaz y tan sensible al mismo tiempo.



Cuando encuentras la autonomía y control de tus pensamientos alcanzas una transformación y trasciendes como ser humano, lo importante es mantener ese nivel en cada aspecto de tu vida que va cambiando con el paso de los años.

Tu mente tratará de traicionarte en cada momento que pueda, jugando contigo y potencializando tu imaginación de una forma irreverente. Mientras más crecemos, más nos hacemos conscientes de muchas cosas y eso nos hace auto cuestionarnos y ver más allá en cosas de las que antes no teníamos tanta noción.

Al mismo tiempo que crecemos la mente encontrará nuevas formas de jugarte malos ratos, pero si siempre eres consciente y lógico en tus actos no habrá nada que pueda dominarte.



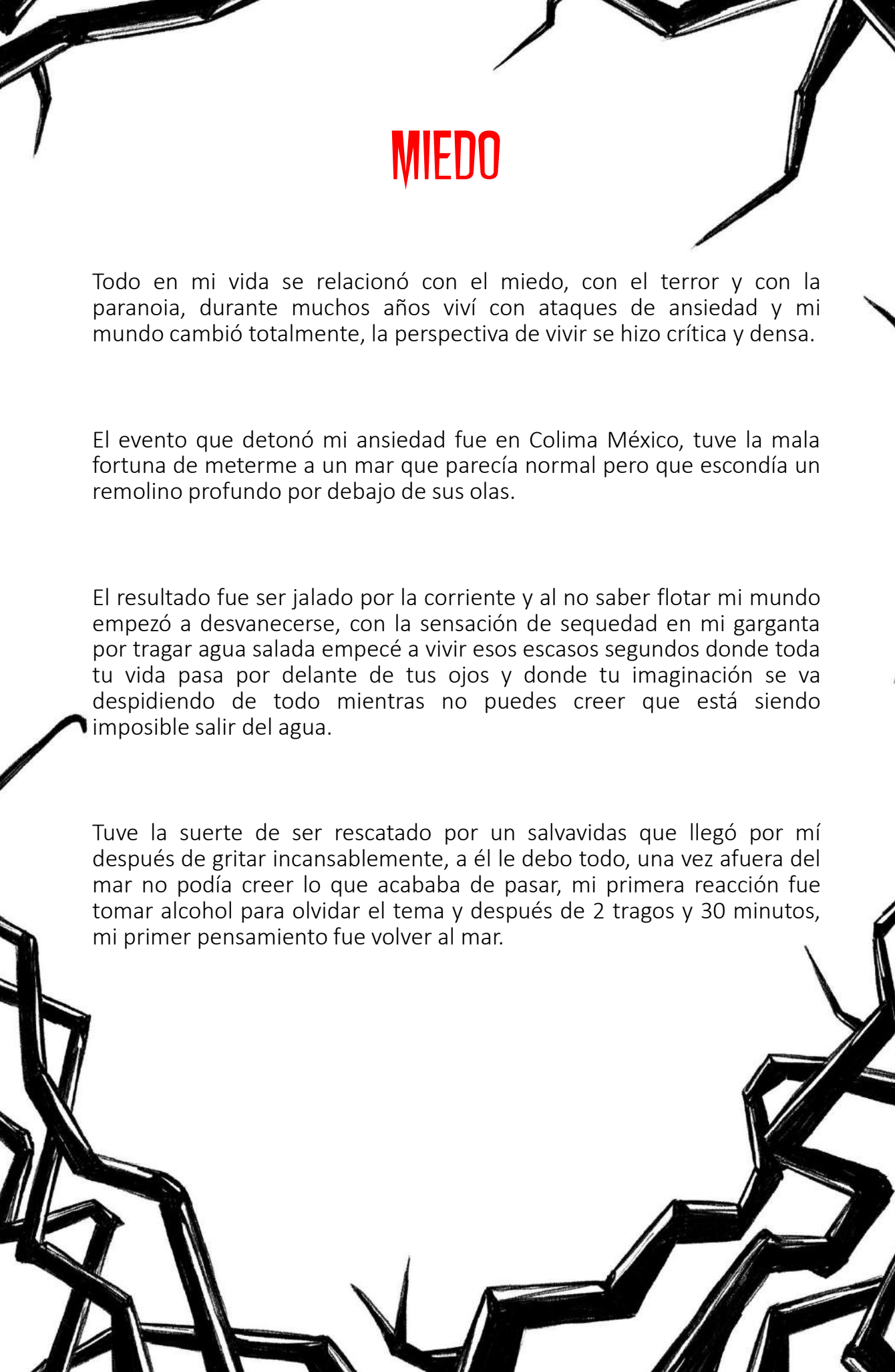
La ansiedad no reconoce color de piel, ideologías o géneros, es un problema latente en un mundo globalizado donde estamos educados para la competencia y presionados por la aceptación social.

Con este libro pretendo mostrarte algo mínimo para que puedas entender cómo funciona la mente cuando la adrenalina invade tu cerebro y te regala incontrolables pensamientos desorbitados y exagerados sobre la realidad.

A través de ilustraciones te comparto lo que vieron mis ojos y lo que pasó por mi mente en muchas situaciones de la vida ordinaria, situaciones que se volvieron catastróficas debido a la ansiedad y depresión, con esto, espero te invada la empatía cuando encuentres una imagen que concuerde con algo que ya hayas vivido y de la misma forma puedas entender cómo funciona el cerebro de alguien que padece estas horribles crisis.

Con cariño...

Ben Hernández



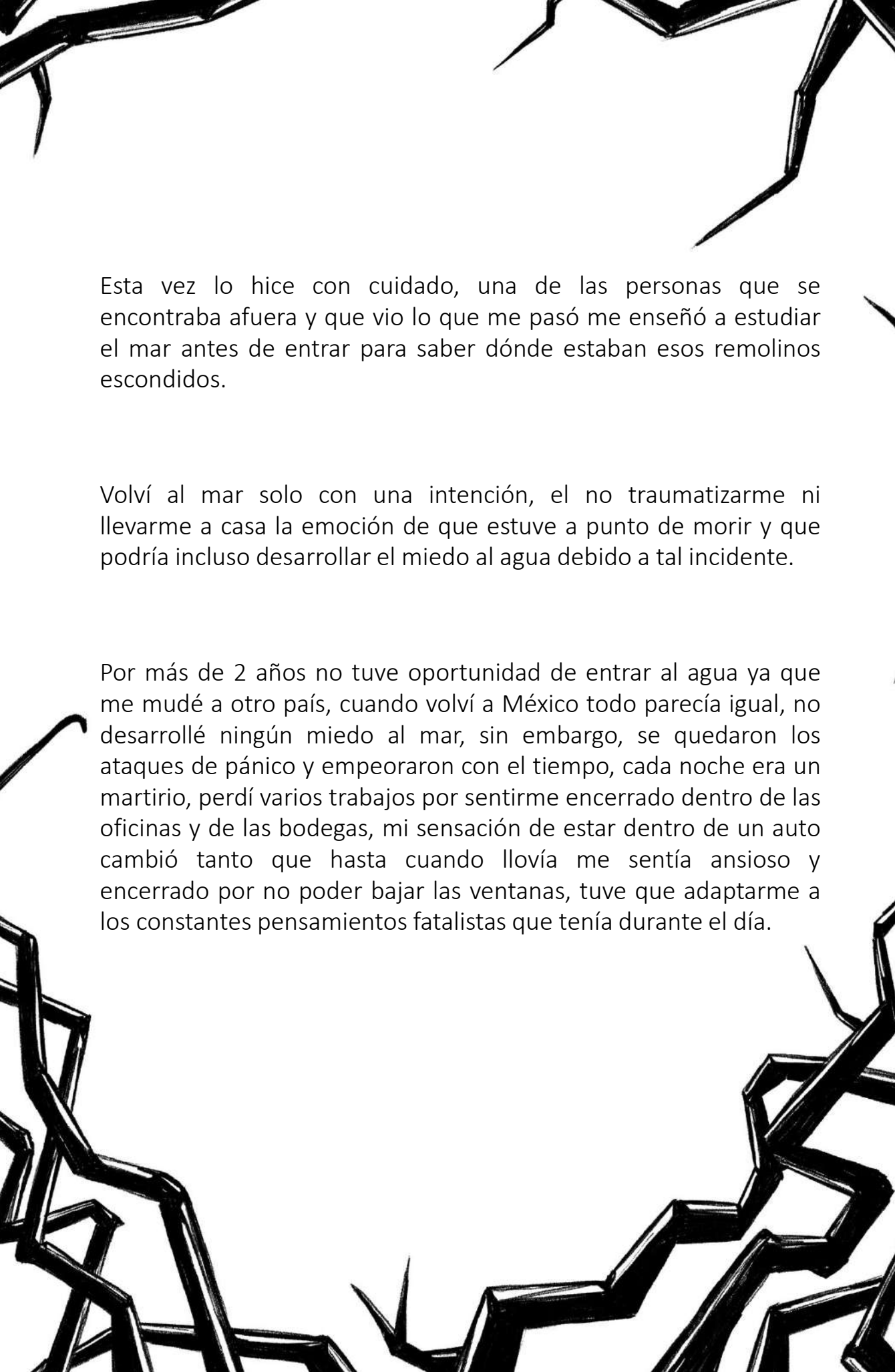
MIEDO

Todo en mi vida se relacionó con el miedo, con el terror y con la paranoia, durante muchos años viví con ataques de ansiedad y mi mundo cambió totalmente, la perspectiva de vivir se hizo crítica y densa.

El evento que detonó mi ansiedad fue en Colima México, tuve la mala fortuna de meterme a un mar que parecía normal pero que escondía un remolino profundo por debajo de sus olas.

El resultado fue ser jalado por la corriente y al no saber flotar mi mundo empezó a desvanecerse, con la sensación de sequedad en mi garganta por tragar agua salada empecé a vivir esos escasos segundos donde toda tu vida pasa por delante de tus ojos y donde tu imaginación se va despidiendo de todo mientras no puedes creer que está siendo imposible salir del agua.

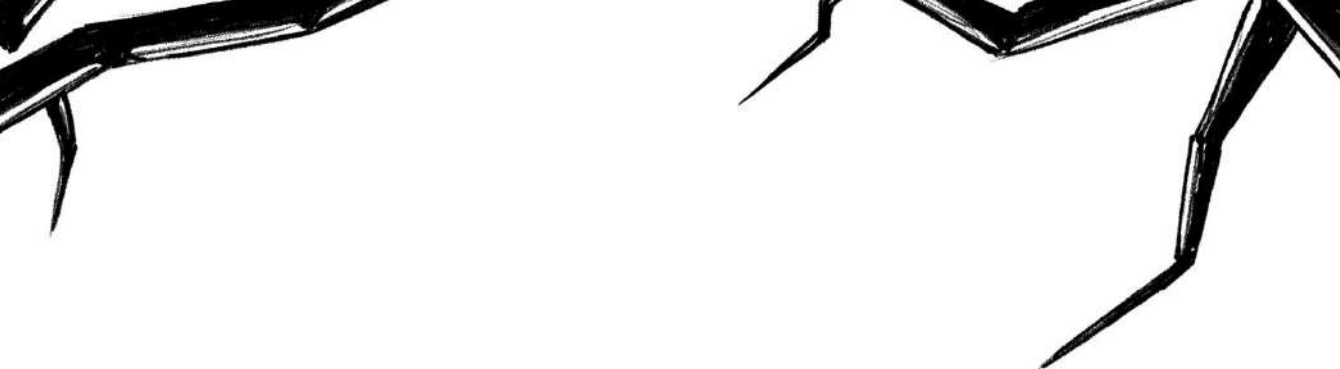
Tuve la suerte de ser rescatado por un salvavidas que llegó por mí después de gritar incansablemente, a él le debo todo, una vez afuera del mar no podía creer lo que acababa de pasar, mi primera reacción fue tomar alcohol para olvidar el tema y después de 2 tragos y 30 minutos, mi primer pensamiento fue volver al mar.



Esta vez lo hice con cuidado, una de las personas que se encontraba afuera y que vio lo que me pasó me enseñó a estudiar el mar antes de entrar para saber dónde estaban esos remolinos escondidos.

Volví al mar solo con una intención, el no traumatizarme ni llevarme a casa la emoción de que estuve a punto de morir y que podría incluso desarrollar el miedo al agua debido a tal incidente.

Por más de 2 años no tuve oportunidad de entrar al agua ya que me mudé a otro país, cuando volví a México todo parecía igual, no desarrollé ningún miedo al mar, sin embargo, se quedaron los ataques de pánico y empeoraron con el tiempo, cada noche era un martirio, perdí varios trabajos por sentirme encerrado dentro de las oficinas y de las bodegas, mi sensación de estar dentro de un auto cambió tanto que hasta cuando llovía me sentía ansioso y encerrado por no poder bajar las ventanas, tuve que adaptarme a los constantes pensamientos fatalistas que tenía durante el día.



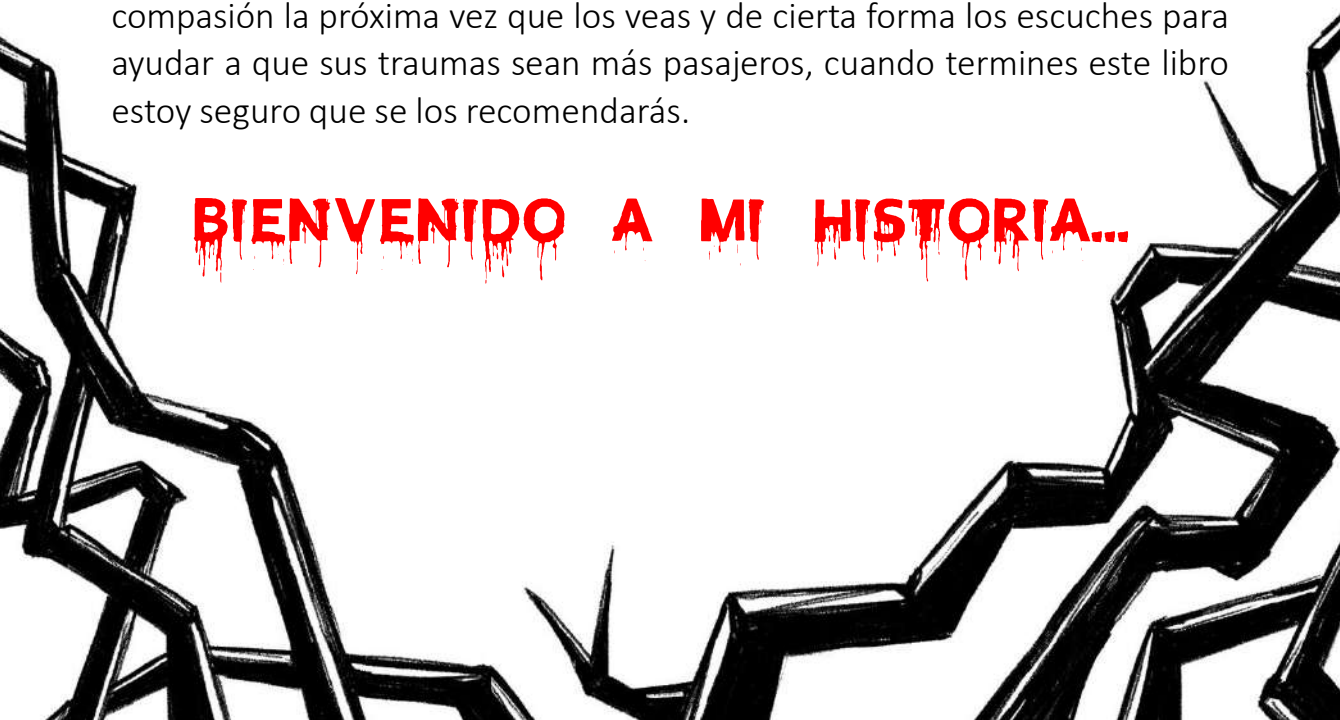
Las noches no eran nada buenas, había pesadillas, no era siempre, a veces prefería estar dormido que despierto pues estar despierto significaba ser catastrófico en todos aspectos del día. Por muchos años desee que al despertar los ataques se hubieran ido mágicamente, pero eso nunca sucedió. Estar en un cine, un teatro o un concierto era simplemente una tortura.

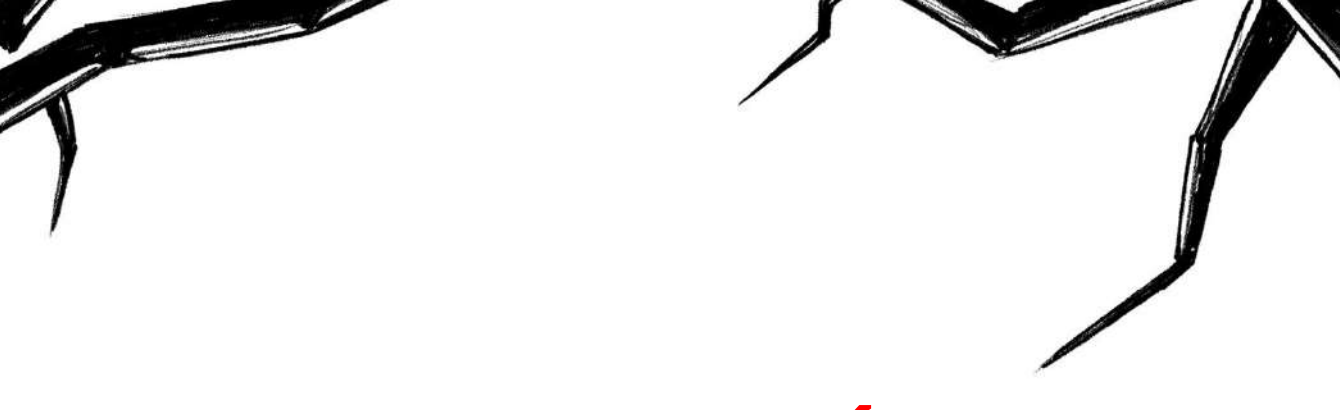
Algún tiempo tomé benzodicepinas para calmar y disminuir los ataques, pero llegó la posibilidad de la adicción y eso hizo que las desechara totalmente.

Acudí a psicoterapia por 2 años y no ayudó en mucho, la idea de enseñarme a respirar o tratar de controlar los ataques era meramente un juego que pocas veces funcionó.

Este libro puede ser leído en un solo día y con ello te invito a reflexionar y recordar a las personas que conozcas que hayan mencionado la palabra miedo, pánico o simplemente ansiedad, de esta forma podrás mostrar más compasión la próxima vez que los veas y de cierta forma los escuches para ayudar a que sus traumas sean más pasajeros, cuando termines este libro estoy seguro que se los recomendarás.

BIENVENIDO A MI HISTORIA...





ATENCIÓN!

Este libro contiene imágenes que pueden ser perturbadoras para algunas personas, en especial para aquellas que ya padecen de ansiedad, depresión y/o ataques de pánico.

Las ilustraciones están basadas en una historia simulada de terror, una autobiografía que es contada como una historia de más de 7 años donde pasé viviendo situaciones catastróficas imaginarias en mi cabeza, ese terror decido plasmarlo en esta obra.

Se recomienda discreción...







EL DETONANTE

Todo empieza en 2011 con una simple idea de entrar al mar, disfrutando de unas vacaciones en una playa de México.

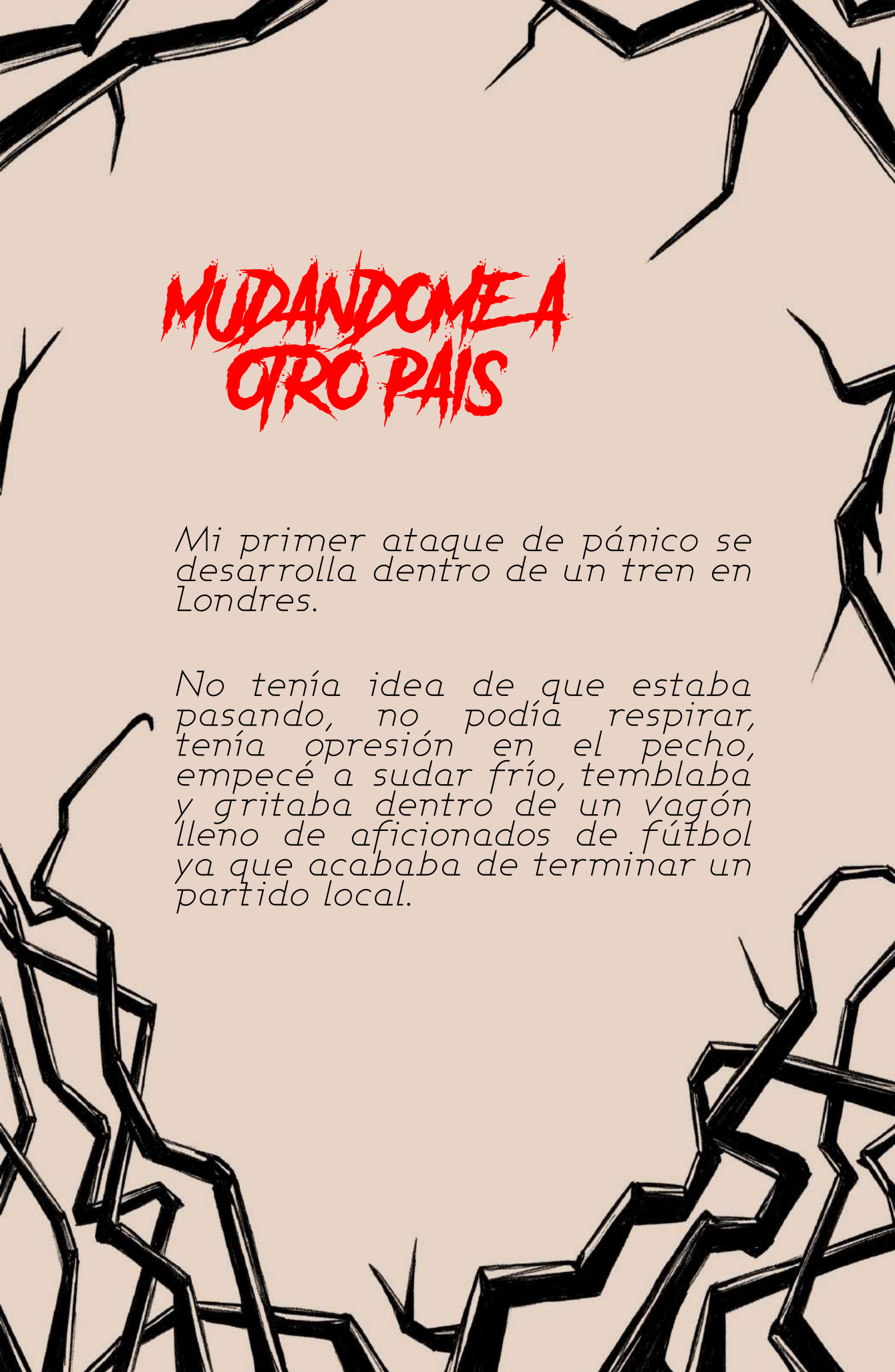




EL SALVAVIDAS

Después de ser revolcado por una ola y no poder salir empecé a gritar ayuda, afortunadamente alguien me encuentra y salva mi vida.





MUDANDOME A OTRO PAIS

Mi primer ataque de pánico se desarrolla dentro de un tren en Londres.

No tenía idea de que estaba pasando, no podía respirar, tenía opresión en el pecho, empecé a sudar frío, temblaba y gritaba dentro de un vagón lleno de aficionados de fútbol ya que acababa de terminar un partido local.



MI REACCION

*Empujo a todos gritando
ayuda porque mi mente se
cierra, todos se burlan y
critican lo que acabo de
pasar.*



RELACION TOXICA

*Casado y sin ningún
apoyo, todo el tiempo
discutiendo con mi
esposa.*



CATASTROFE MENTAL

Tener pensamientos fatalistas es algo común con la ansiedad, cada que peleaba con mi esposa imaginaba que me mataría después.





MI HERMOSA RUTINA

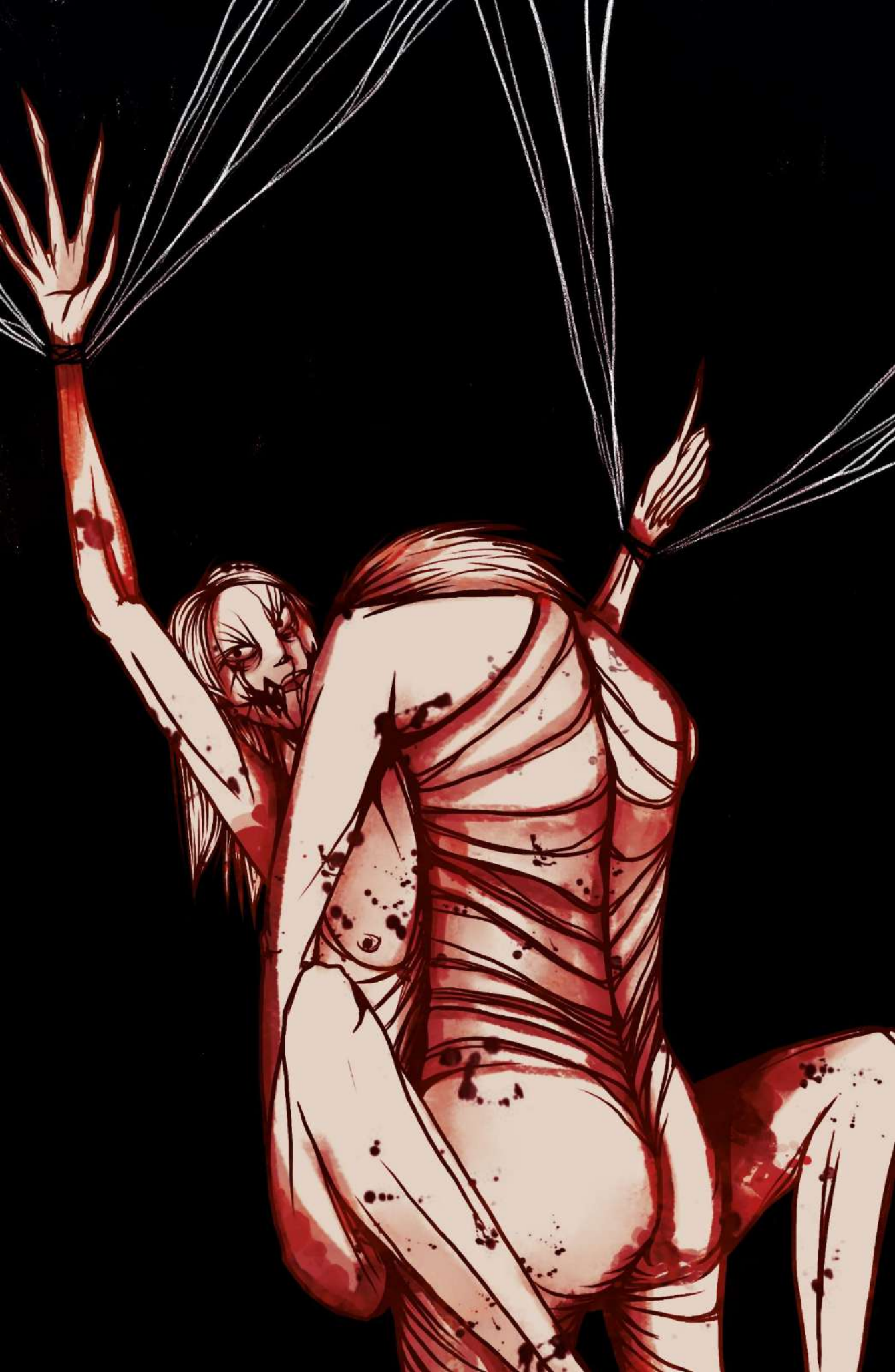
No teniendo suficiente dinero para vivir cómodamente, por muchos meses comí pasta hervida solamente con agua, además de que me bañaba cada 15 días, la depresión y frustración eran latentes.

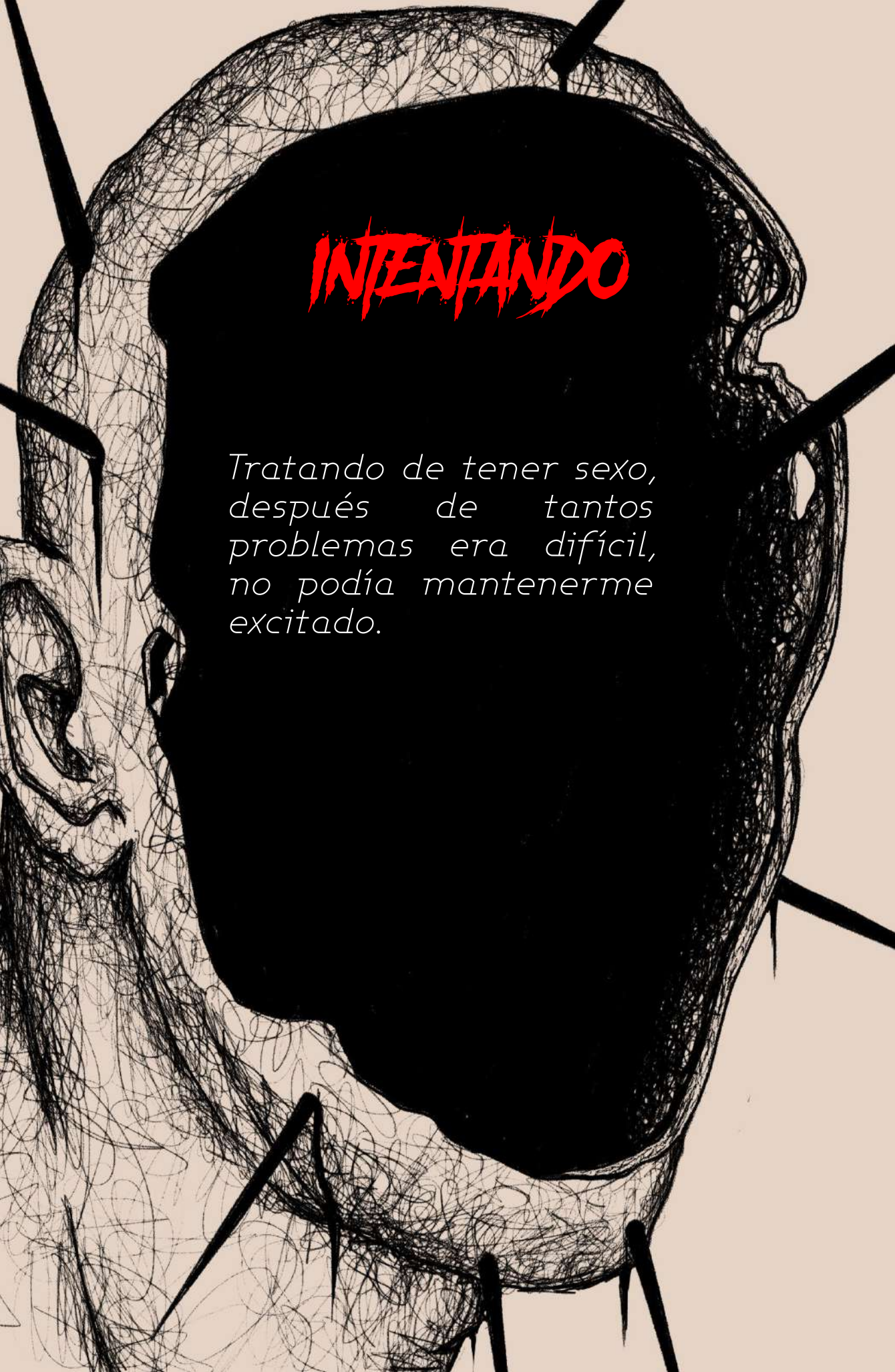


EL RESULTADO

Llegué a pesar 55 kilos debido a todas las restricciones que vivía, tenía trabajo pero nunca era suficiente para los gastos.

Constantemente peleaba con la perra de mi esposa que todo el tiempo estaba poniéndome trabas sobre todo lo que hacía.





INTENTANDO

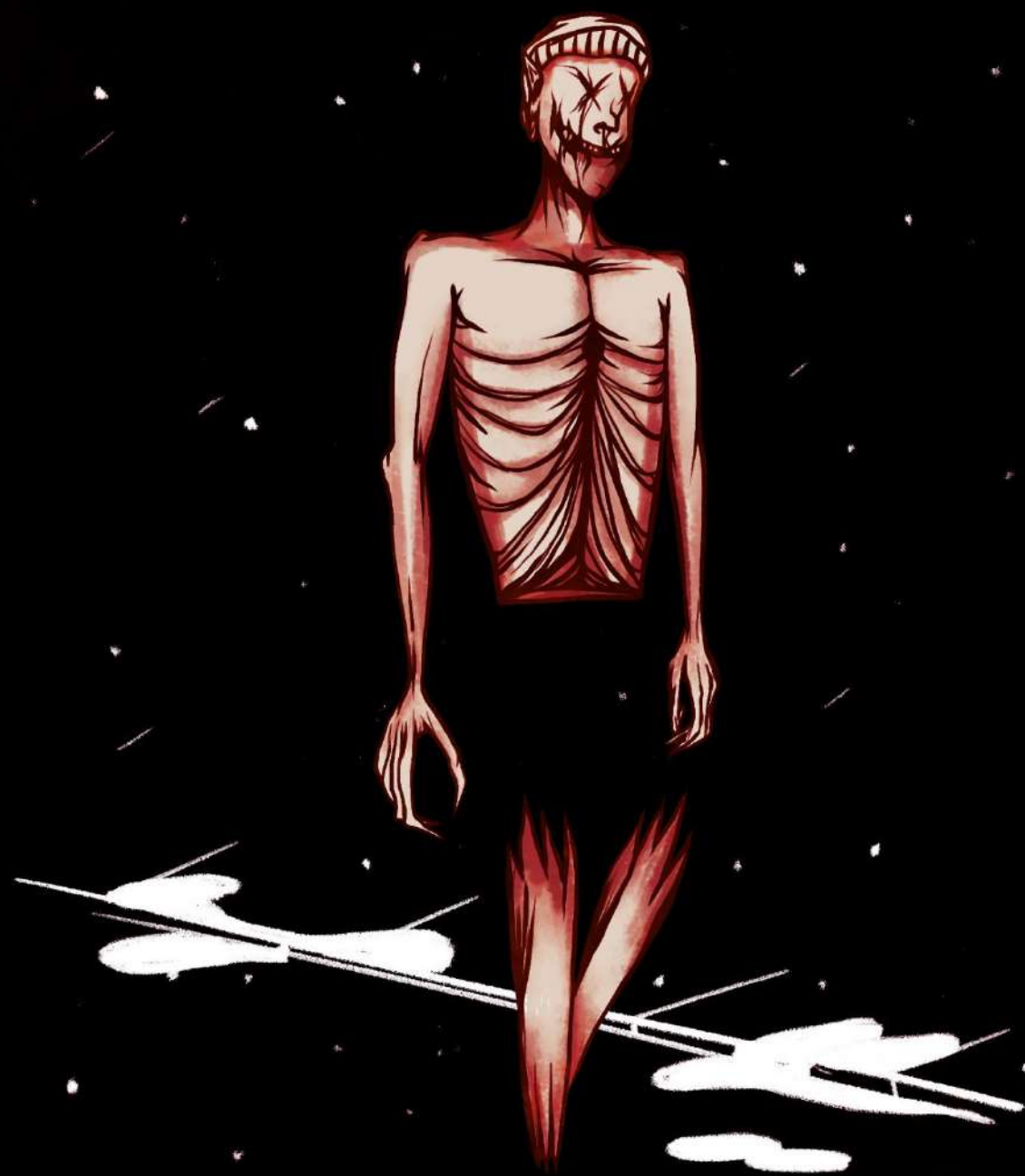
*Tratando de tener sexo,
después de tantos
problemas era difícil,
no podía mantenerme
excitado.*



FRUSTRACION

Las burlas y críticas por parte de mi esposa eran continuas porque pensaba que ella era demasiado especial para mí, no la merecía.

Todo el tiempo se la pasaba poniéndome apodos y lamentándose de mi situación por no poder generar dinero.





MAL CLIMA

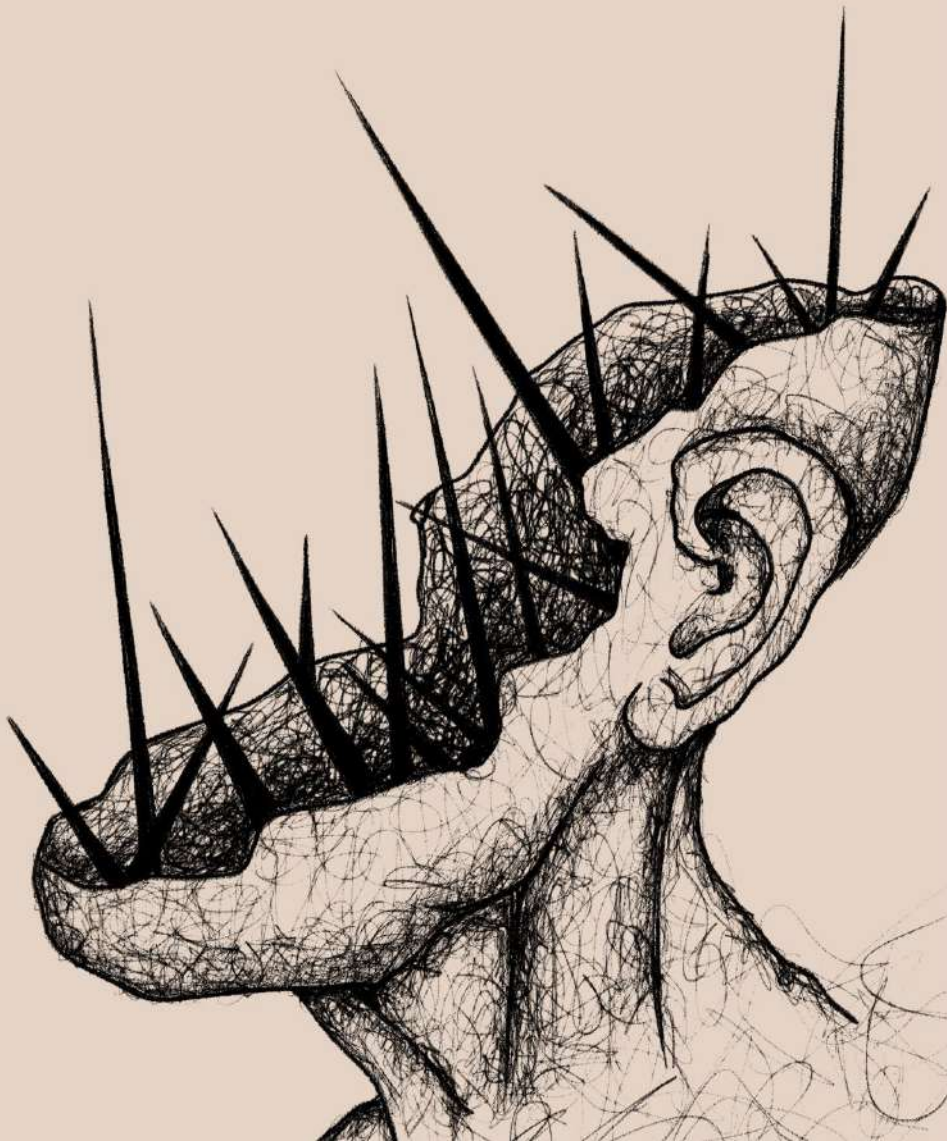
Acostumbrarme a un clima lluvioso y frío yo siendo de un país cálido como México lo hizo mas complicado.

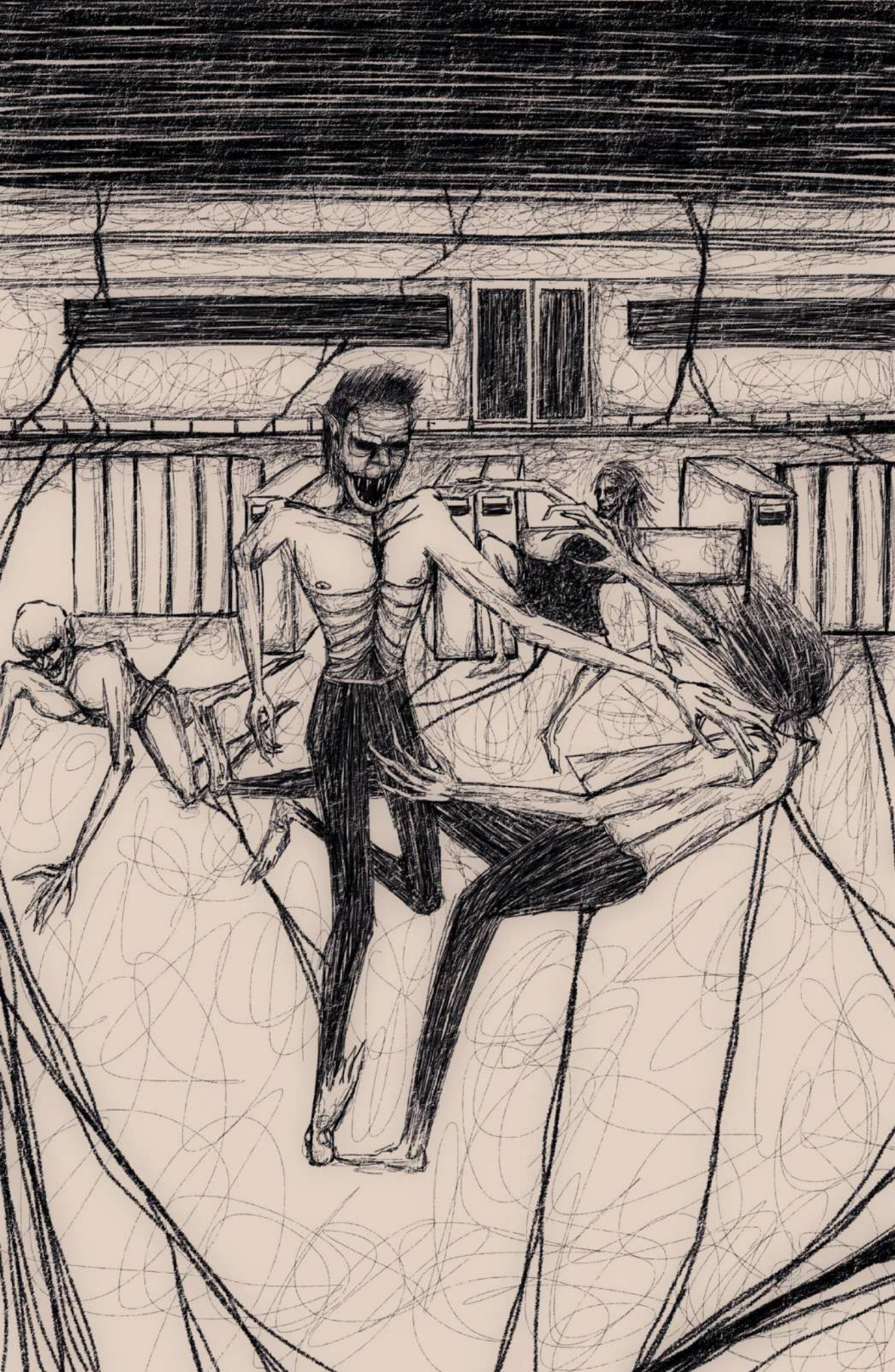
Era horrible no tener carro y andar en transporte público cuando el frío te carcome los huesos.



GANGRENA

Mi mente pensaba todo el tiempo que moriría de frío, no estaba acostumbrado y sentía que mis manos se congelarían hasta pudrirse.







LO INEVITABLE

Intentando trabajar para poder volver a mi país y sufriendo los ataques de pánico todos los días en el tren, la única forma era usar el ultimo vagón que a veces estaba más vacío, perdí tiempo y varios trabajos lidiando con esto.





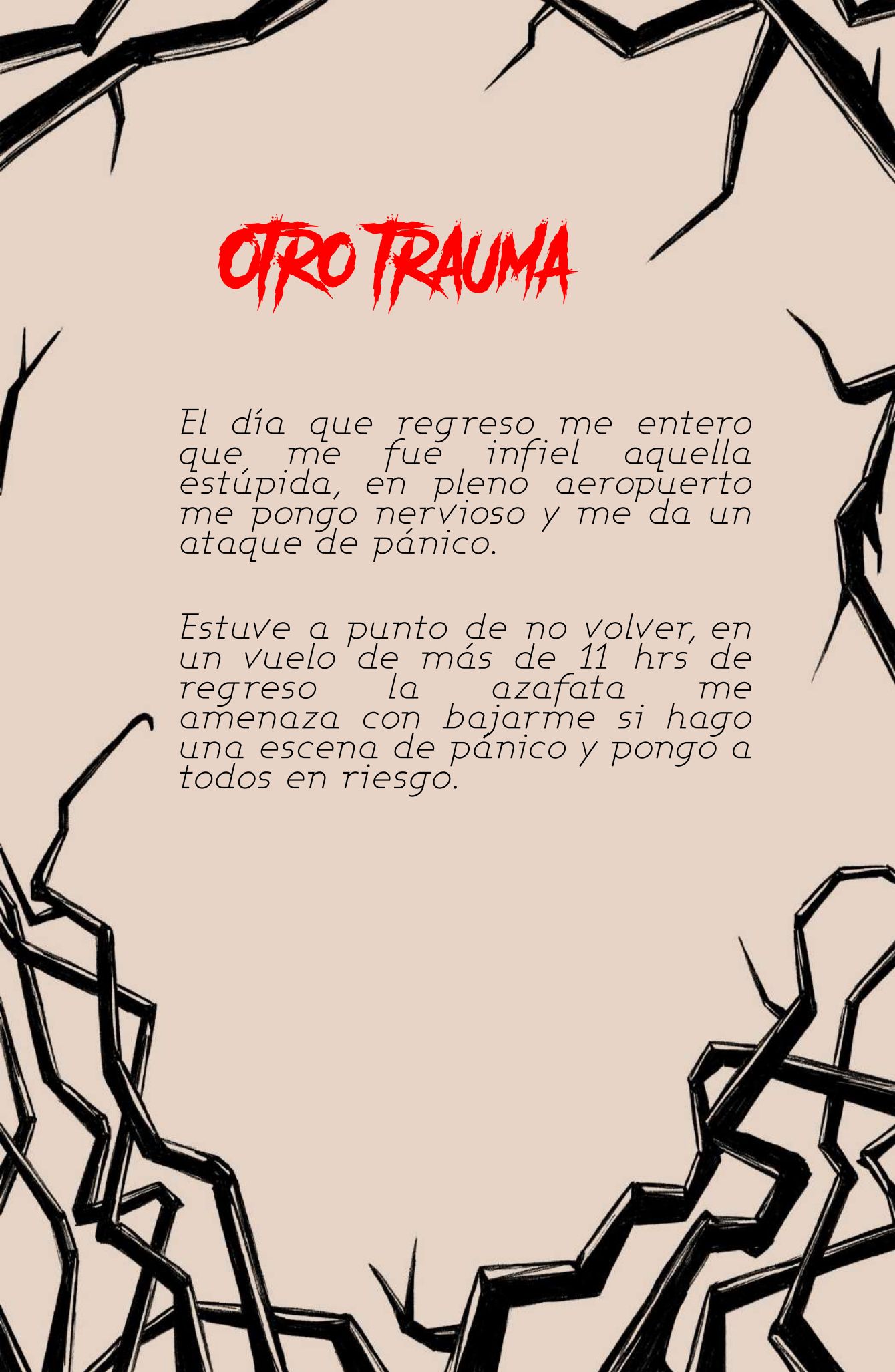
EL ADIOS

La decisión más inteligente fue volver a México, no pude aguantar un ritmo de malos tratos de aquella perra, mal clima, mala comida, mala situación financiera, sin amigos y sin ningún apoyo emocional de nadie, teniendo que acostumbrarme a esa cultura fría donde nadie hacía ningún contacto visual en el tren, mandé al carajo todo.

El día del cumpleaños de aquella maldita le reenvíe el correo electrónico con mi boleto de avión de regreso a México.

Con mucho gusto le digo adiós.

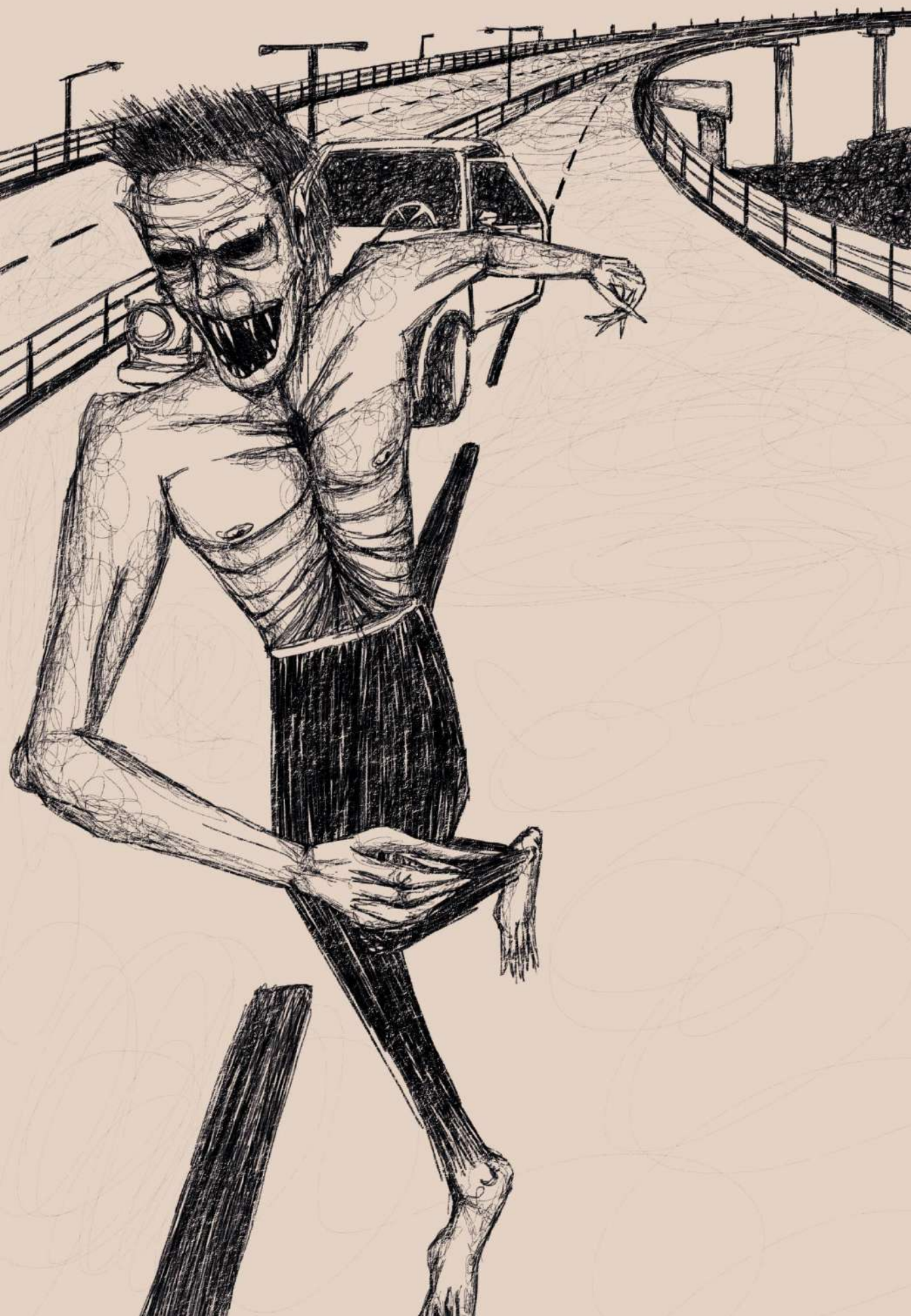




OTRO TRAUMA

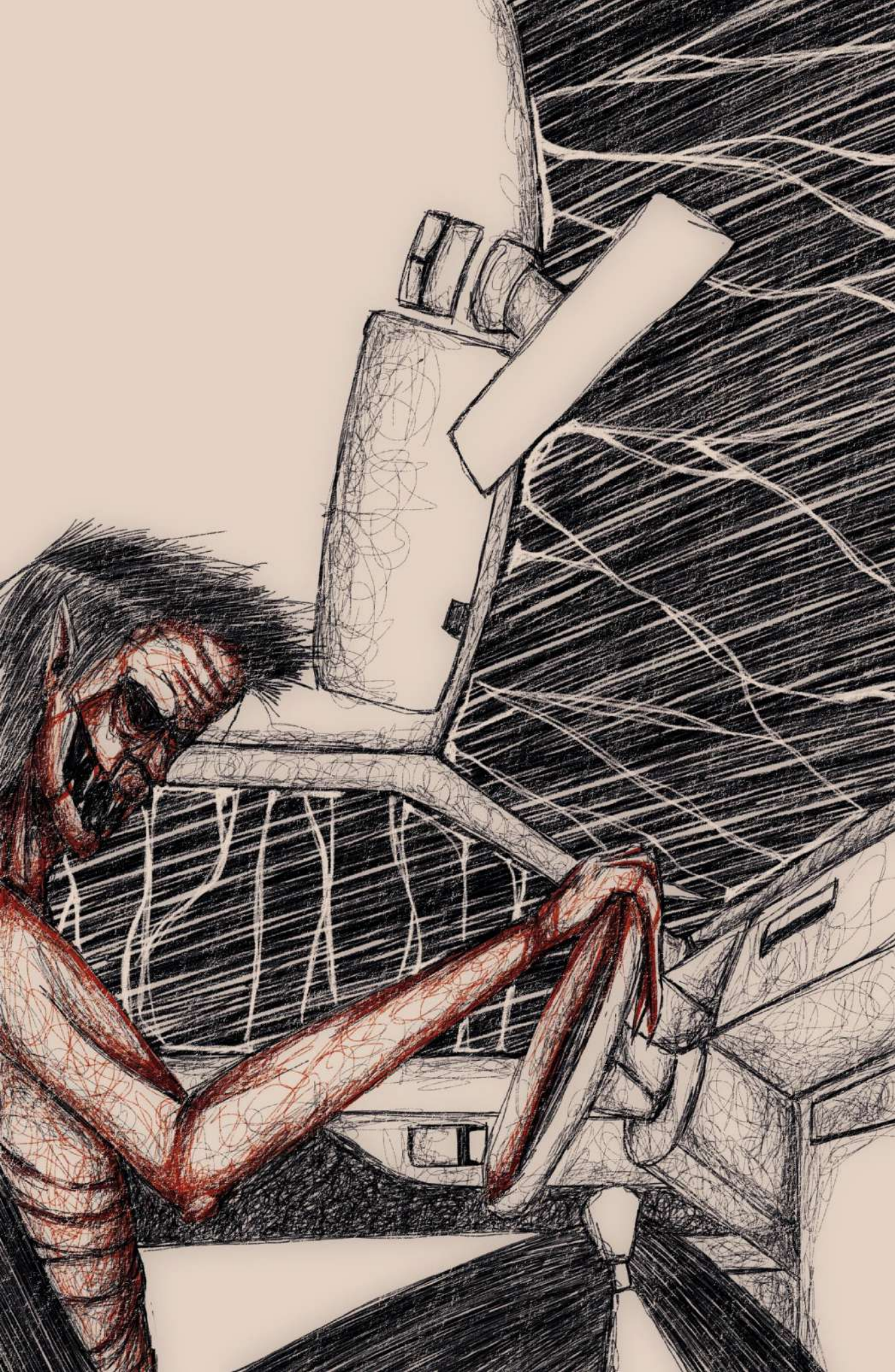
El día que regreso me entero que me fue infiel aquella estúpida, en pleno aeropuerto me pongo nervioso y me da un ataque de pánico.

Estuve a punto de no volver, en un vuelo de más de 11 hrs de regreso la azafata me amenaza con bajarme si hago una escena de pánico y pongo a todos en riesgo.



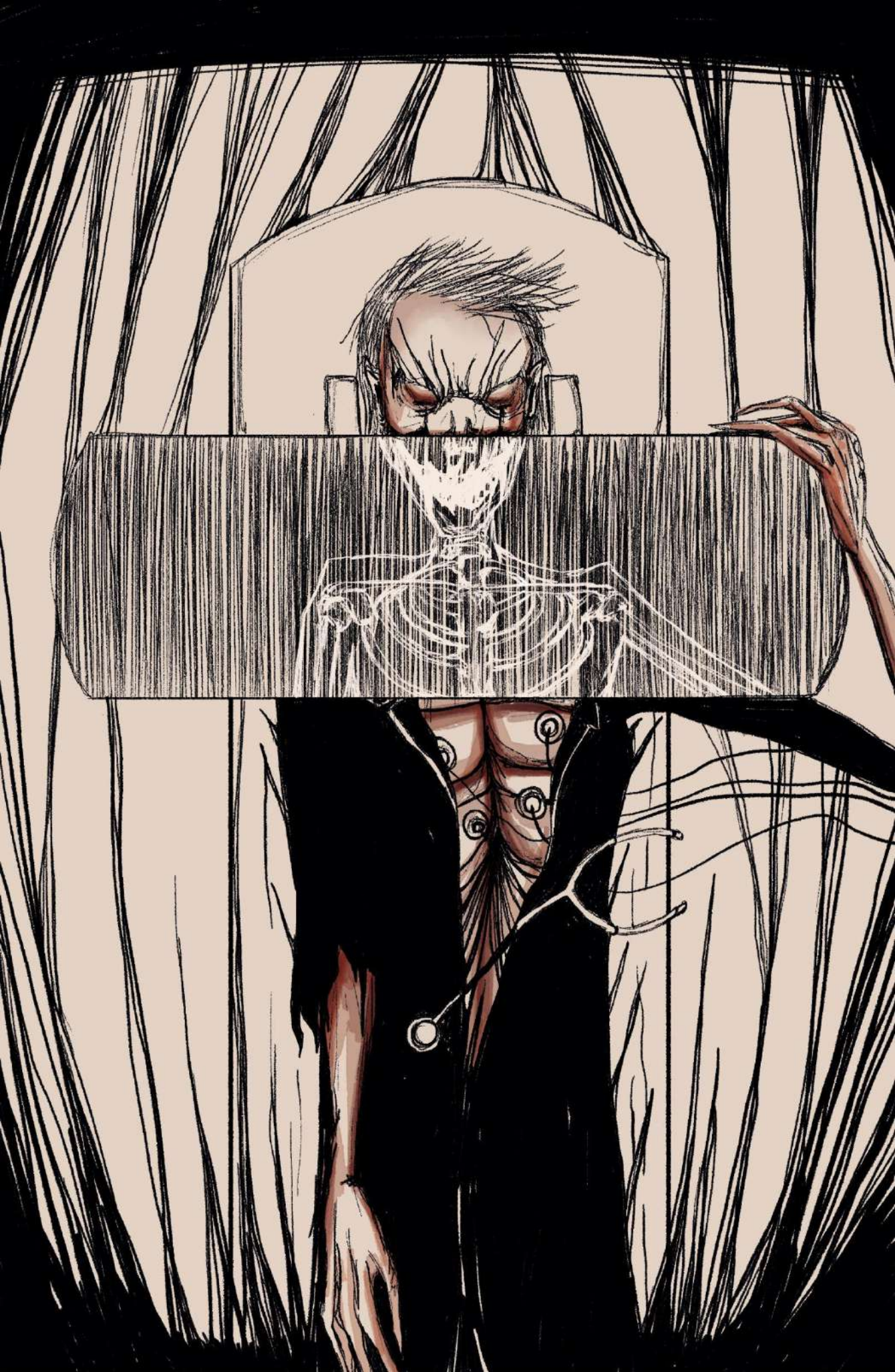
PANICO EN MI AUTO

*Ya de regreso en mi país
y habiendo pedido
prestado para comprar
un carro, era difícil vivir
con la ansiedad sabiendo
que dentro del auto
explotaba mi cabeza con
miedo y salía corriendo
de ahí.*



ESTAR ENCERRADO

Algunas veces cuando llovía me sentía encerrado dentro del auto por no poder bajar las ventanas, dentro de los túneles subterráneos era lo mismo, pensamientos horribles de cosas que jamás llegaron a pasar.



MIGRAÑA

Tratando de volver a una vida normal y en proceso de divorcio, desarrollé migraña, y la padecí todos los días por 1 año completo, la sensación era horrible, me tuve que someter a diversos estudios incluyendo una tomografía para descartar un posible tumor.





EXAMENES

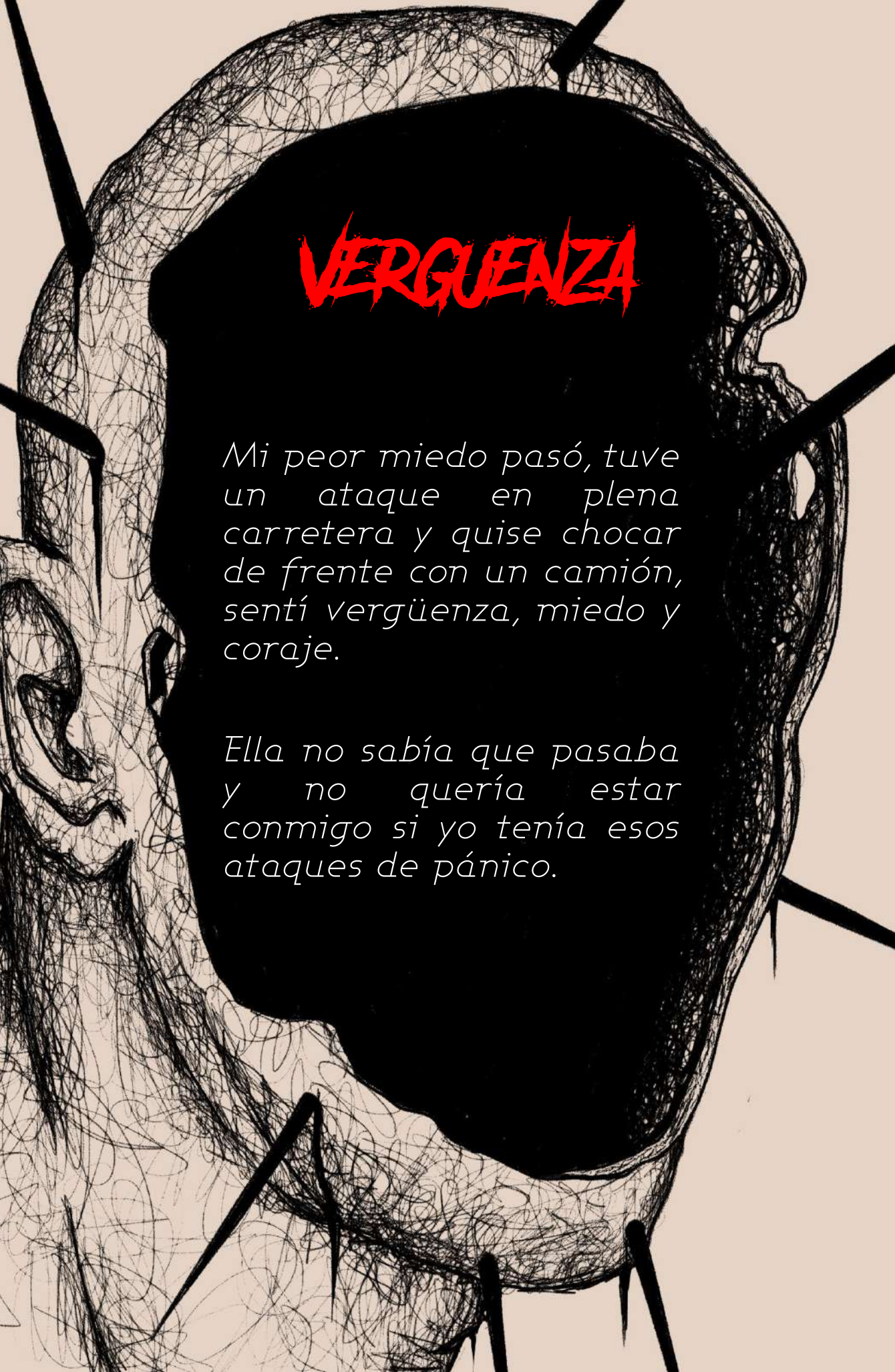
Obviamente los resultados demostraron que no tenía absolutamente nada, yo imaginaba que tendría un tumor y me aventaría a los autos después de saber la noticia.



MI PRIMERA NOVIA

Fué difícil tener una relación después de haber firmado un divorcio y haberme sentido derrotado, mi primera novia era una alemana bellísima pero no sabía nada de mis ataques de pánico, un día la llevé al mar para relajarnos y que conociera Puerto Vallarta México.





VERGÜENZA

Mi peor miedo pasó, tuve un ataque en plena carretera y quise chocar de frente con un camión, sentí vergüenza, miedo y coraje.

Ella no sabía que pasaba y no quería estar conmigo si yo tenía esos ataques de pánico.



CASA DEL TERROR

Muchas veces traté de jugar con mi mente y exponerla a mas miedo, acudí a una casa de terror en época de Halloween y solamente lo empeoró.

Mucho tiempo pensé que la exposición a mi problema lo curaría mágicamente lo cual nunca sucedió.





MACHETE

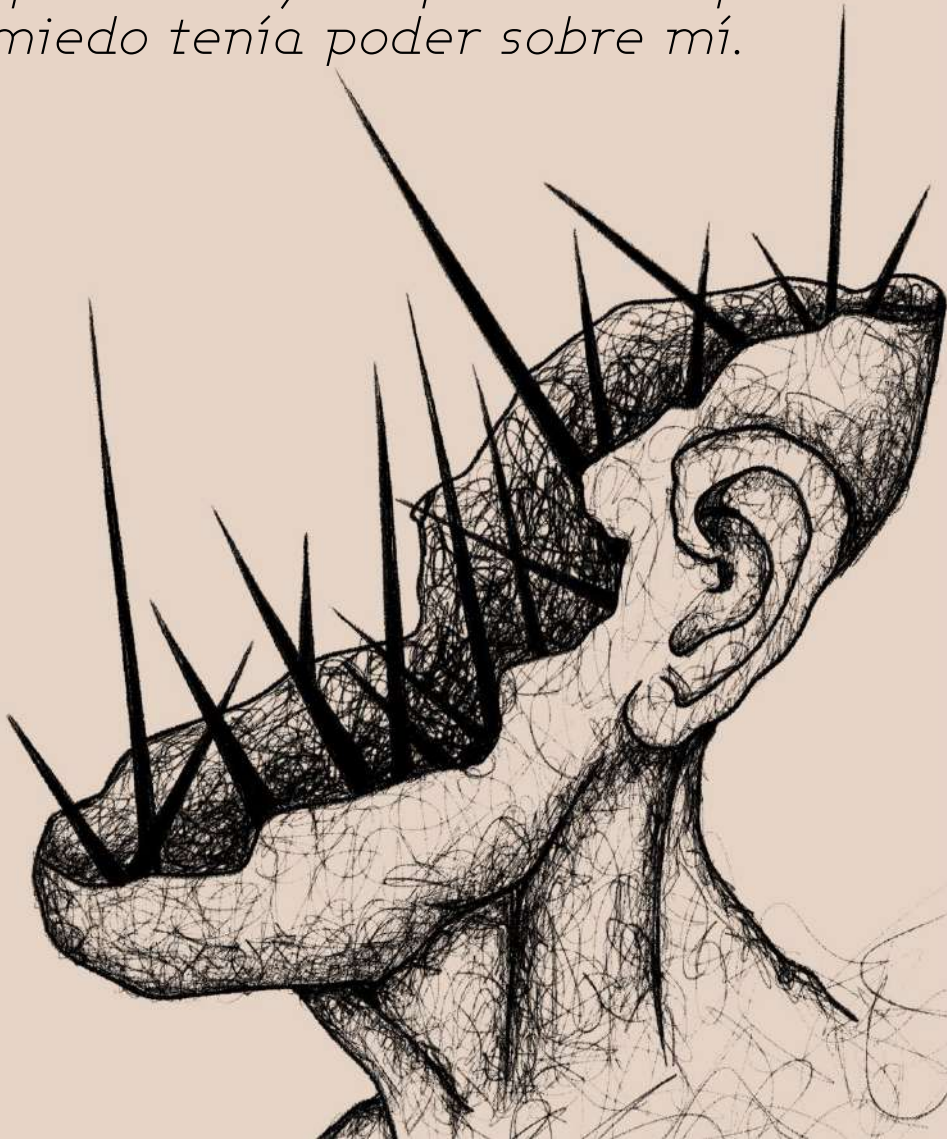
Con la imaginación desbordada y en una casa del terror de 45 minutos de duración imaginé cuando nos perseguían dentro de la casa, nos llevaban a un cuarto y nos mataban a todos.



HALLOWEEN

Siempre me gustó el terror pero ahora era muy difícil disfrutarlo porque el miedo se había transformado en pánico.

Solía ver películas y disfrazarme pero ahora mi miedo tenía poder sobre mí.







CALABAZA

*Todo el tiempo imaginando lo peor,
pesadillas en Octubre que es cuando
todo el mes se desata la fiebre de
bromas y disfraces.*



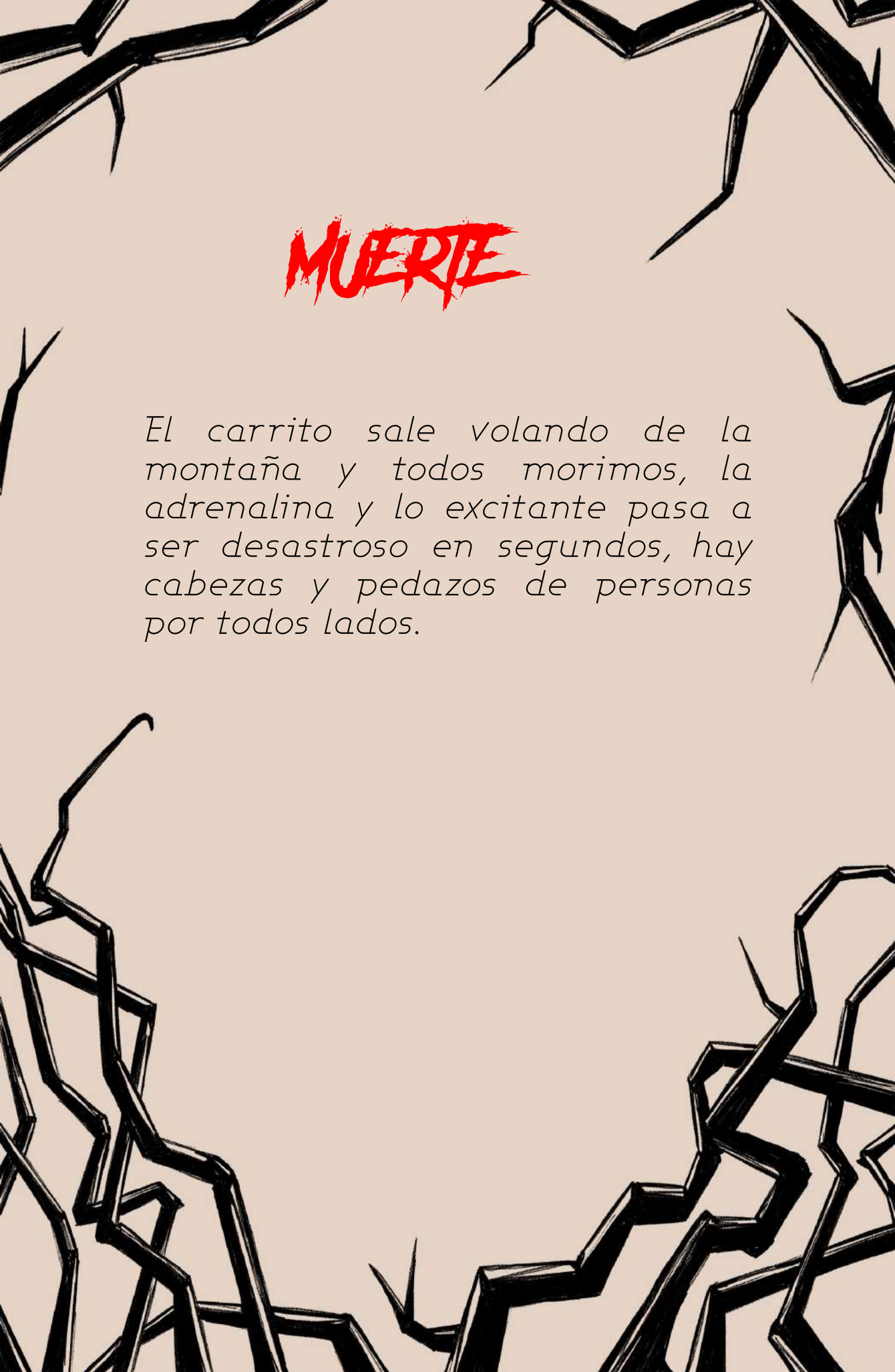


MONTAÑA RUSA

Acudir a un simple parque temático era espantoso, la montaña rusa contenía algo de adrenalina y yo quería seguir poniendo a prueba a mi mente.

Muchas veces acababa con una ansiedad horrible que duraba entre 5 y 30 minutos.





MUERTE

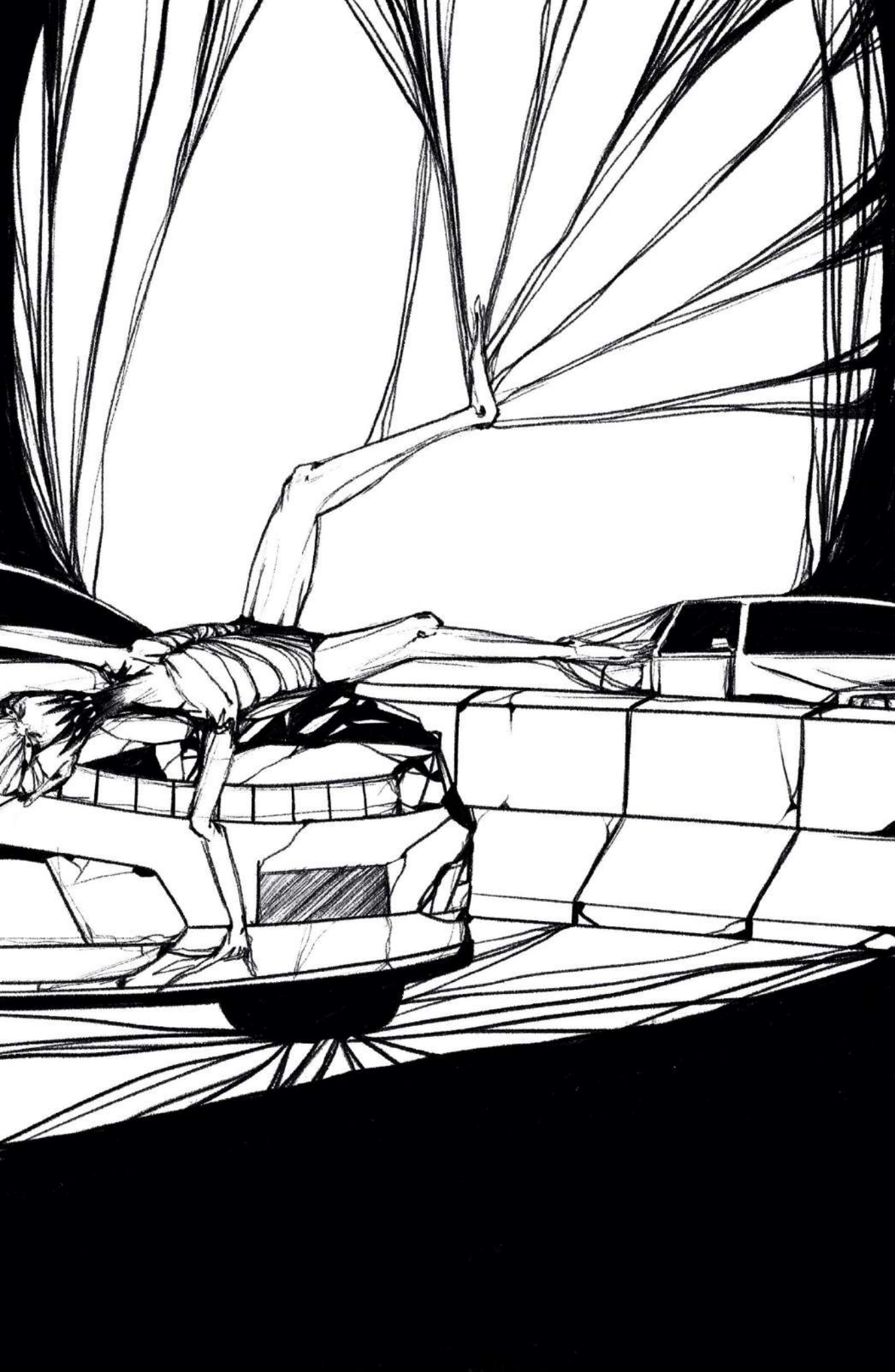
El carrito sale volando de la montaña y todos morimos, la adrenalina y lo excitante pasa a ser desastroso en segundos, hay cabezas y pedazos de personas por todos lados.



TUNELES MALDITOS

Tratando de sobrellevar mi vida empecé a deprimirme de repente, ni siquiera podía disfrutar haber comprado un auto aunque fuera usado, manejando en los túneles sentía pánico, perdí empleos, clientes, tiempo y dinero queriendo llevar una vida normal.

Nada podía ayudarme y yo cada vez más perdía la fe.



SENSACION DE CHOCAR O CORRER

Una de las peores sensaciones con un ataque de pánico fue el querer correr sin razón aparente, querer escapar de tu mente y de todo lo que te hace pensar e imaginar.



MI PROPIA EMPRESA

Intenté poner mi propia empresa por tercera vez para no depender de nadie, visitaba clientes y se aprovechaban de que yo estaba joven para no pagarme, me daban cheques sin fondos o con la firma errónea.

Perdí tiempo y dinero tratando de hacer negocios donde abusaron de mi confianza.





MALOS NEGOCIOS

*Maté a muchos clientes por
los negocios que salieron mal,
al menos en mi mente ellos
sufrieron las consecuencias...*



PESADILLAS

Interminables pesadillas por las noches, al tener miedo todo el día lo único que quería era descansar y dormir, lo cual era imposible.

Intenté numerosas cosas alternativas incluyendo plantas y pastillas mágicas que curarían mi ansiedad, nunca nada de eso cesó.





ESPECTRO

La ansiedad empeora en las noches, es una característica muy particular, siempre que me levantaba había un espectro al lado mío.



LA PRIMERA TERAPIA

Acudí a psicoterapia por 2 años para tratar de ayudar mi ansiedad pero no mejoró mucho.

Trabajé otras cosas como el odio hacia mi ex-esposa, pero el miedo seguía, mi terapeuta era muy hermosa para mi sorpresa y todo el tiempo fantaseaba con ella, había veces que no le ponía ni atención por estarle viendo las tetas.





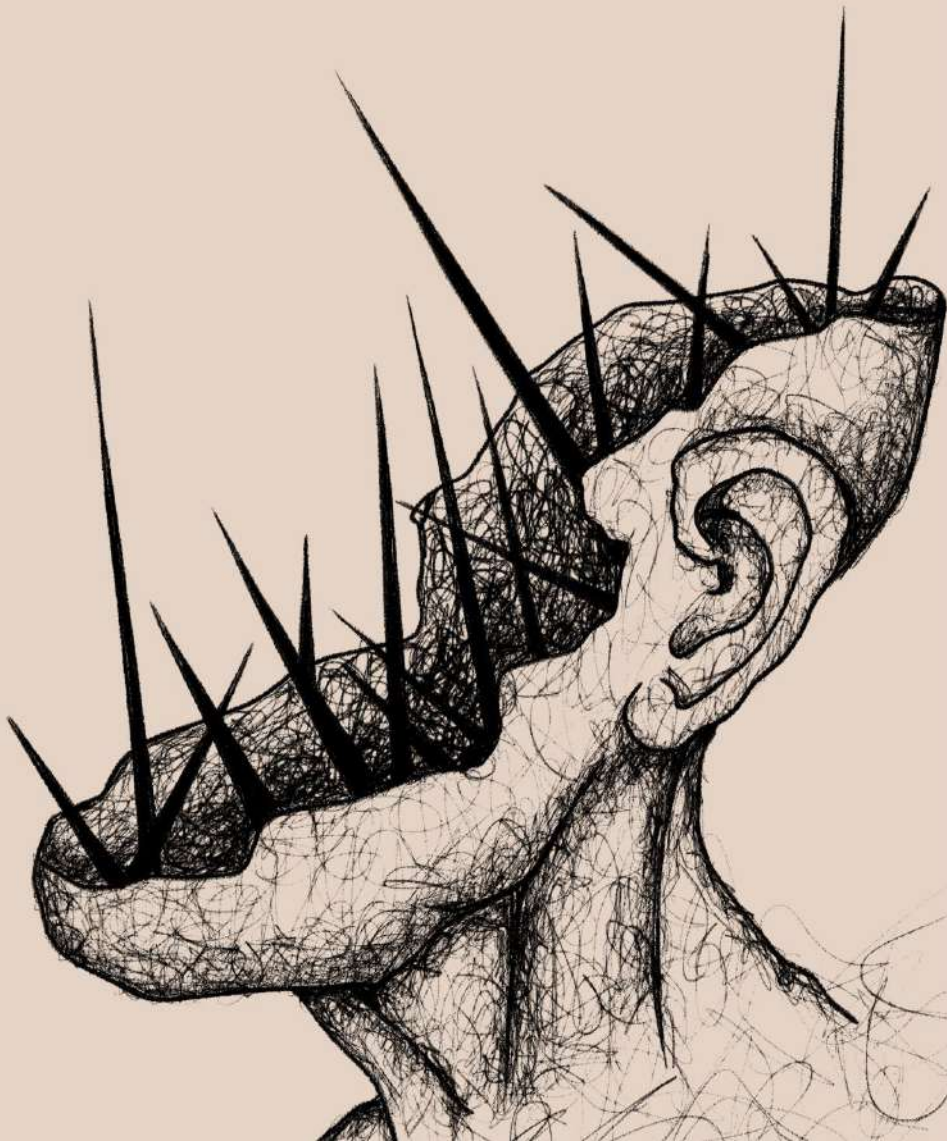
VIH

*Desafortunadamente no
podía ni siquiera
fantasear con el sexo pues
ella tenía VIH y yo moría
de SIDA en la cama de un
hospital.*



EN EL AUTOBUS

Siguiendo en la exposición a mi problema me subí a camiones y trenes para ver mi reacción, lo intenté por mucho tiempo.



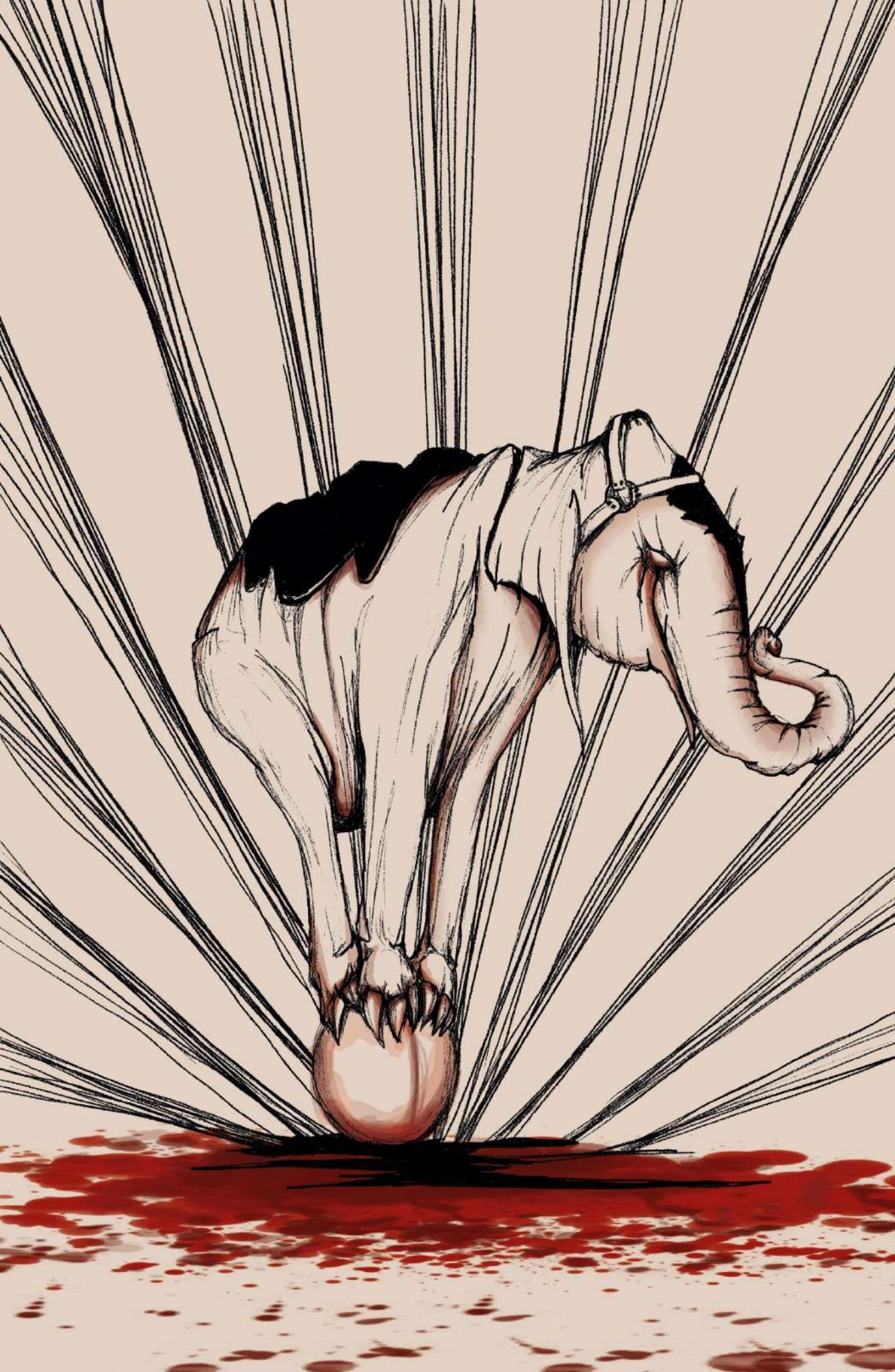




VOMITO

*El resultado era vomitar sobre
otros, sentía mas miedo, mi
mente siempre quería salir de
ese pánico pero era imposible.*

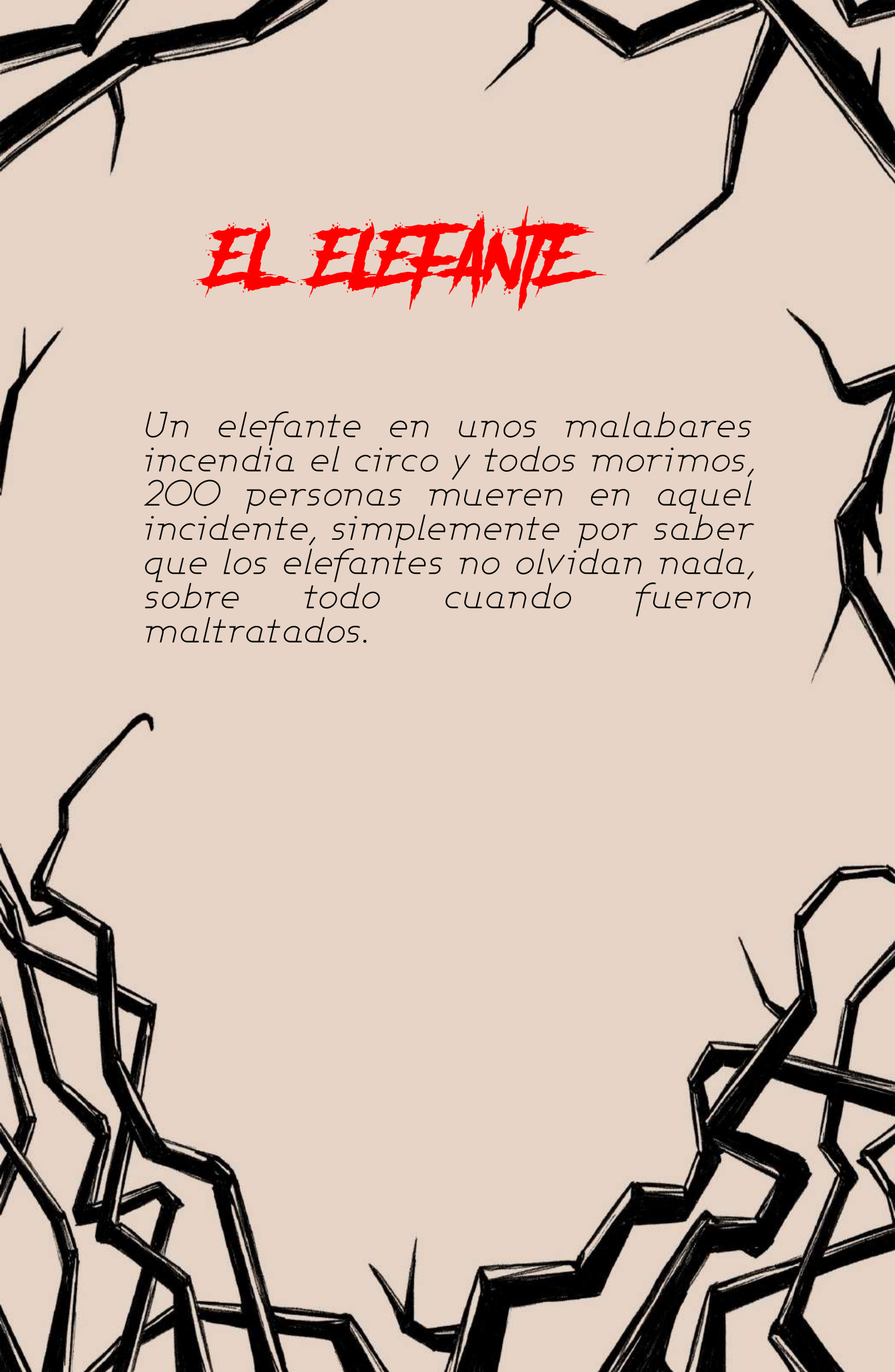




CIRCO

Queriendo distraerme acudí al circo, eso podría ser bueno no? Tener mucha gente alrededor me recordaba cuando todo empezó en aquel tren, aún así hacía el esfuerzo por lidiar con las multitudes.





EL ELEFANTE

Un elefante en unos malabares incendia el circo y todos morimos, 200 personas mueren en aquel incidente, simplemente por saber que los elefantes no olvidan nada, sobre todo cuando fueron maltratados.



LLEGA EL POKER

Llevando una vida normal para que mi miedo pasara desapercibido empecé a ir a casinos en 2017.

El sentimiento de vacío se transmitió a las apuestas para poder desahogar ahí algo.



MI JUEGO FAVORITO

La ruleta era mi juego preferido, yo siempre decía "la vida es una ruleta", nunca sabes que te espera ni que pasará, eso representaba mi vida básicamente en ese momento.



LAS CLONAS

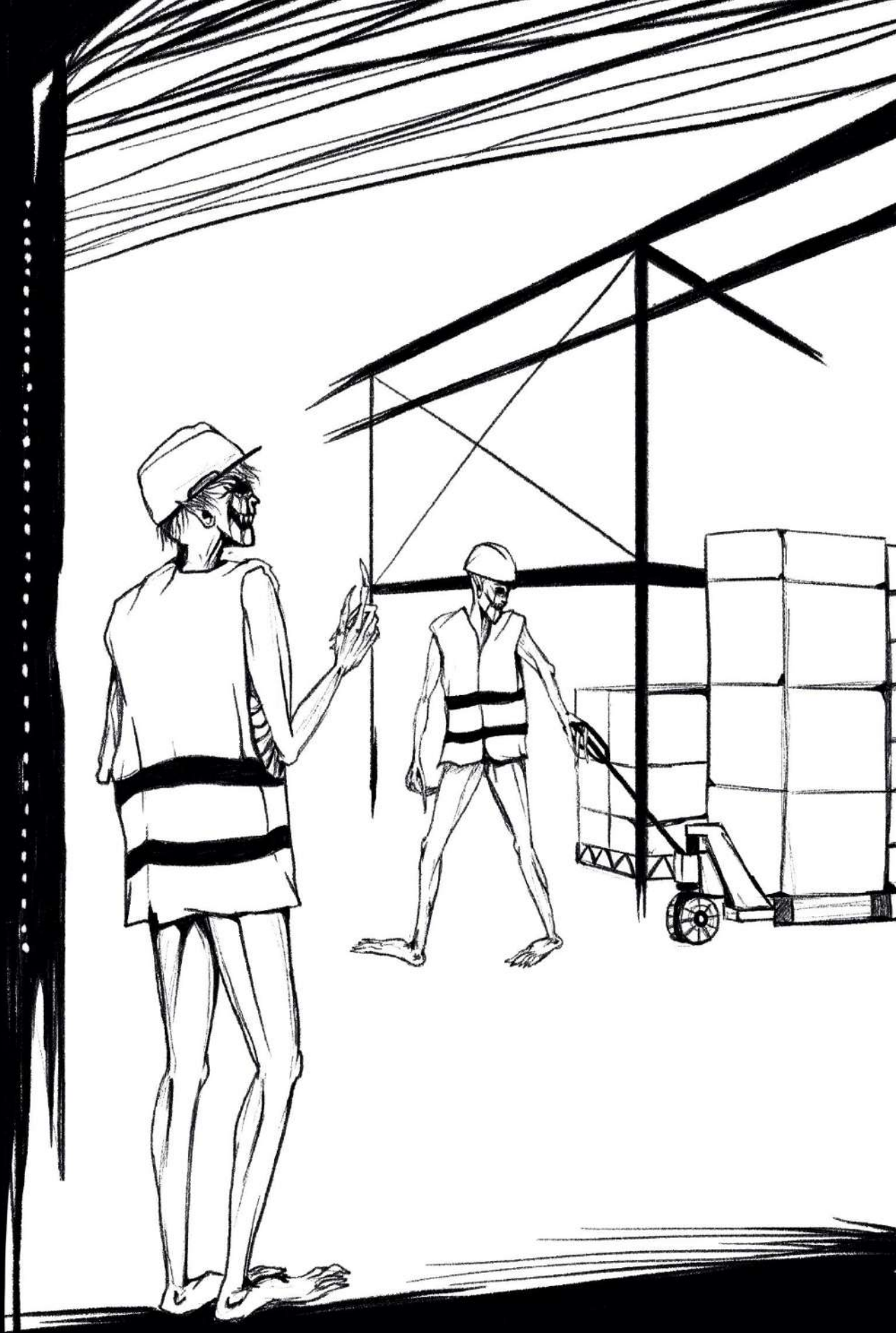
*Después de salir con otras personas
conocí en una app a una mujer
psiquiatra que me recetó
benzodiazepinas, el peor error... sentir
una mejoría fugaz para después tener
una adicción.*





ALCOHOL MAS BENZOS

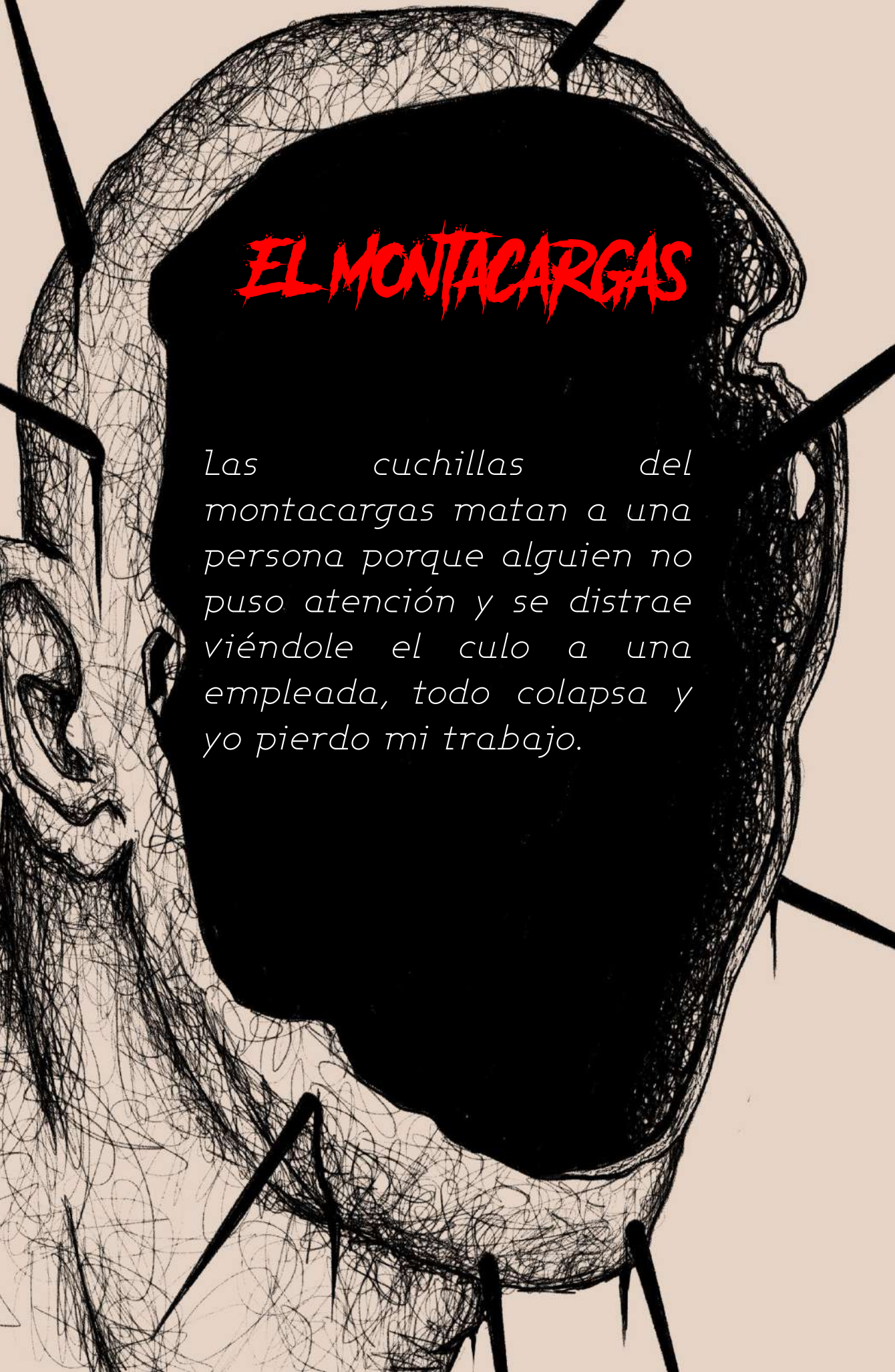
Descubrí que mezclando alcohol con esas pastillas todo se volvía más light, mi mundo mejoró solo por algunos meses ya que cuando no tomaba esas pastillas sentía más pánico, incluso sentía más miedo si no las traía conmigo cerca.



EL NUEVO TRABAJO

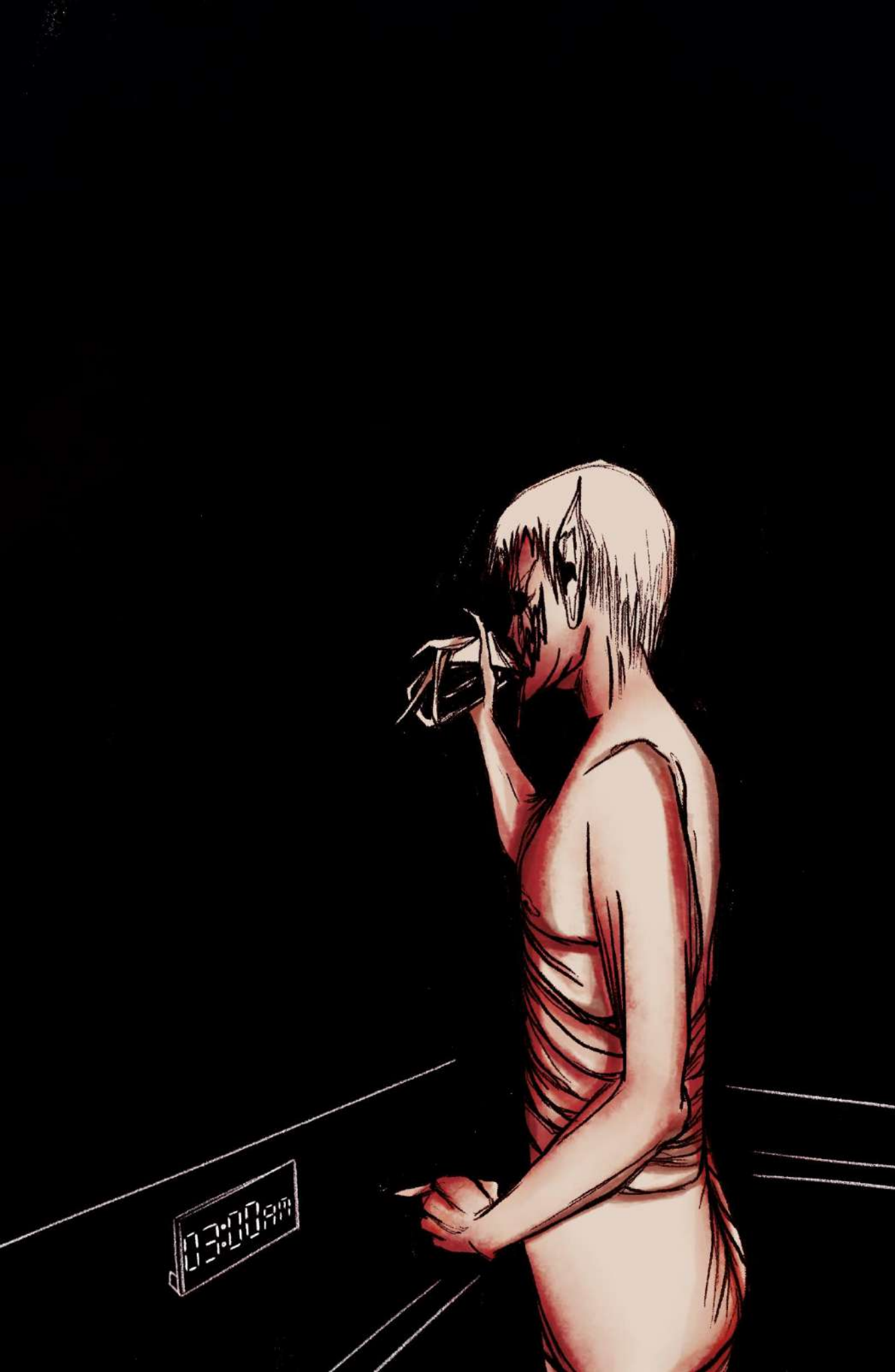
*Mi negocio no mejoraba y
tuve que buscar empleo de
nuevo, un almacén muy
grande con 3 turnos y
bastante gente.*





EL MONTACARGAS

Las cuchillas del montacargas matan a una persona porque alguien no puso atención y se distrae viéndole el culo a una empleada, todo colapsa y yo pierdo mi trabajo.



TRES AM

Mi hora preferida...según la biblia, Cristo muere a las 3pm, lo opuesto que son las 3am significa lo diabólico, muchas veces desperté a esa hora exactamente y mi miedo se disparaba en automático.

Mi lógica me decía obviamente que esas creencias eran imposibles, simplemente eran ideas que podía haber escuchado en algún momento, ideas que yo mismo me vendí.





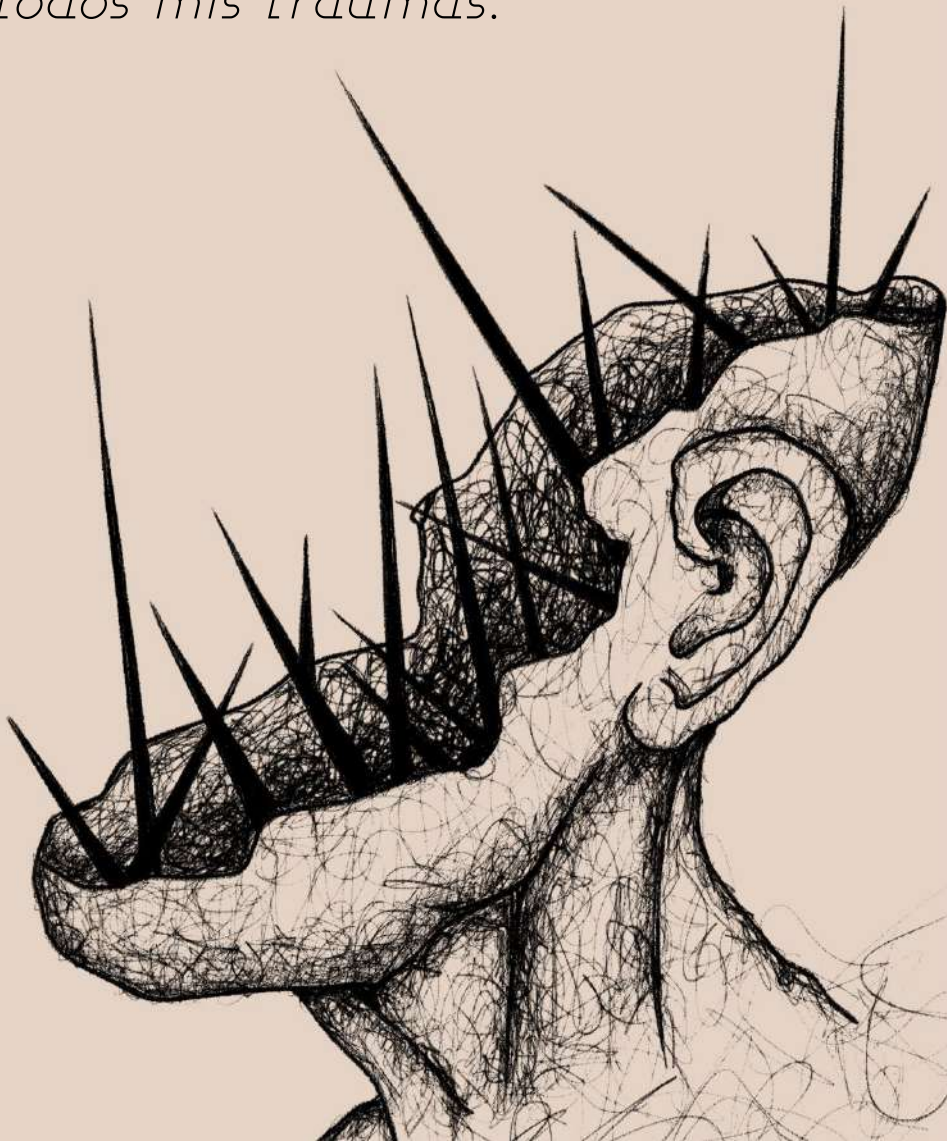
LO DIABOLICO

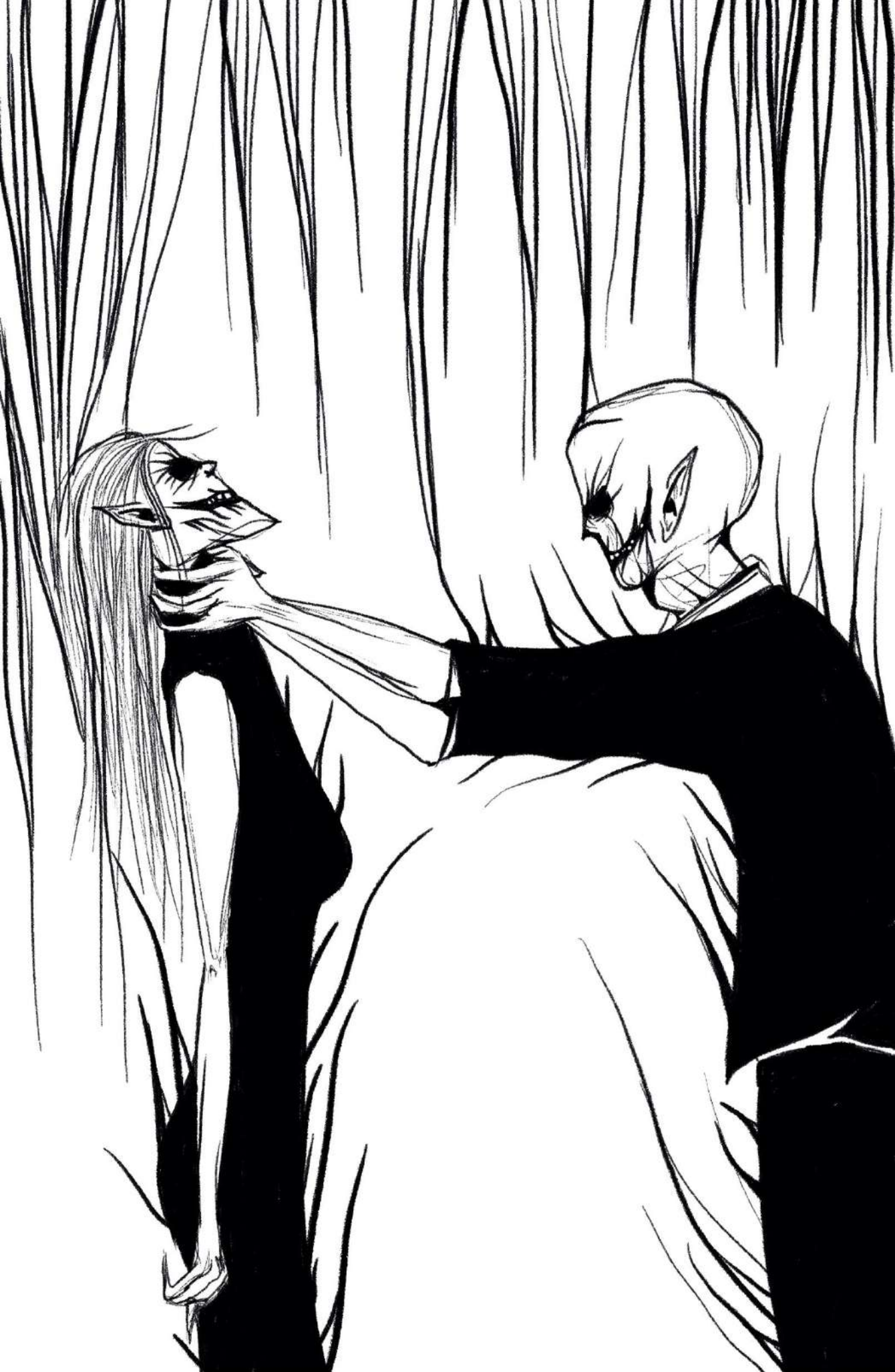
Estando despierto bajaba a tomar agua y sentía que el diablo me visitaba, muchas veces el pánico llegó a esas horas de la madrugada.



OTRA NOVIA

Una nueva relación me ayudó a distraerme, ella era muy receptiva y comunicativa, teníamos sexo increíble y eso de alguna forma me relajaba y me hacía olvidar aunque fuera por un momento todos mis traumas.







ASFIXIAME

Si tu novia te pide que la asfixies porque siente placer, hay un debate en la mente sobre si se me puede pasar la mano y matarla, el miedo como emoción no llegaba tan fuerte pero el pensamiento cruzaba mi mente...



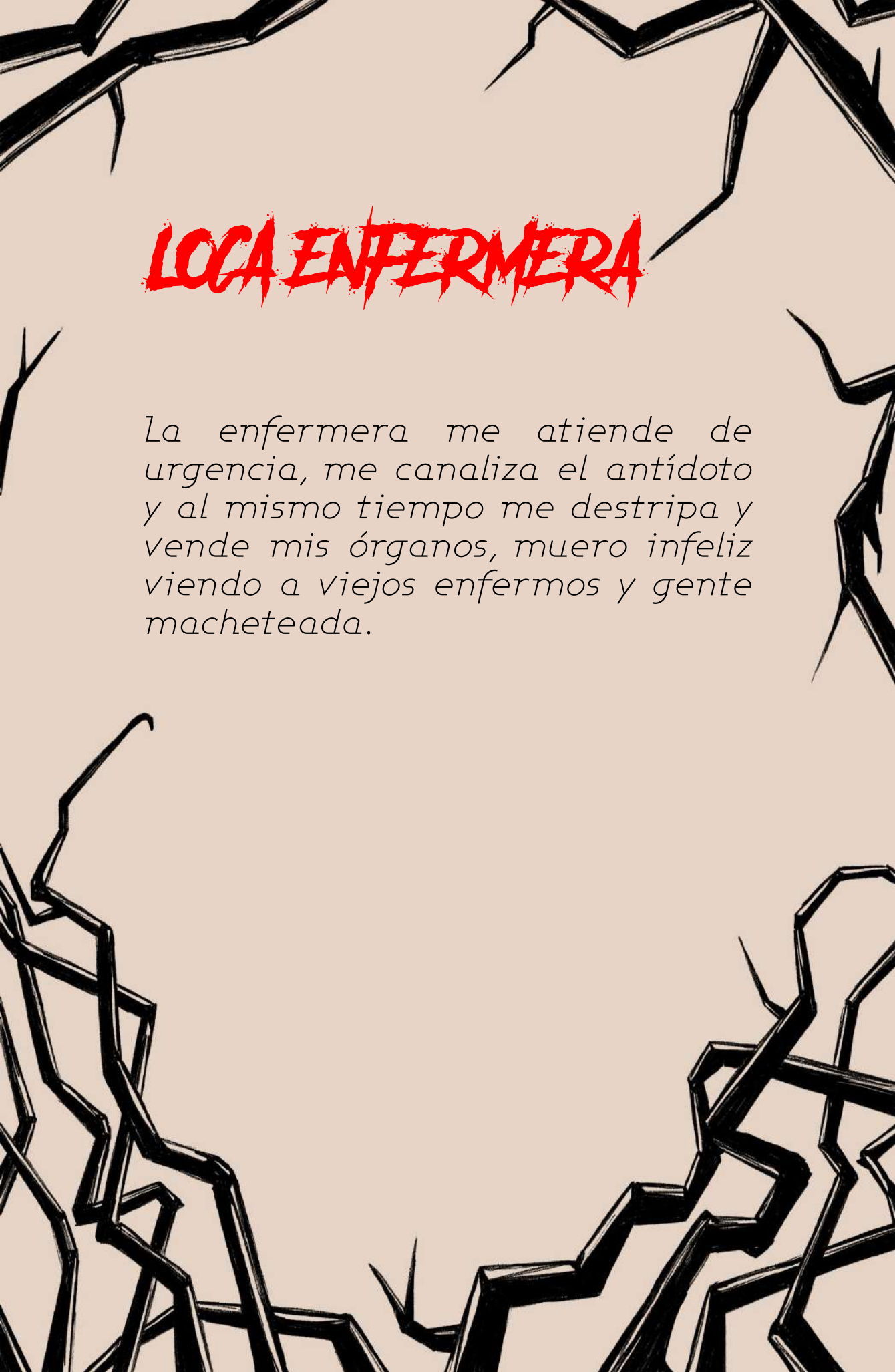


VIUDA NEGRA

Un día sin razón aparente al estar comiendo, sentí un piquete y calor en mi antebrazo izquierdo, era una araña llamada viuda negra que me acababa de picar.

Tuve que correr a la enfermería para ser tratado de inmediato, manejé como desquiciado.





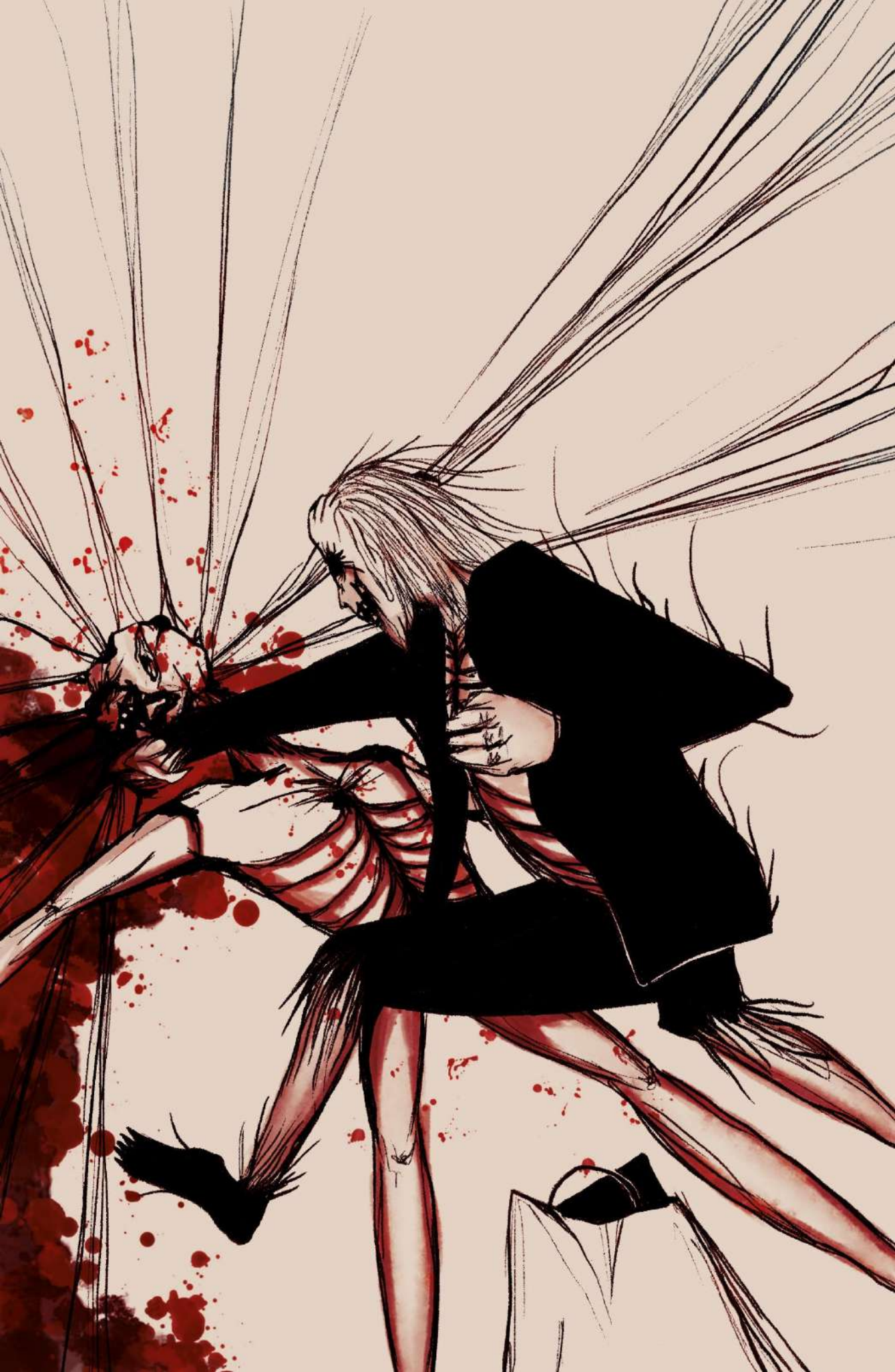
LOCA ENFERMERA

La enfermera me atiende de urgencia, me canaliza el antídoto y al mismo tiempo me destripa y vende mis órganos, muero infeliz viendo a viejos enfermos y gente macheteada.



POR FIN DE COMPRAS

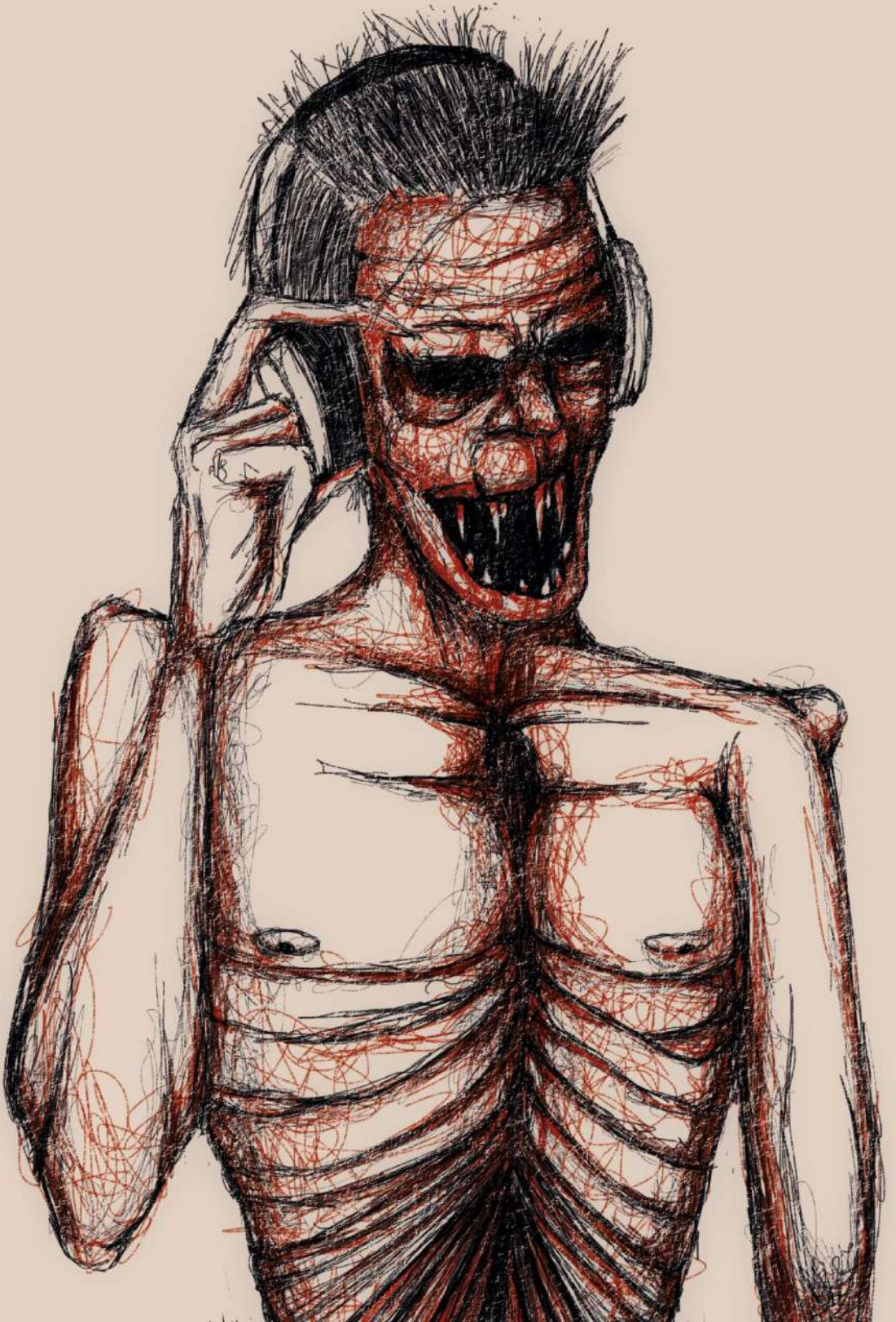
Tomando un día libre para hacer compras mi mente tiene muchos pensamientos, estoy batallando para encontrar ropa de mi talla y veo a 2 hombres discutiendo sin alguna razón aparente.





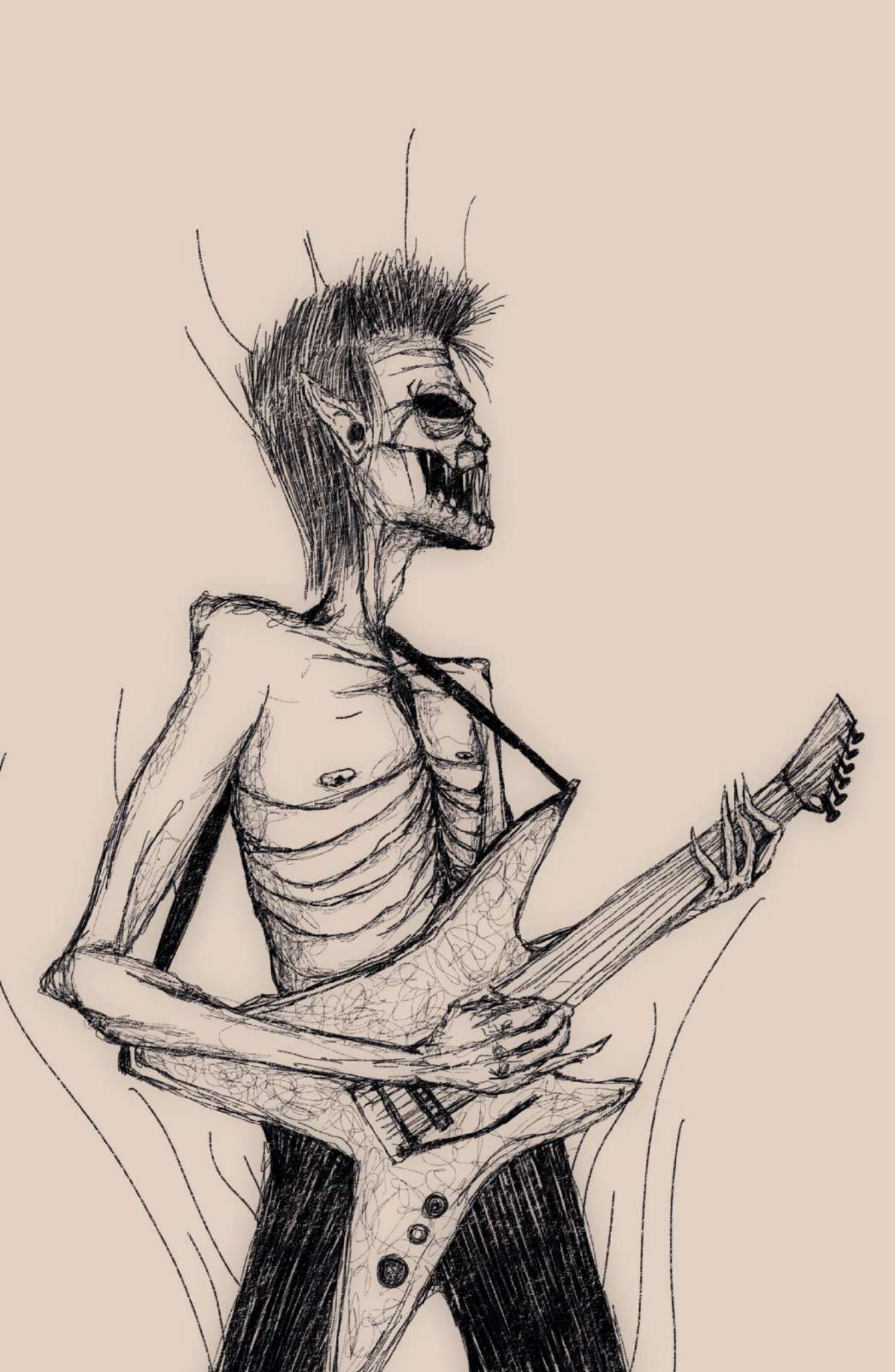
MATALO!

La discusión se sale de control y el hombre mata al cajero por no haberle otorgado un descuento que venía marcado en la etiqueta.



LA MÚSICA

La música juega un papel importante en mi vida, mis audífonos que tenía en Londres a todo volumen me ayudaron en los trenes, entonces pensé que llevándolos siempre a todos lados al menos la música me distraería.





GUITARRA

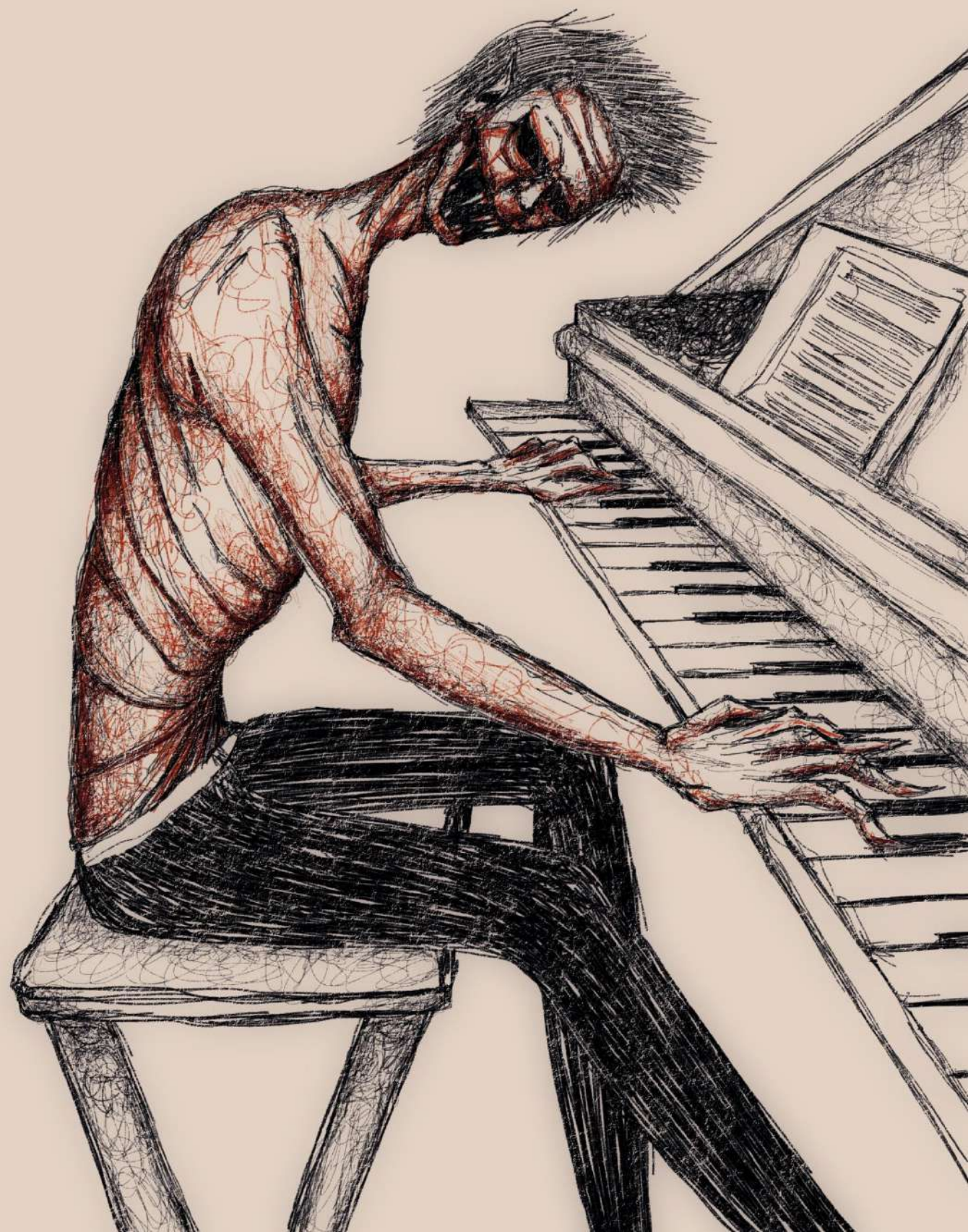
Tocar la guitarra me ayudó a relajarme y olvidar un poco la ansiedad.

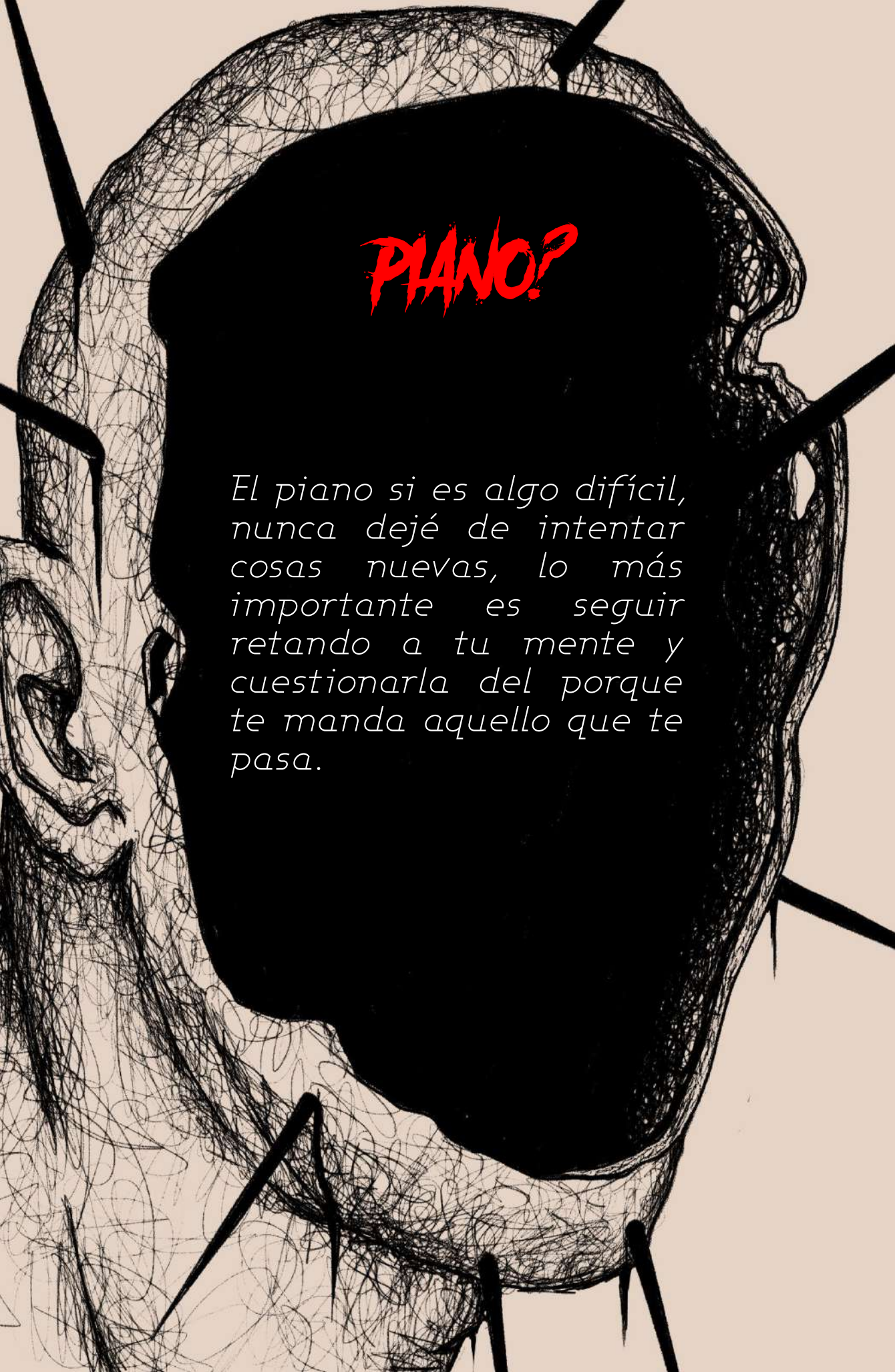
También era motivante tocarla ya que a las chicas rockeras les gustaba la guitarra eléctrica y la distorsión.



BATERIA

También aprendí batería para retarme a ver que tantos instrumentos podía aprender, al menos mientras tocara una hora mi mente se mantenía ocupada.





PIANO?

*El piano si es algo difícil,
nunca dejé de intentar
cosas nuevas, lo más
importante es seguir
retando a tu mente y
cuestionarla del porque
te manda aquello que te
pasa.*

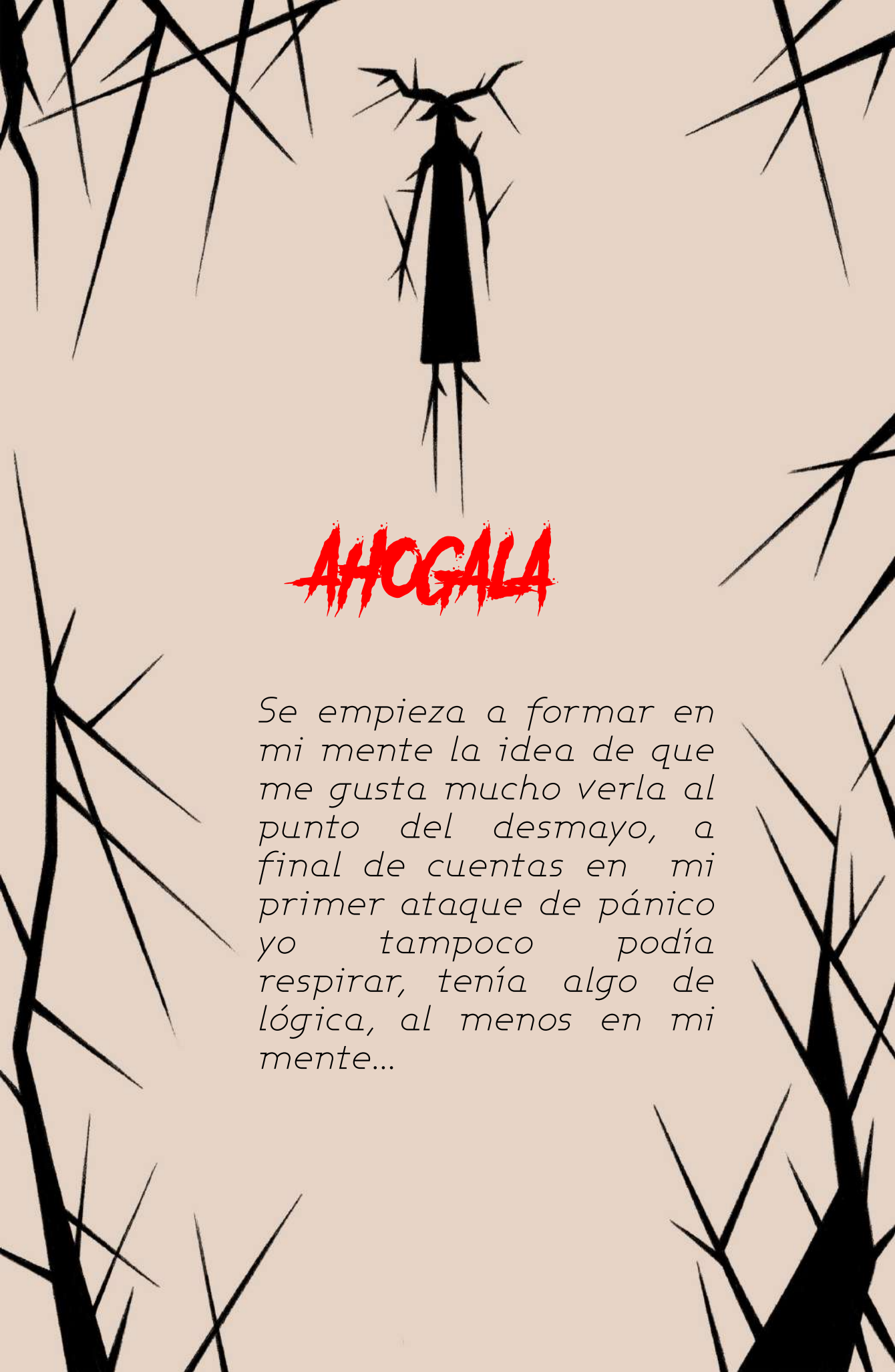


OTRA NOVIA PARTE DOS

Otra novia de ese año seguía pidiendo sexo rudo, algo nuevo para mí.

Muchas de las cosas que me pedía eran muy subidas de tono, cosas nuevas para mí, con música especial llena de gritos, rock pesado, amarres, látigos, máscaras y fantasías de cosas que ella veía en películas eróticas.





AHOGALA

Se empieza a formar en mi mente la idea de que me gusta mucho verla al punto del desmayo, a final de cuentas en mi primer ataque de pánico yo tampoco podía respirar, tenía algo de lógica, al menos en mi mente...



LA NUEVA ADICCION

El alcohol, bienvenido en mi vida para olvidar todo lo que me pasa, gastaba mas dinero pero tenía mas creatividad para hacer mezclas y cocteles.

Estuve manejando en muchos momentos de mi vida ebrio, en carreteras y cuando salía a cenar con mis chicas.







VOLVER AL ORIGEN

Por fin pude acudir a la playa en donde me traumé, con mucho cuidado esta vez intenté nadar de nuevo y todo fue mejor, pensé de forma ingenua que me curaría volviendo a ese lugar.





LOS BARCOS

Cuando voy a Cancún de vacaciones no puedo evitar marearme en el barco y vomitar todo y a todos, hay transporte que no tolero.

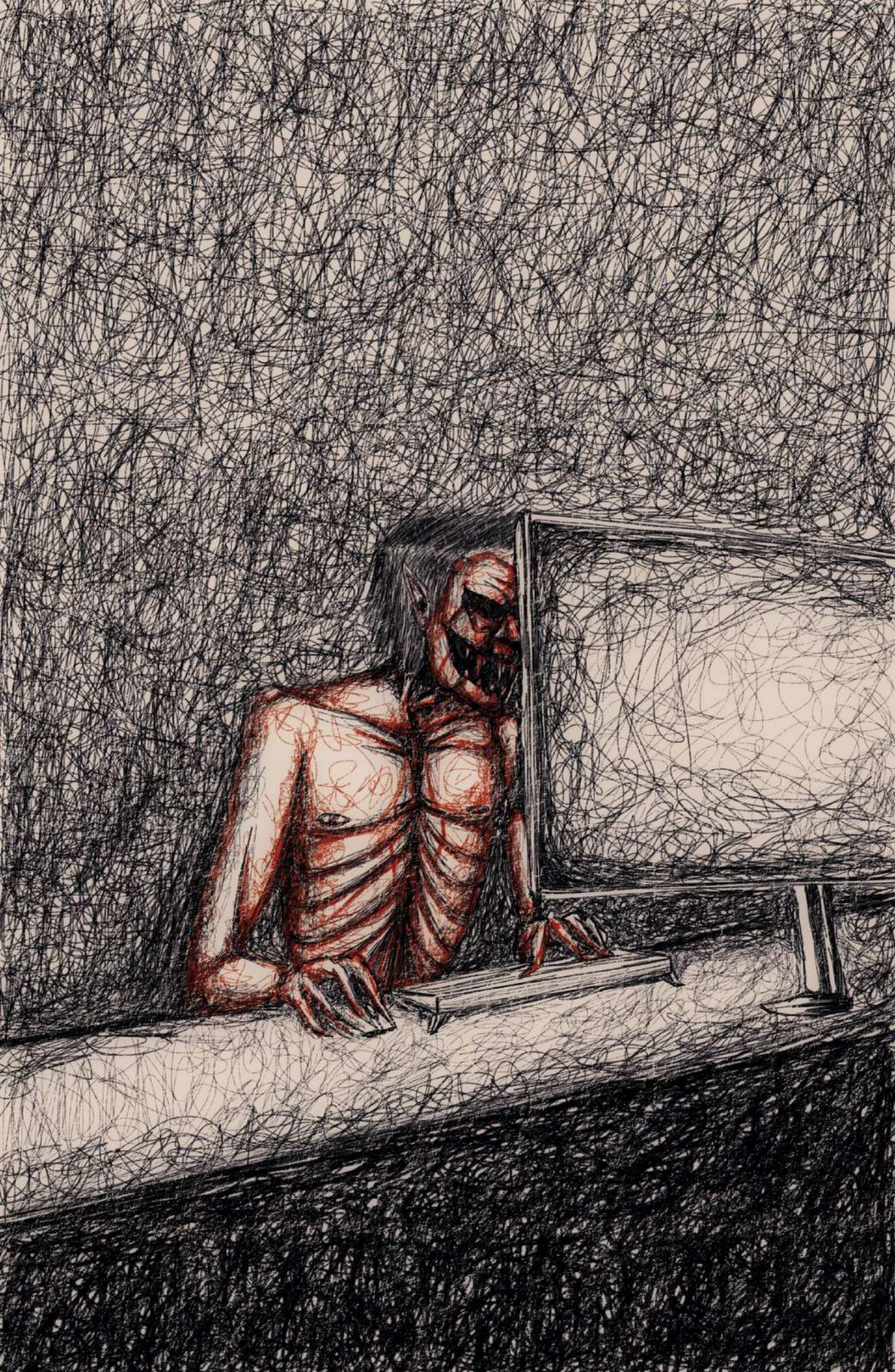
Los mareos aunados a los ataques es lo peor que puede pasar, tengo que consumir ahora pastillas para evitar el mareo? Estoy harto de medicarme.



LA FOTOGRAFIA

Una de las cosas que aprendí en Londres fue modelar y tomar fotografía, cosa que apliqué con muchas mujeres, ese hobbie era algo que disfrutaba mucho porque me di cuenta que era muy bueno con retratos y con mi creatividad.

Además de que eso me permitía conocer a mas chicas y estar de morbosos y enfermo viendo sus cuerpos en lencería.



LAS COMPUTADORAS

Después de años mi empresa empezó a funcionar, tomé muchos cursos de ciberseguridad y el dinero empezó a fluir más fácil, retomé mi verdadera pasión que eran las computadoras y la tecnología.



CAPACITACION

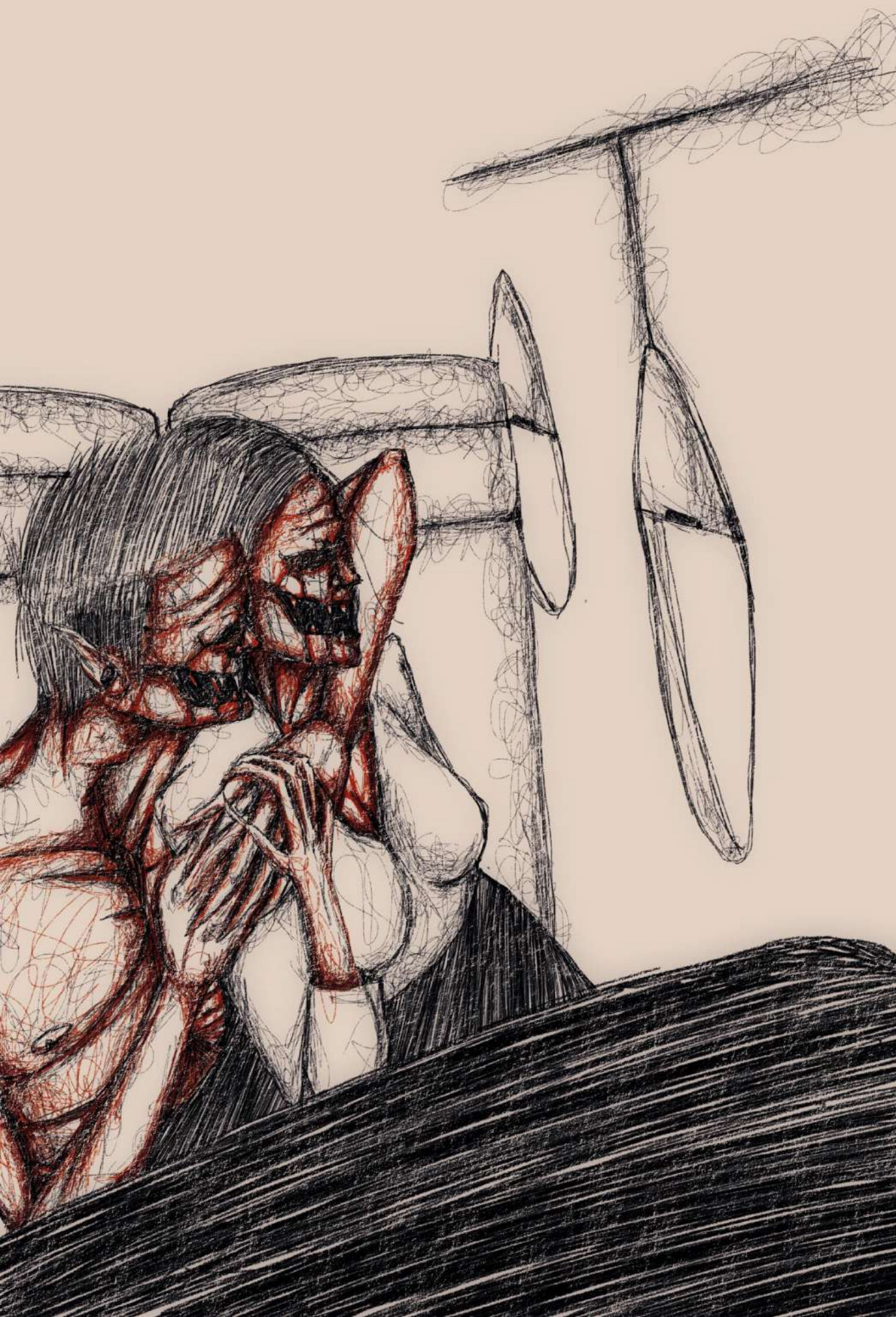
Leer y capacitarme era mi nueva obsesión, saber de todo para que nadie se aprovechara de mí en los negocios como lo hicieron antes...

Mi negocio empezó a crecer de forma increíble ya que pude confiar en mí mismo



AVIONES DE NUEVO

Con una economía más estable pude hacer varios viajes de placer pero seguía tomando clonazepam y muchas veces si el avión llegaba antes, el efecto no había llegado completamente y sufría al entrar al avión.





LLORAR

La mejor respuesta cuando tienes un ataque de ansiedad es llorar, liberas estrés y emociones.

De esta forma abrazaba a mi pareja en el avión y el miedo se desvanecía más rápido

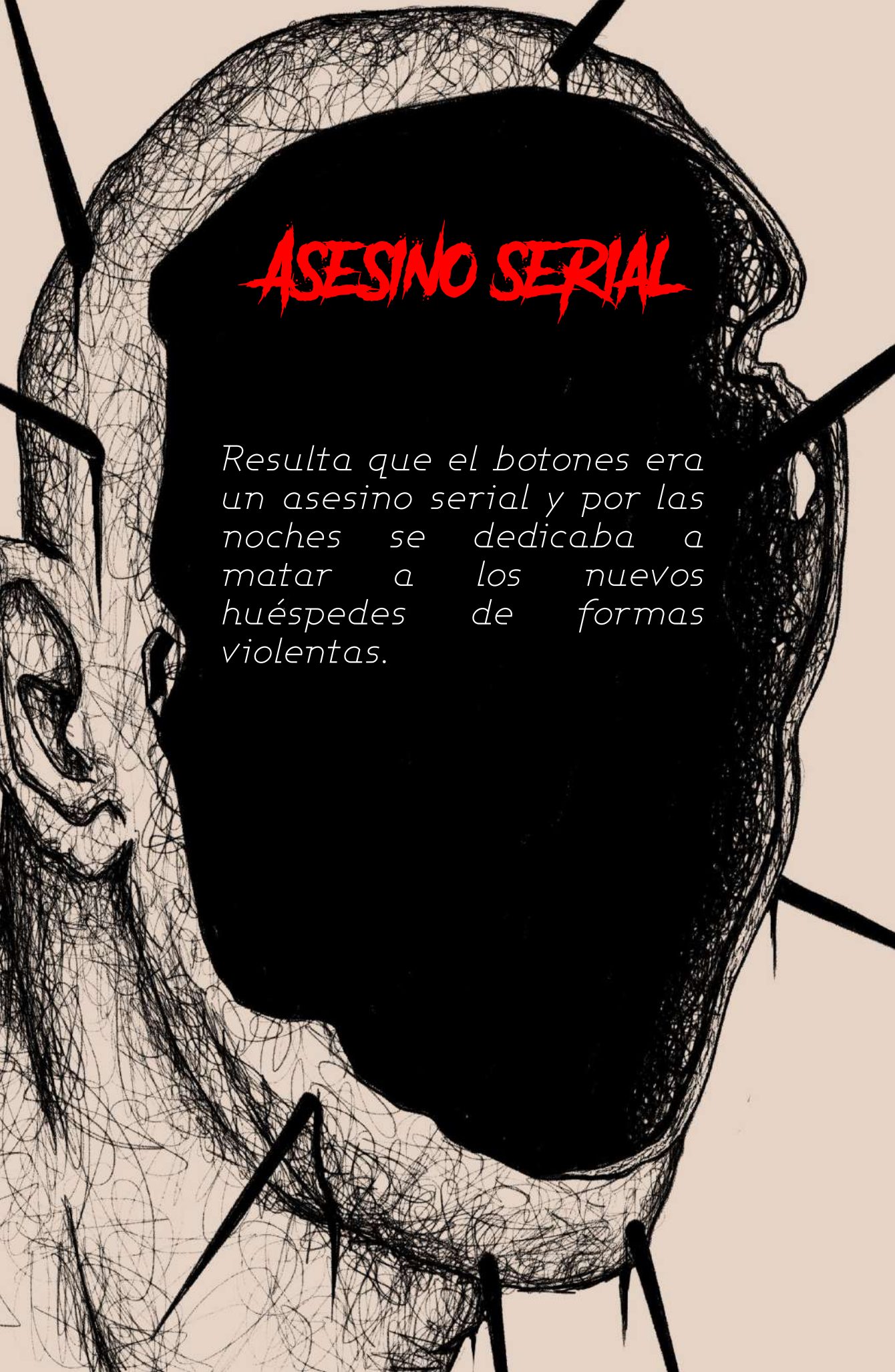


EL BOTONES

Al llegar al hotel y hacer el check-in el botones tenía una cara rara al recoger mis maletas.

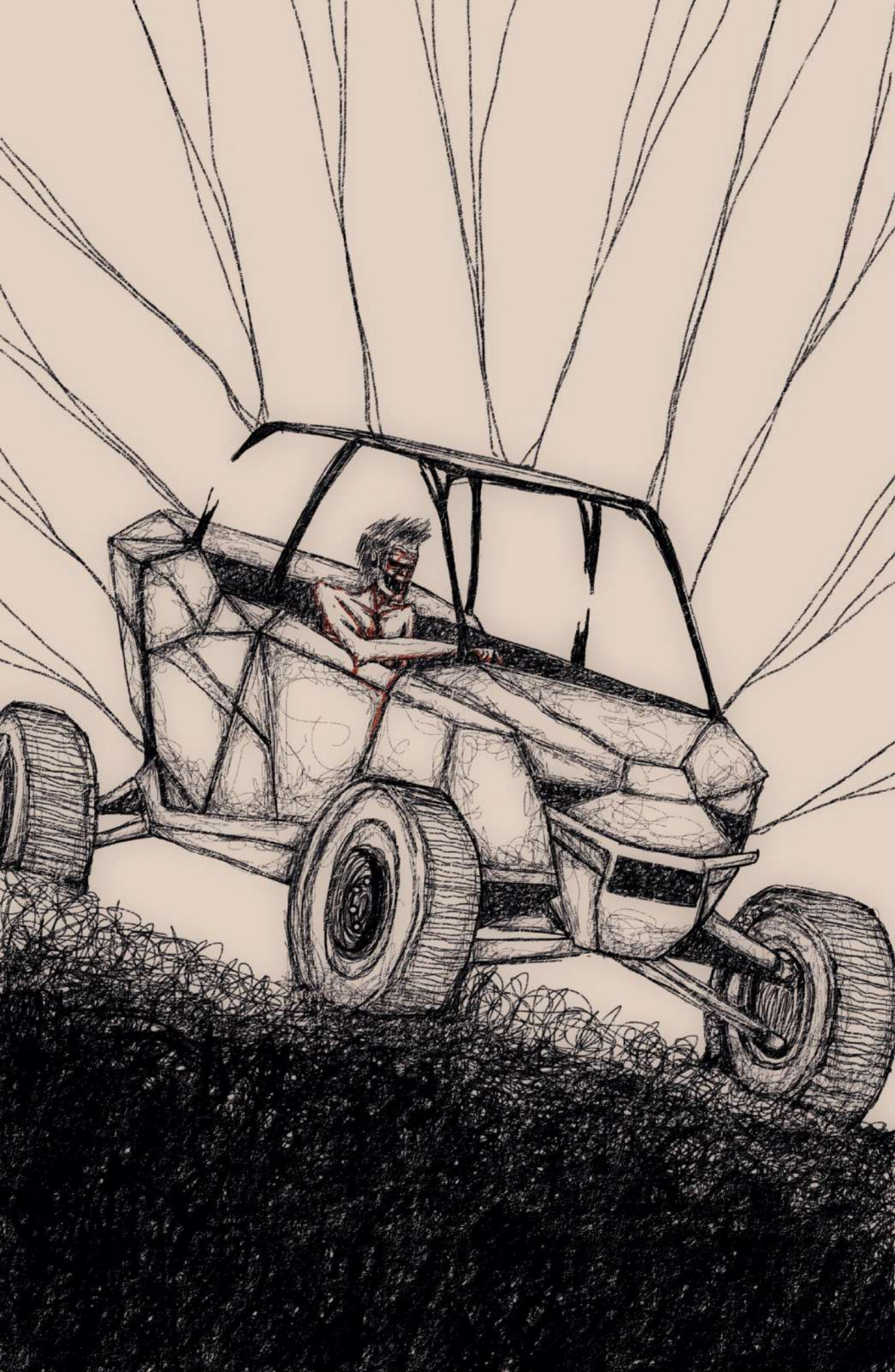
Era como si me le hiciera conocido...





ASESINO SERIAL

Resulta que el botones era un asesino serial y por las noches se dedicaba a matar a los nuevos huéspedes de formas violentas.





La adrenalina de la velocidad es algo que siempre quise desde niño, siempre soñé con la velocidad.

Manejar cuatrimotos y RZR se volvió algo común para alejar el estrés y sentirme libre al menos por unos momentos...

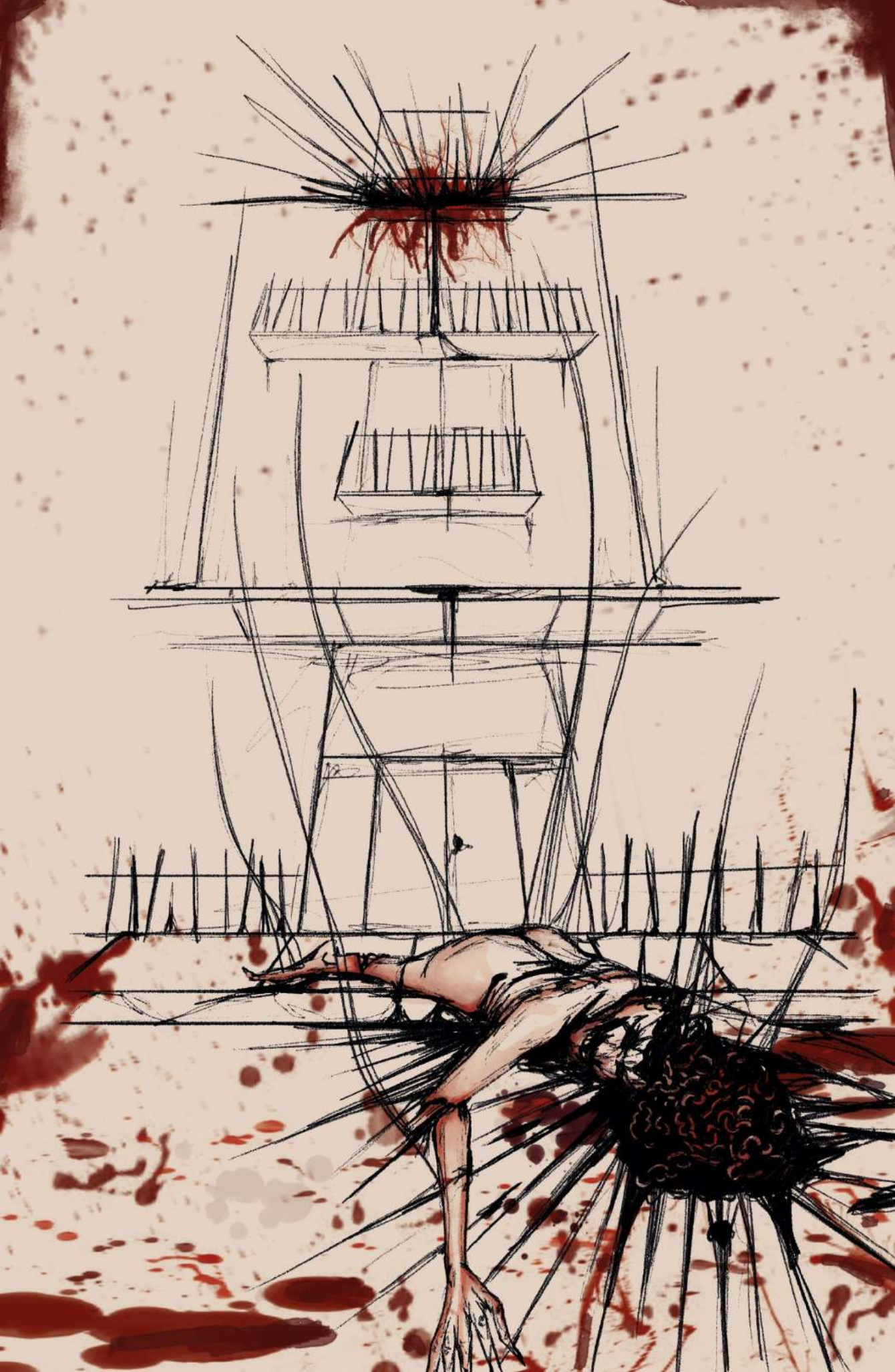




LA CHICA DEL ELEVADOR

*Al regresar de vacaciones
conocí a una chica que
bajaba por su comida al
lobby, coincidimos en el
elevador, me dio una
mirada coqueta y
detuvimos el ascensor.*

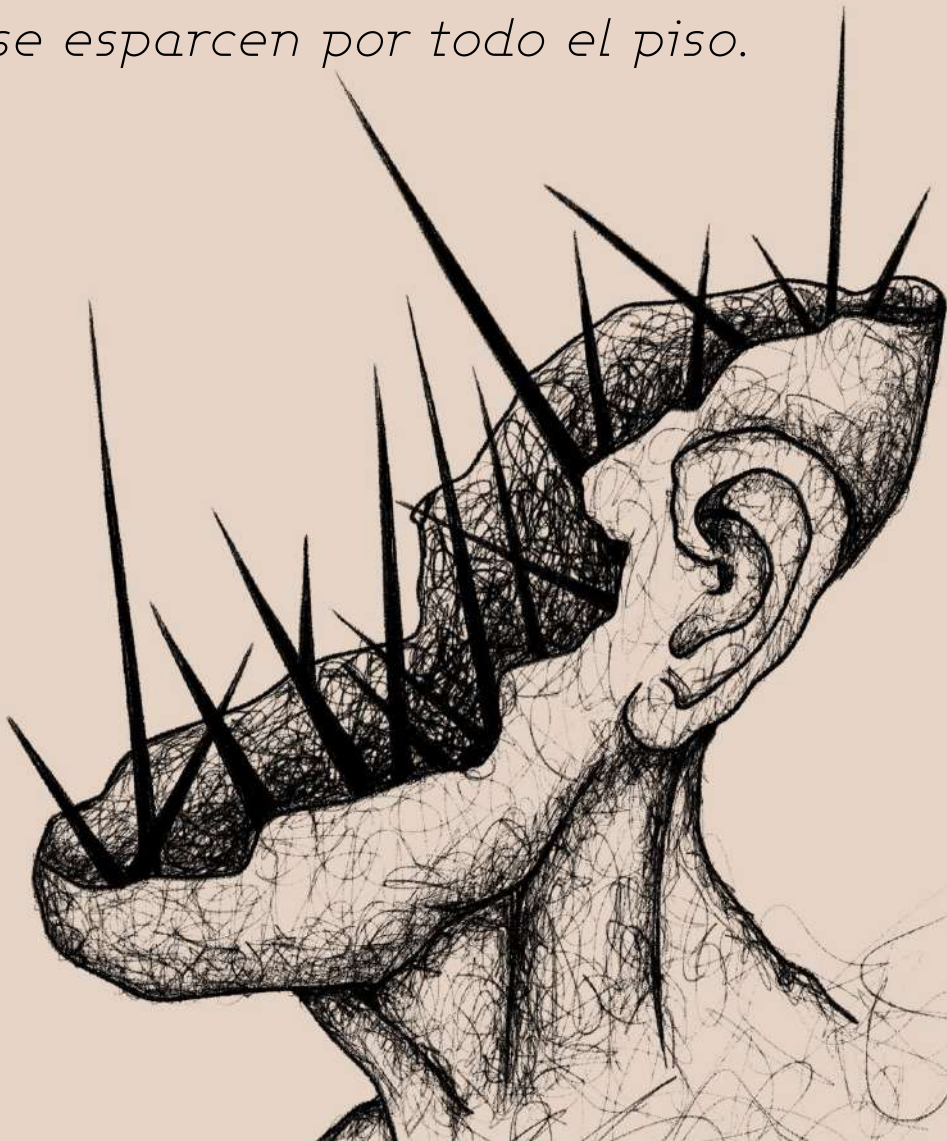
*Tuve sexo increíble con ella
mientras las cámaras nos
veían..*

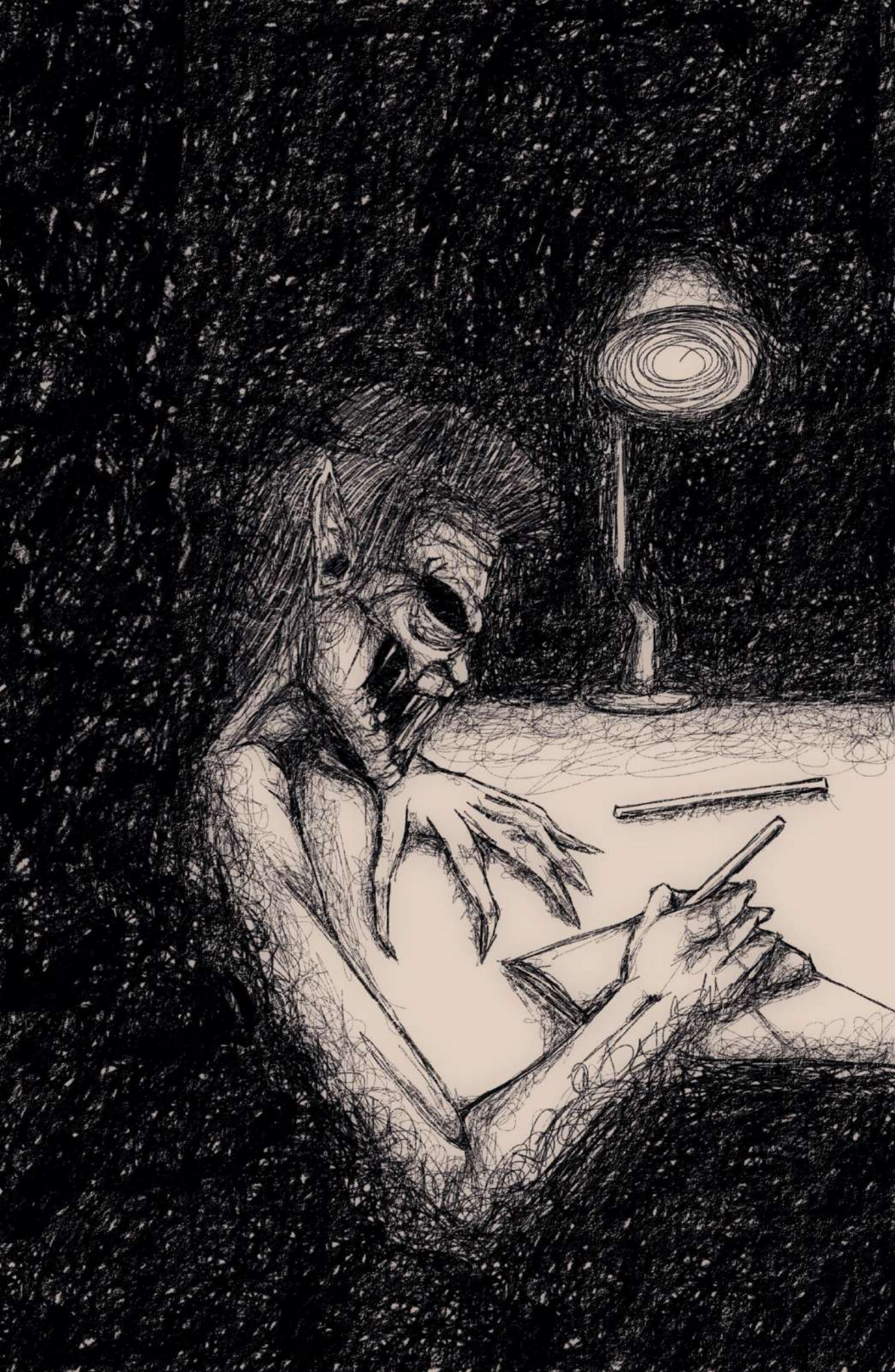


ADIOS POR EL BALCON

Me entero de que la chica tenía esposo y era un mafioso, Él toca la puerta de mi apartamento, me aviento del balcón para morir fácilmente y no enfrentarlo.

Mis sesos se esparcen por todo el piso.



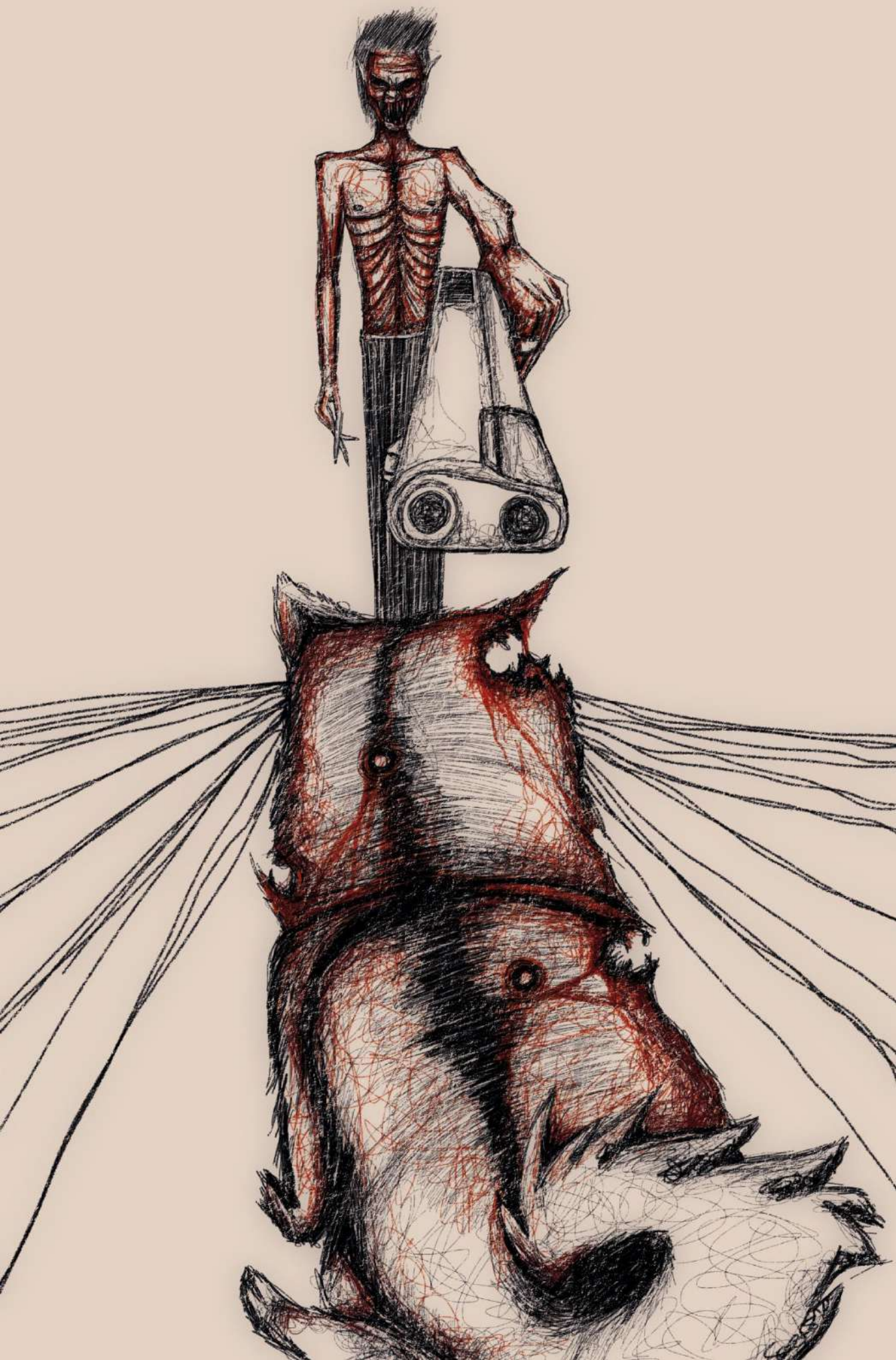




TOMA UNA PLUMA

Escribir es una gran forma de controlar y darte cuenta de tus pensamientos, por muchos años escribí un diario y de vez en cuando regreso a él para ver cuánto he cambiado...





MALDITO PERRO

Compré una pistola para matar a todos aquellos perros que ladraban mientras yo escribía, es esencial que nadie me moleste mientras yo escribo.

Cuando tienes ansiedad eres fácilmente molestado y a veces estás a la defensiva, irritable y dispuesto a todo.



LA COLOMBIANA

Una de mis nuevas conquistas era una chica colombiana con un cuerpo divino, piel blanca casi transparente, pecas, unas tetas gigantes y un culo hermoso, la chica se veía horrible en fotos pero en persona era una diosa, en la primera cita tuvimos mucha conexión.



ACABE EN LA TINA

Después de cenar con ella la llevé a un hotel donde inmediatamente después de coger entran 5 hombres y me quitan todos los órganos dejándome en un jacuzzi.



CELOS

Una de mis tantas novias se da cuenta un viernes que salgo con otras y nos rastrea hasta un motel y entra con un cuchillo.



MALDITO TINDER

Mata a una de las chicas que conocí en esas aplicaciones de dating, me amarra y enfrente de mí la destaza.

Es horrible ver la escena, pedazos cortados y sangre por todos lados.





DINERO DE JUEGO

Mi forma de jugar en el póker empezó a mejorar, tuve una racha increíble de buena suerte por meses y eso se volvió otro ingreso importante de dinero en mi vida.

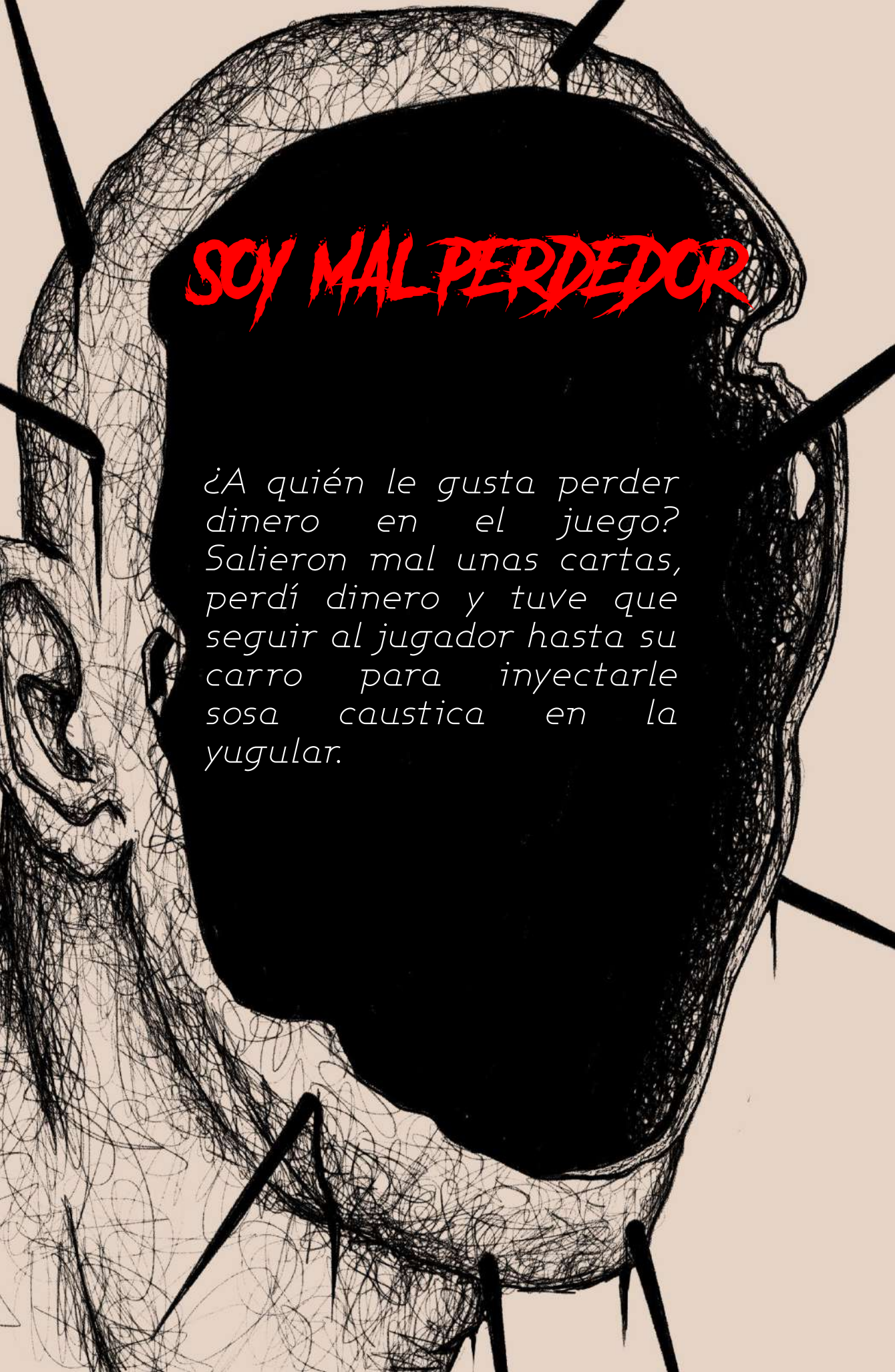
Jamás imaginé que podría complementar mi economía con las apuestas pero aprendí a leer a los jugadores y lo aproveché, gané cientos de miles.



JUGADORA MOLESTA

Desgraciadamente tengo que matar a esa chica que me ganó una mano de mucho dinero, descubrí que siempre hay un porcentaje de suerte en el póker que estará en tu contra por más bueno que seas.





SOY MAL PERDEDOR

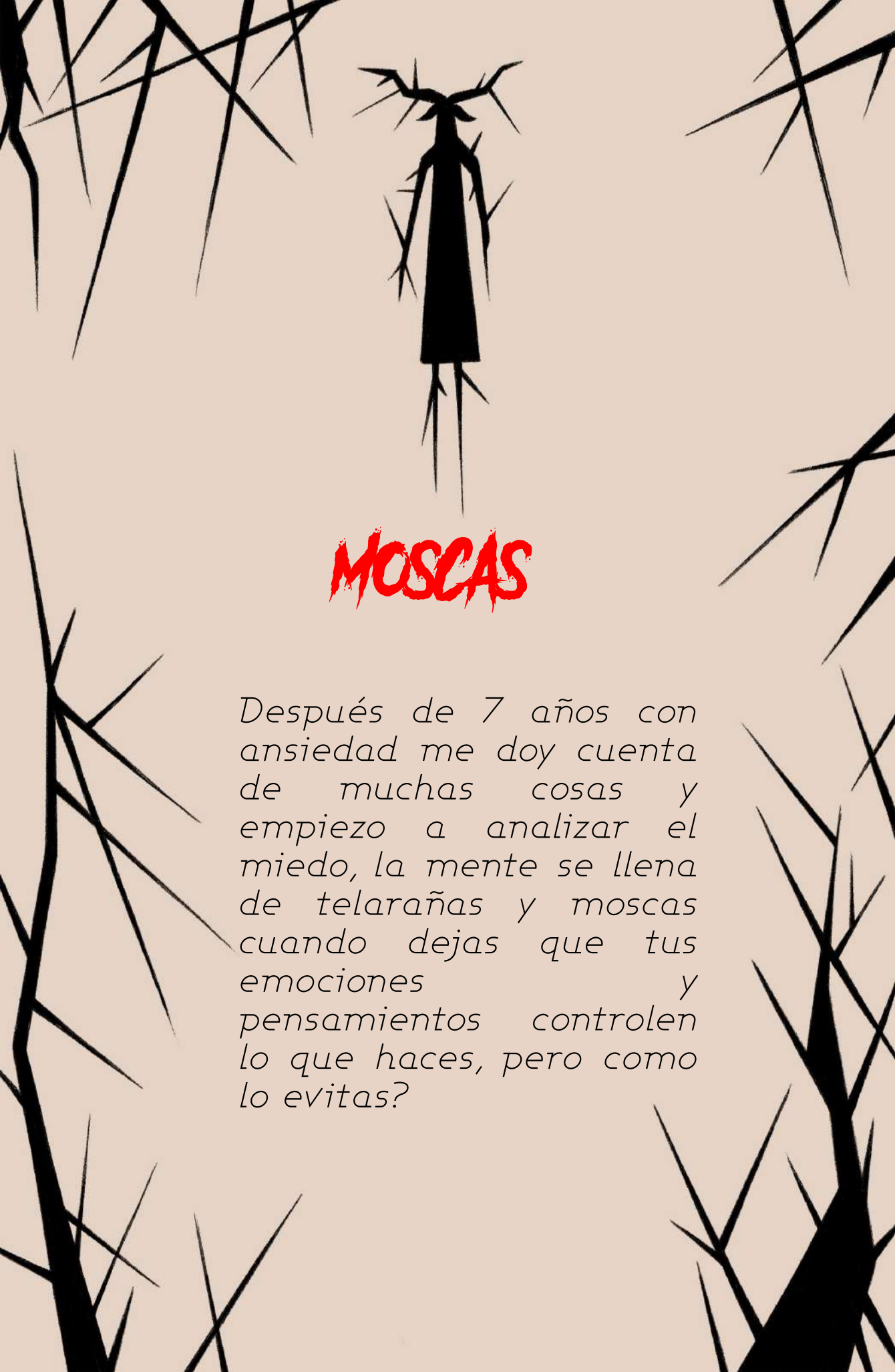
*¿A quién le gusta perder
dinero en el juego?
Salieron mal unas cartas,
perdí dinero y tuve que
seguir al jugador hasta su
carro para inyectarle
sosa caustica en la
yugular.*



ESTO NO ACABA AQUI

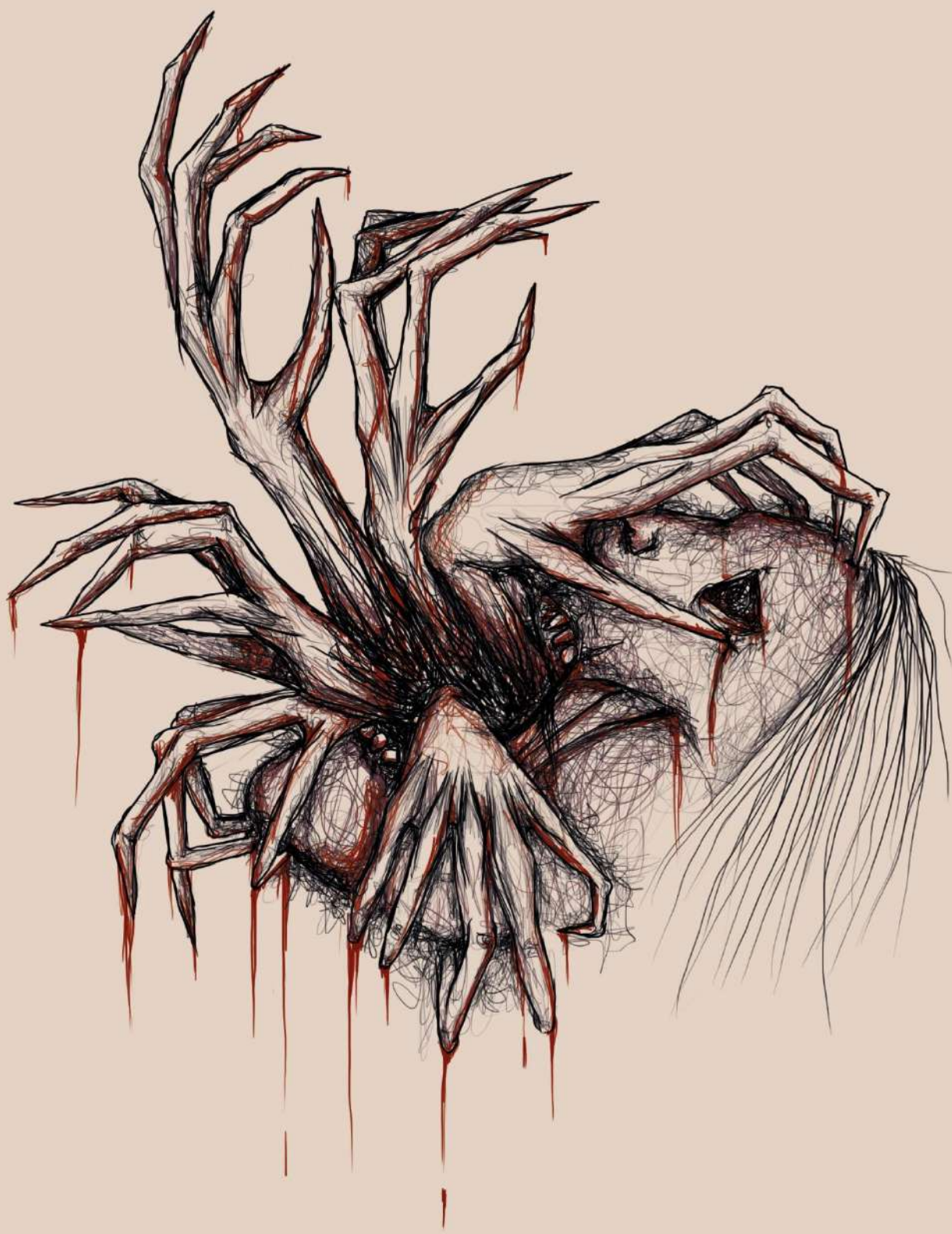
Hay otras 2 personas que me ganan en otra noche, de un de repente se vuelve una semana mala en el póker, a ellos los atropello con mi auto del año.





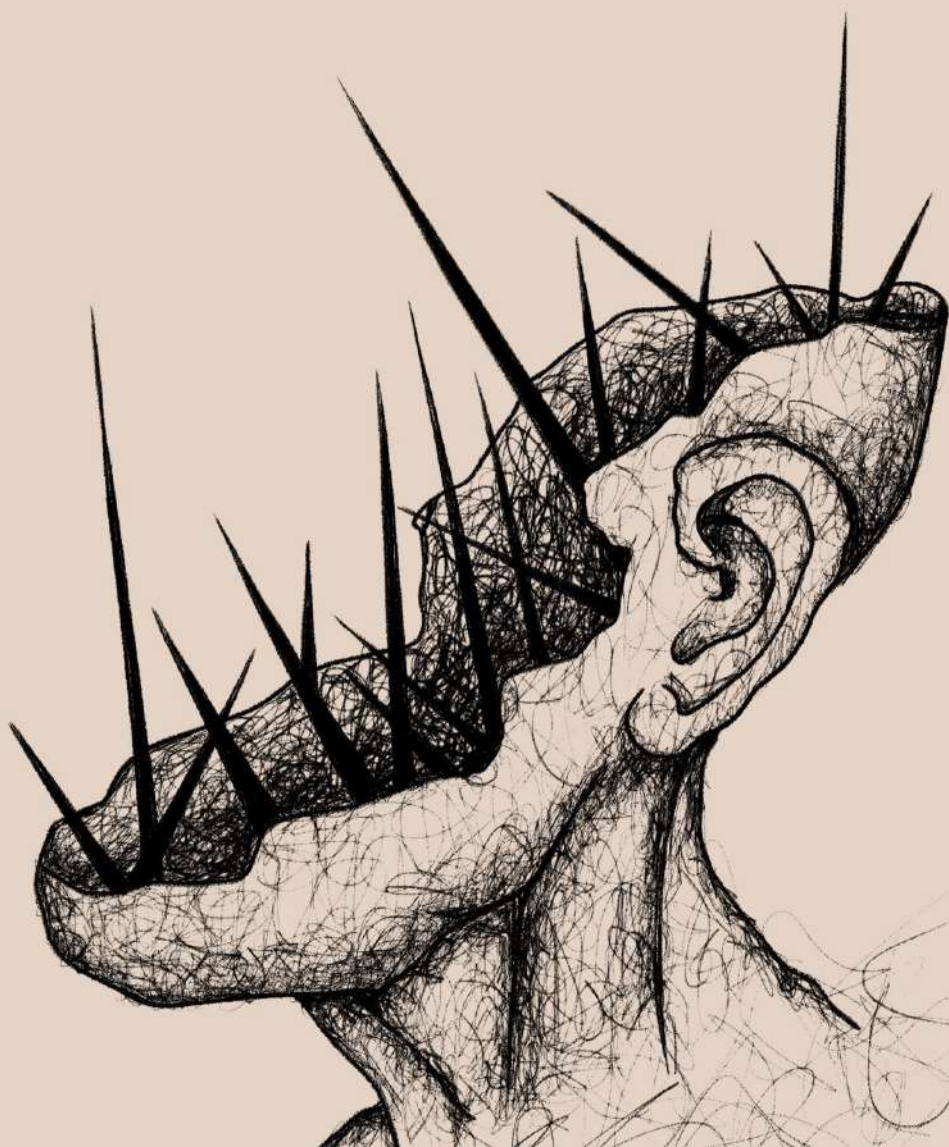
MOSCAS

*Después de 7 años con
ansiedad me doy cuenta
de muchas cosas y
empiezo a analizar el
miedo, la mente se llena
de telarañas y moscas
cuando dejas que tus
emociones y
pensamientos controlen
lo que haces, pero como
lo evitas?*

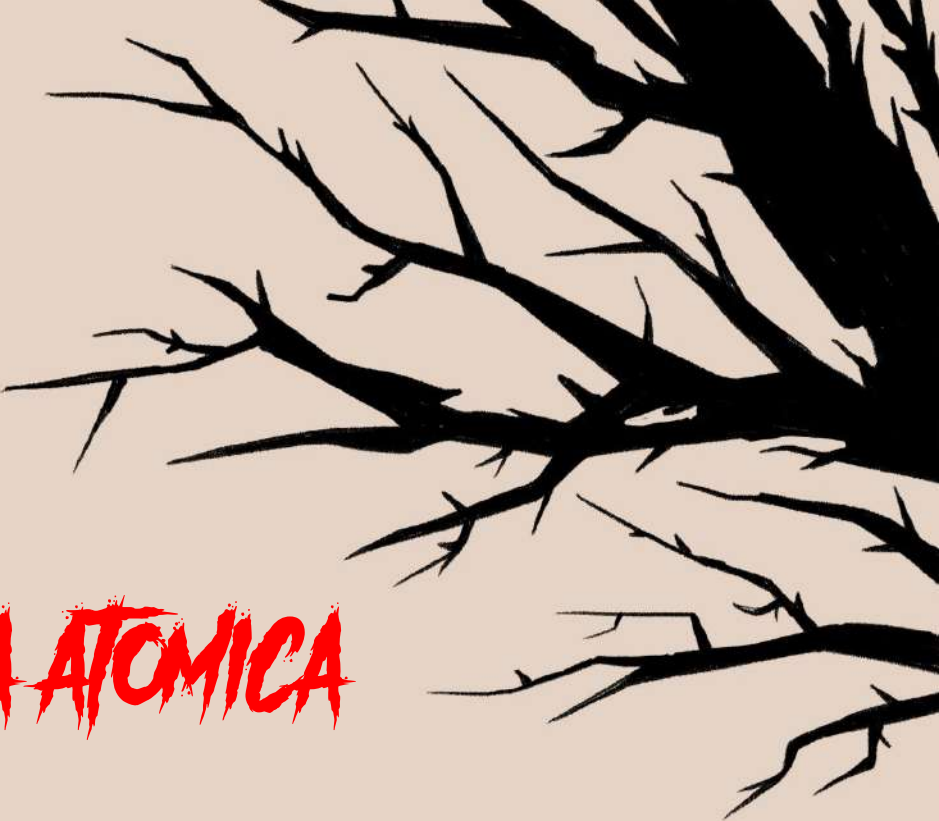


MANOS QUERIENDO SALIR

La ansiedad es como tener a miles de personas dentro de ti pensando lo peor, al mismo tiempo y sin piedad...







BOMBA ATÓMICA

Tu mente literalmente explota con el miedo, la sensación de pánico es algo similar a morir en vida.



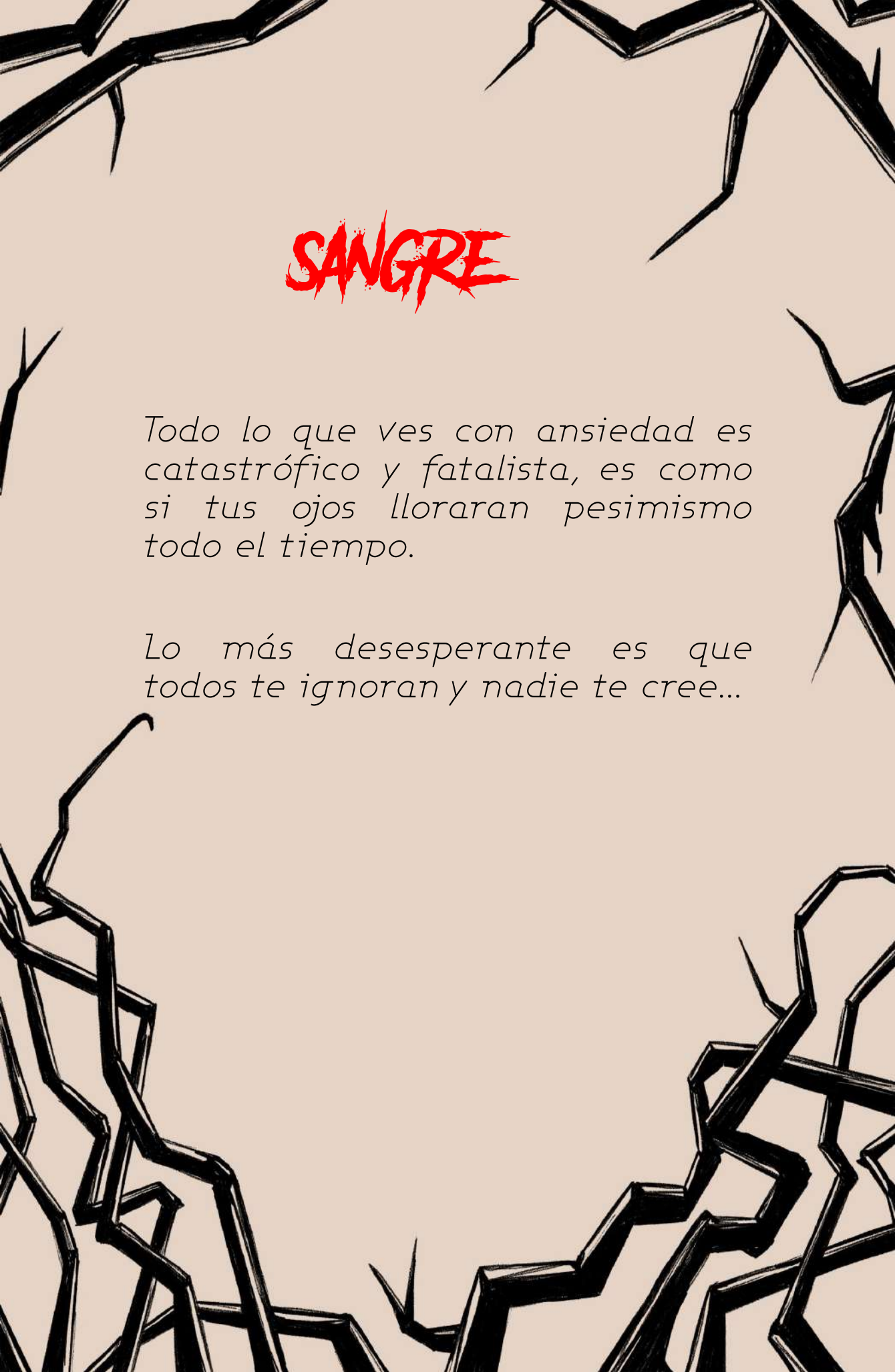


QUIERES CORRER?

Querer correr y dejar todo atrás es una de las características fisiológicas de sentir estrés y ansiedad.

Nadie puede explicarlo abiertamente pero todo el tiempo es como si quisieras escapar. Hay una desesperación terrible.





SANGRE

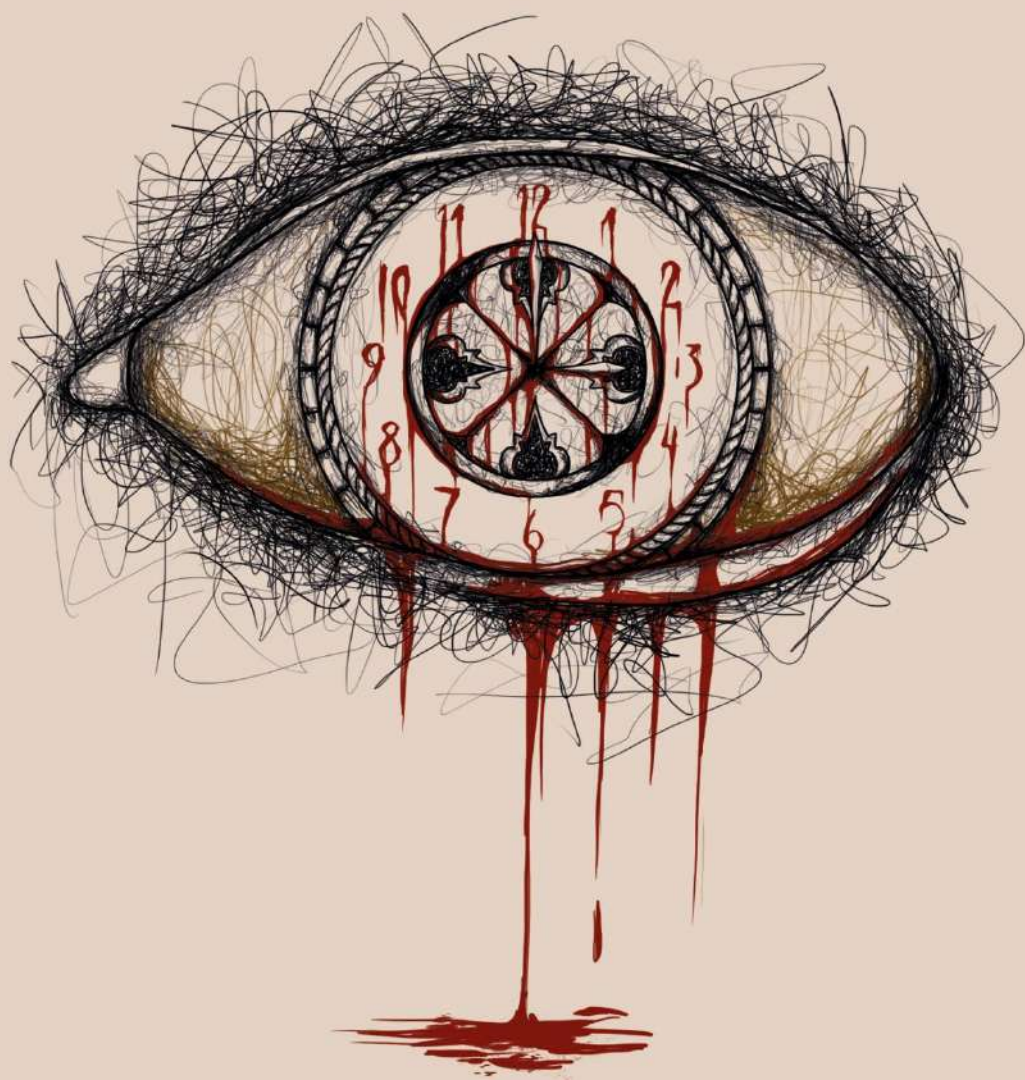
*Todo lo que ves con ansiedad es
catastrófico y fatalista, es como
si tus ojos lloraran pesimismo
todo el tiempo.*

*Lo más desesperante es que
todos te ignoran y nadie te cree...*



MITAD MUERTO

*Sientes que estás mitad vivo
y mitad muerto, los
pensamientos te carcomen
en vida, la emoción de todo
lo malo que te pudiera pasar
es catastrófica, exorbitada y
exagerada...*



RELOJ MALDITO

El tiempo se hace más lento con depresión y ansiedad, sientes que cada minuto que pasa mueres, imaginas lo incontrolable y te resignas muchas veces a padecerlo.



RABIA

*Ver un simple perro en la calle
hace que imagines lo más
grave, lo mas espantoso, todo te
da fobia, todo te asusta, todo
puede desencadenar en
cualquier momento un ataque
de pánico...*





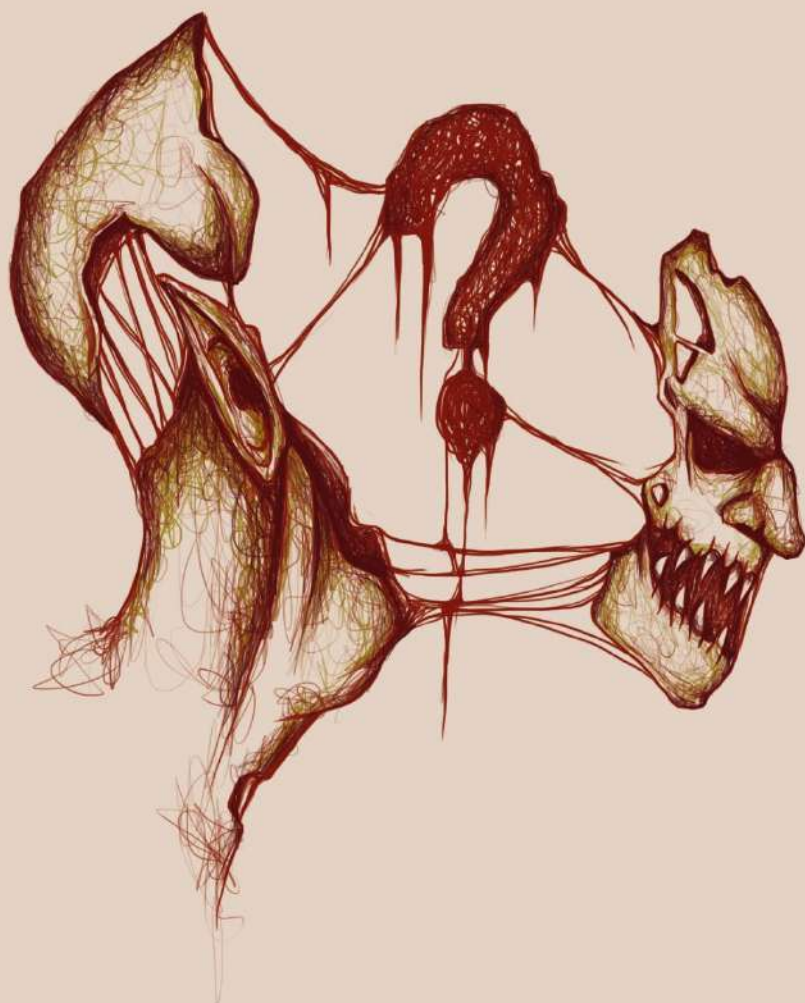
RELIGION?

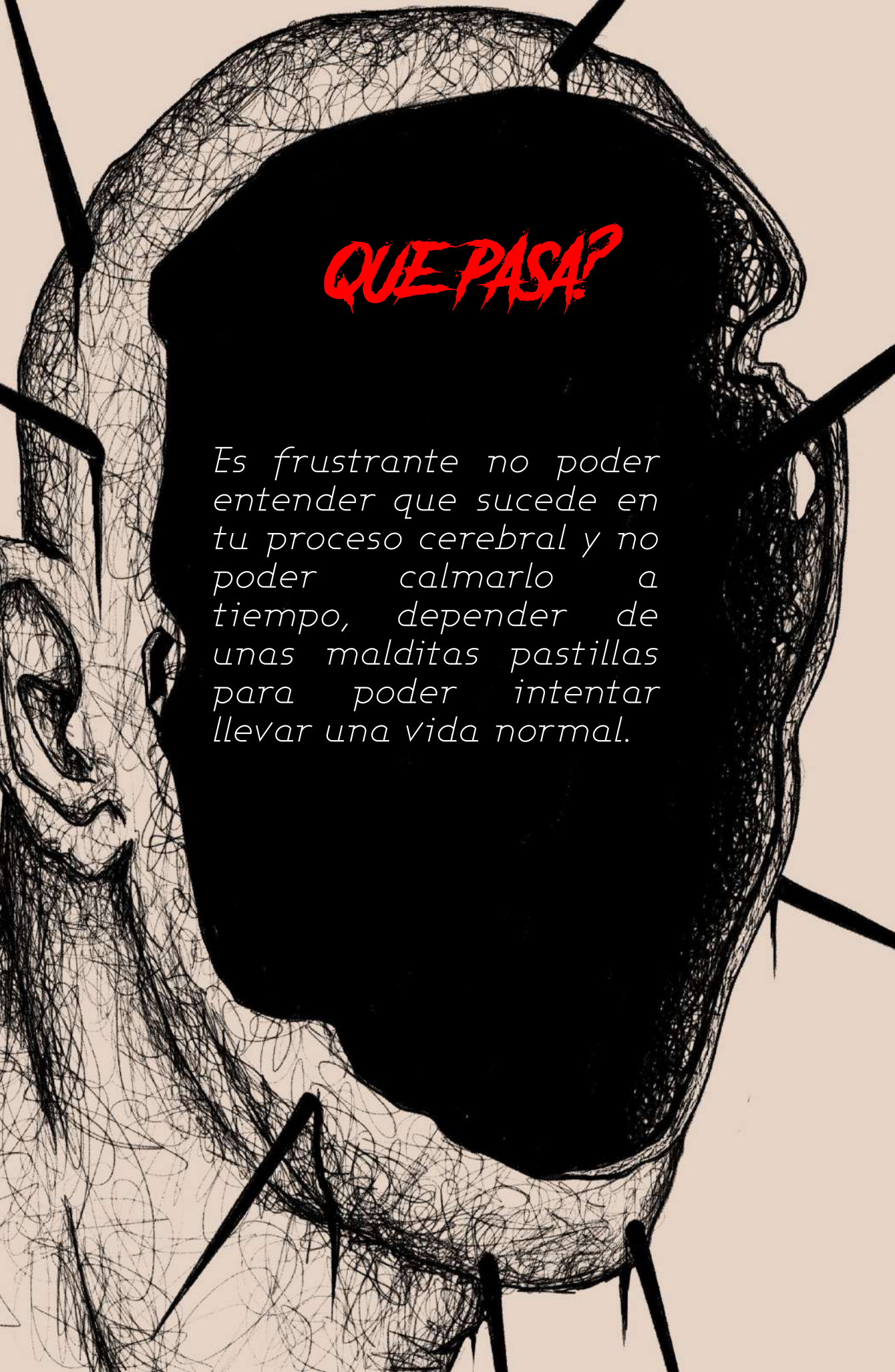
Y no, rezar no ayuda, solo puedes pedir que no dure tanto tu crisis de pánico cuando la tengas, ni los santos ni encomendarte a Dios te puede ayudar porque la ansiedad es un problema mental y emocional.



UNA MARIONETA

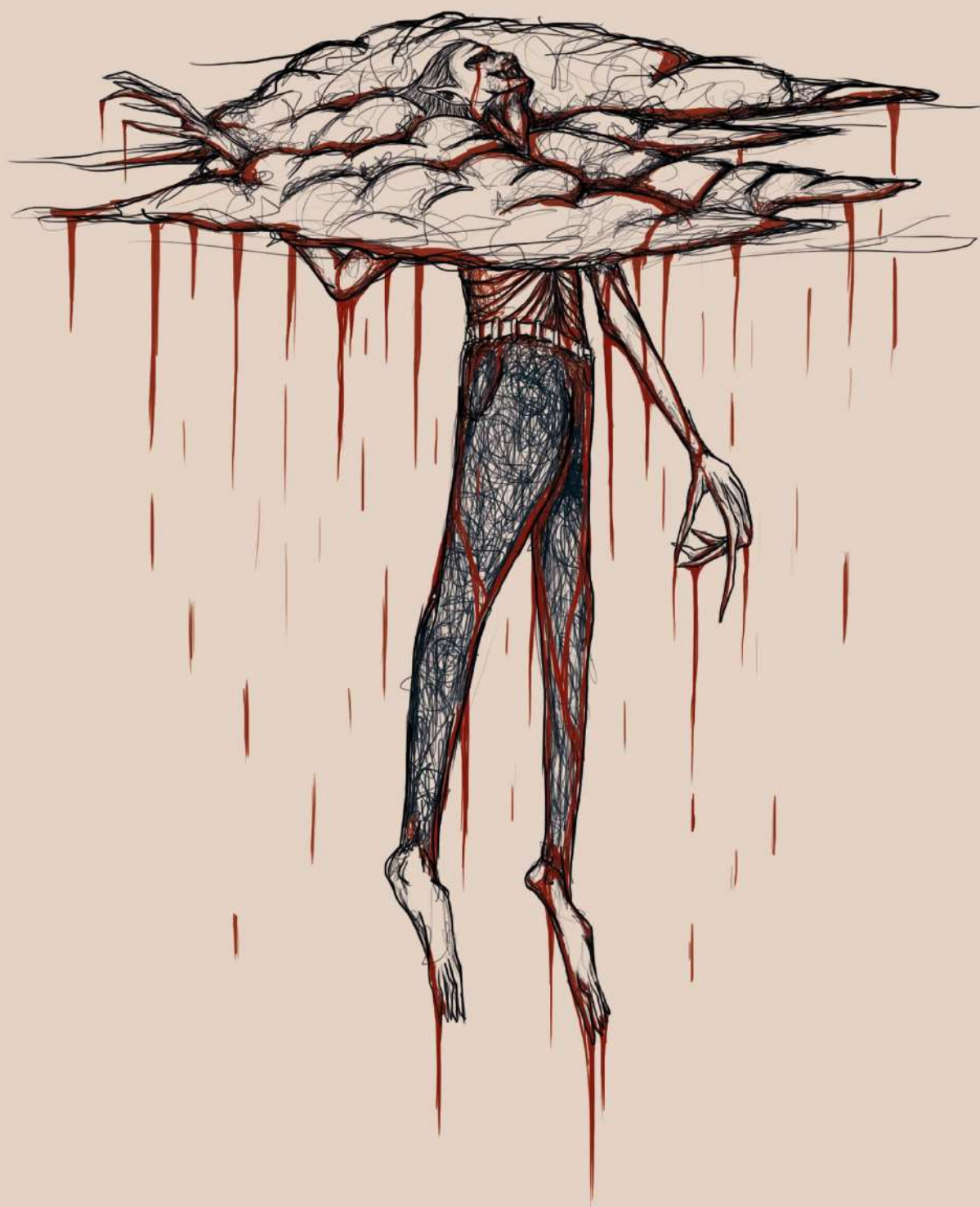
*Eres un títere que está
siendo usado por tu propia
mente, esa parte de tu
mente excesivamente
negativa que puede hacer
que te replantees tu
existencia...*





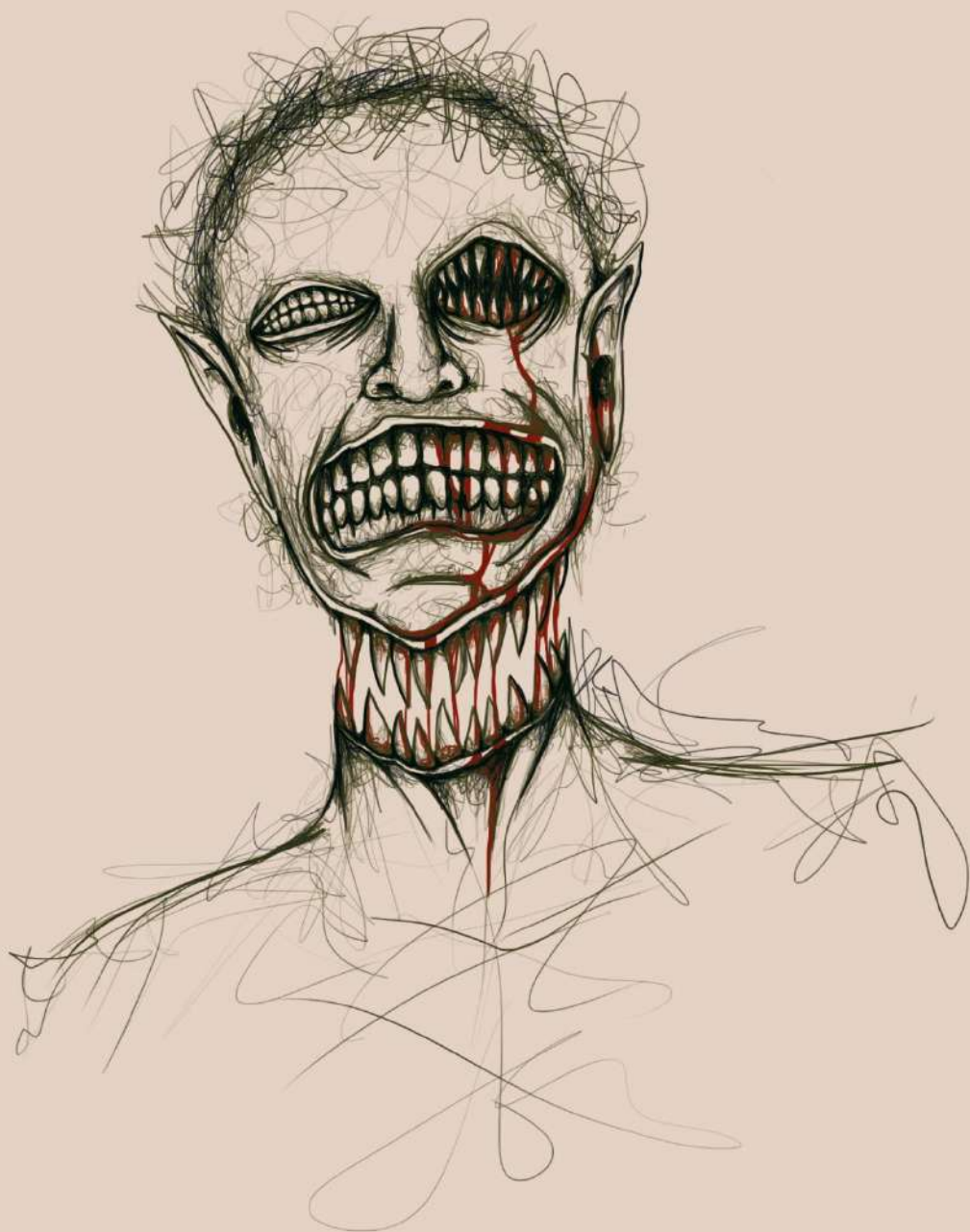
QUE PASA?

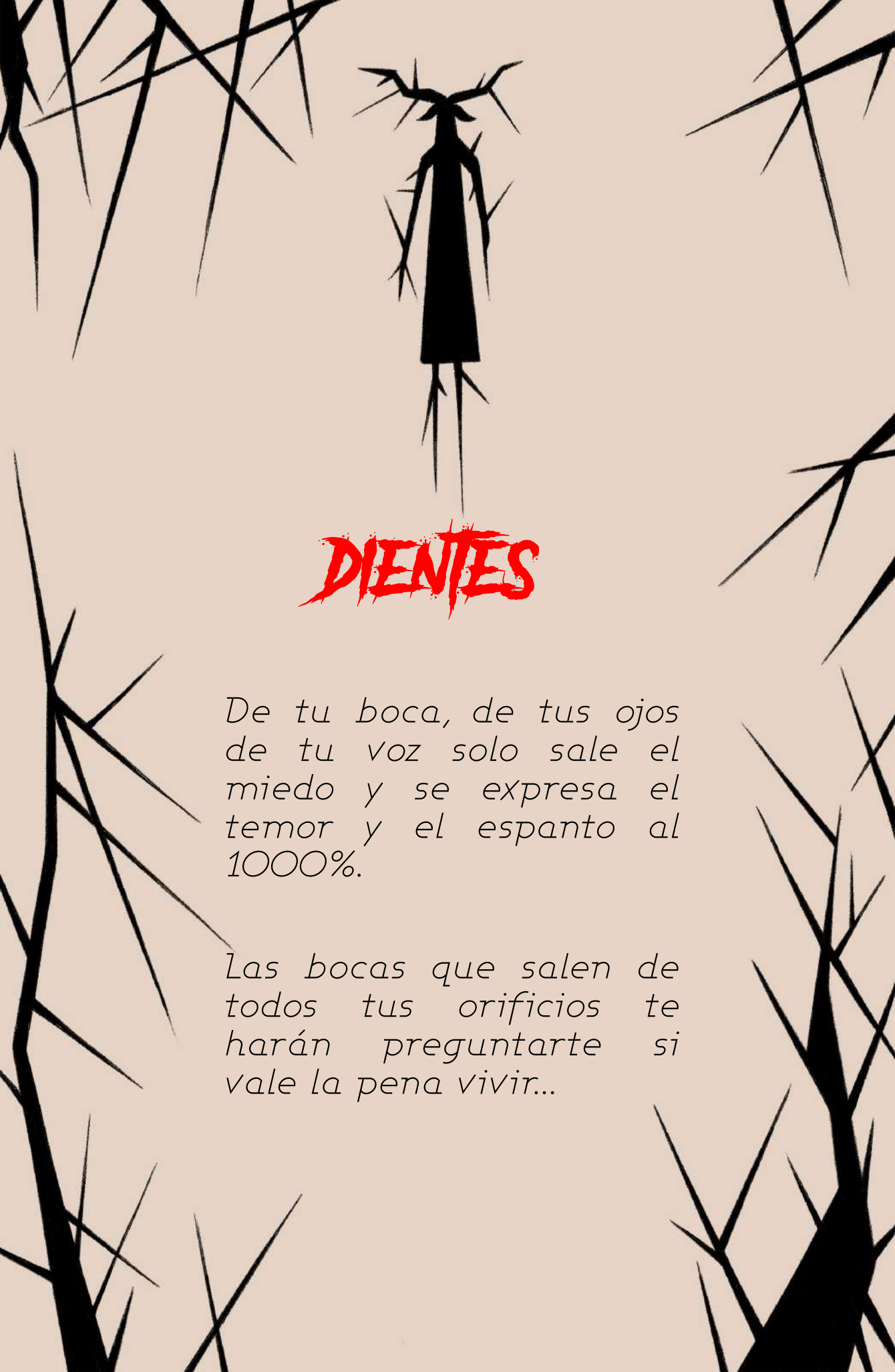
Es frustrante no poder entender que sucede en tu proceso cerebral y no poder calmarlo a tiempo, depender de unas malditas pastillas para poder intentar llevar una vida normal.



NUBES

A veces es curioso como deseas simplemente volar y salir de este mundo y transportarte, aunque sea solo por un día a otro mundo donde puedas tener algo similar a una vida normal, una vida que te haga sentirte agradecido y donde no puedas pensar de más.

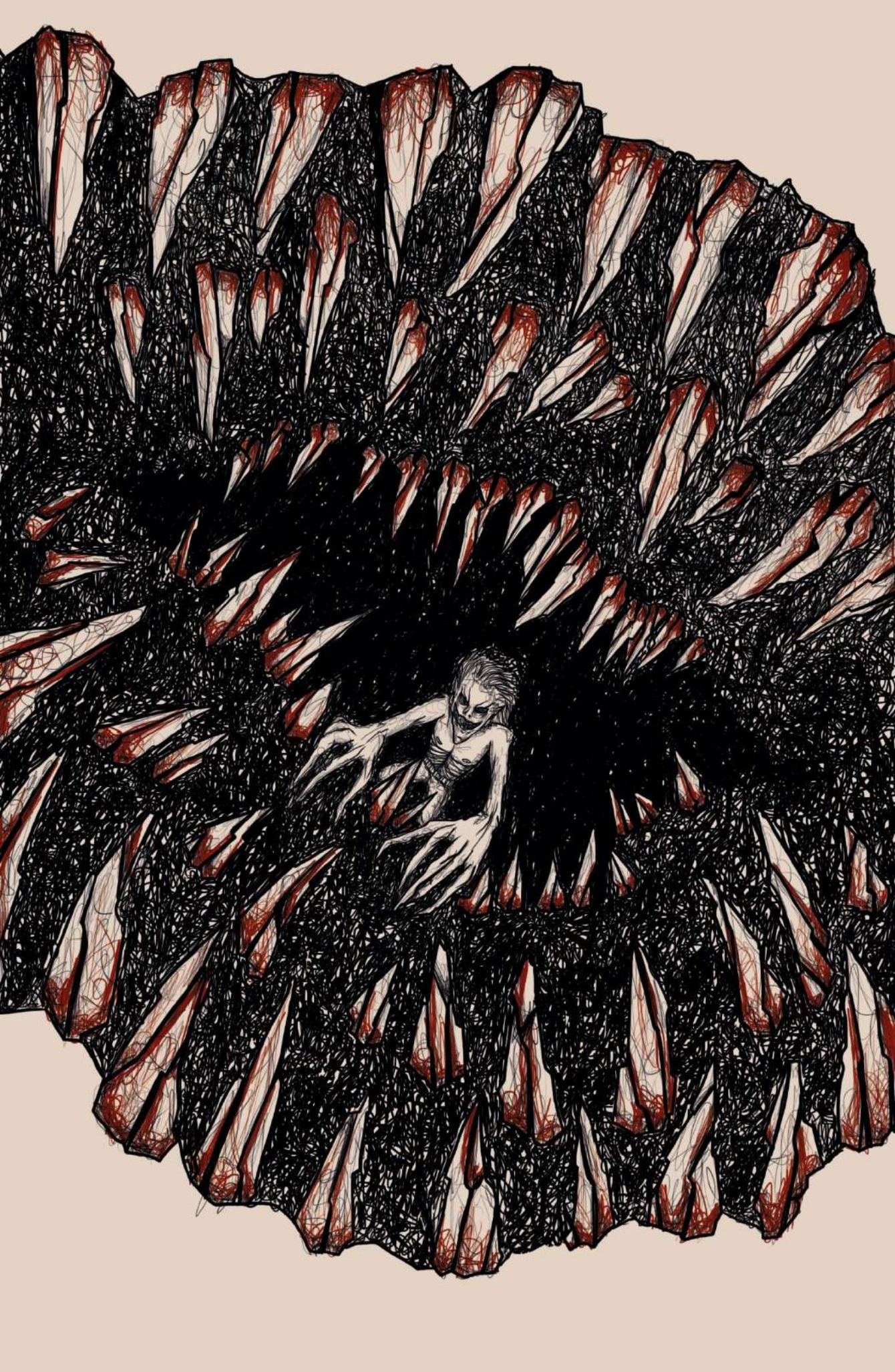




DIENTES

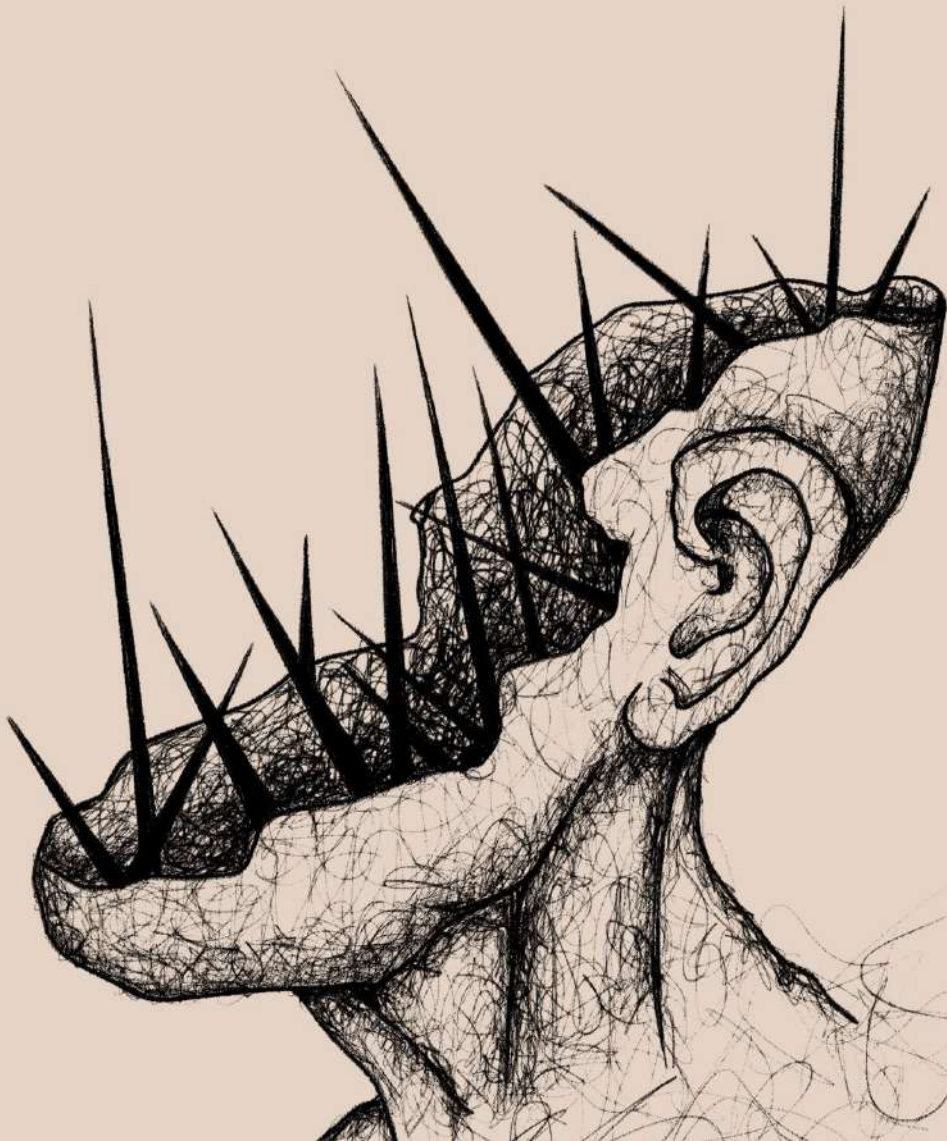
*De tu boca, de tus ojos
de tu voz solo sale el
miedo y se expresa el
temor y el espanto al
1000%.*

*Las bocas que salen de
todos tus orificios te
harán preguntarte si
vale la pena vivir...*



TODO ES UN VACIO

Todo en tu vida se vuelve una boca gigante que te devora y te orilla al terror, todo es un abismo infernal lleno de imágenes desproporcionadas y llenas de drama.



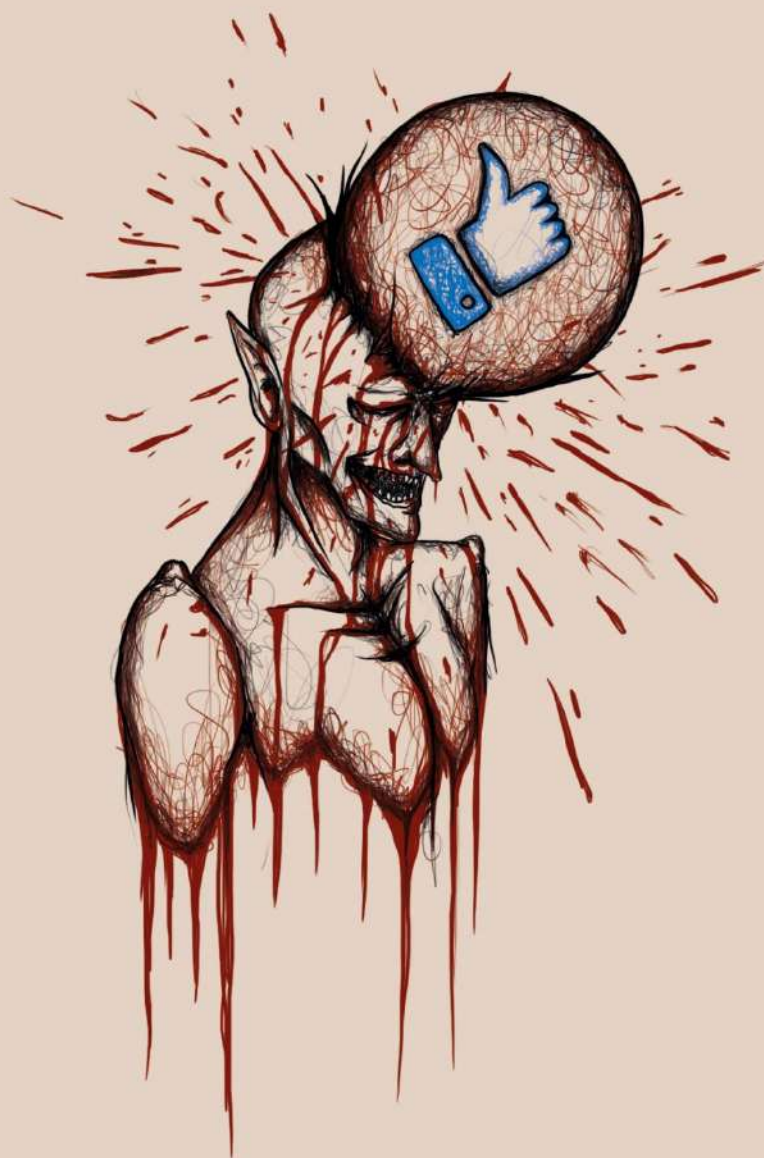




ABRAZATE

*El amor propio es lo más importante,
sentir que te abrazas tu mismo
aunque construir un cariño personal a
veces se sienta imposible.*

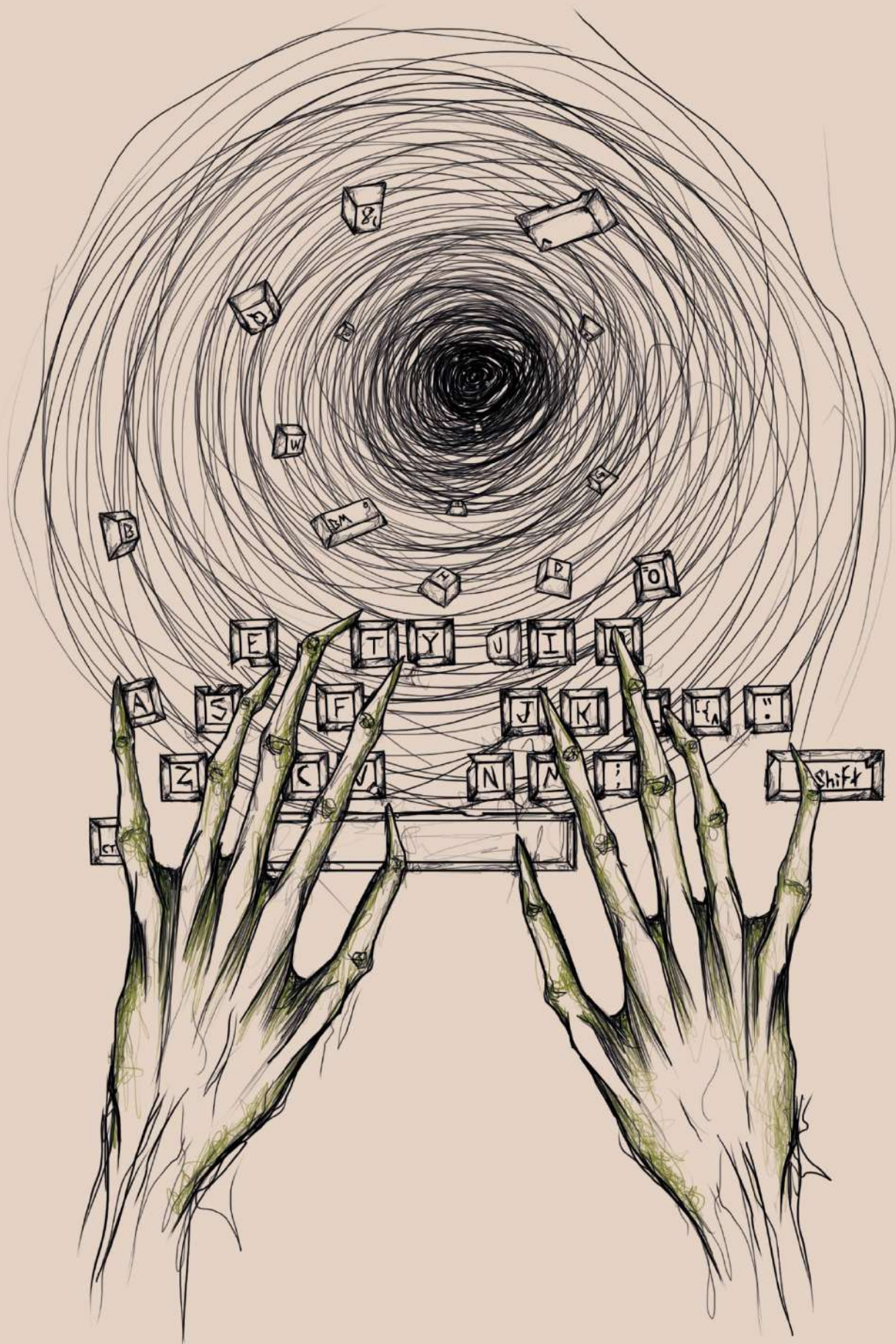


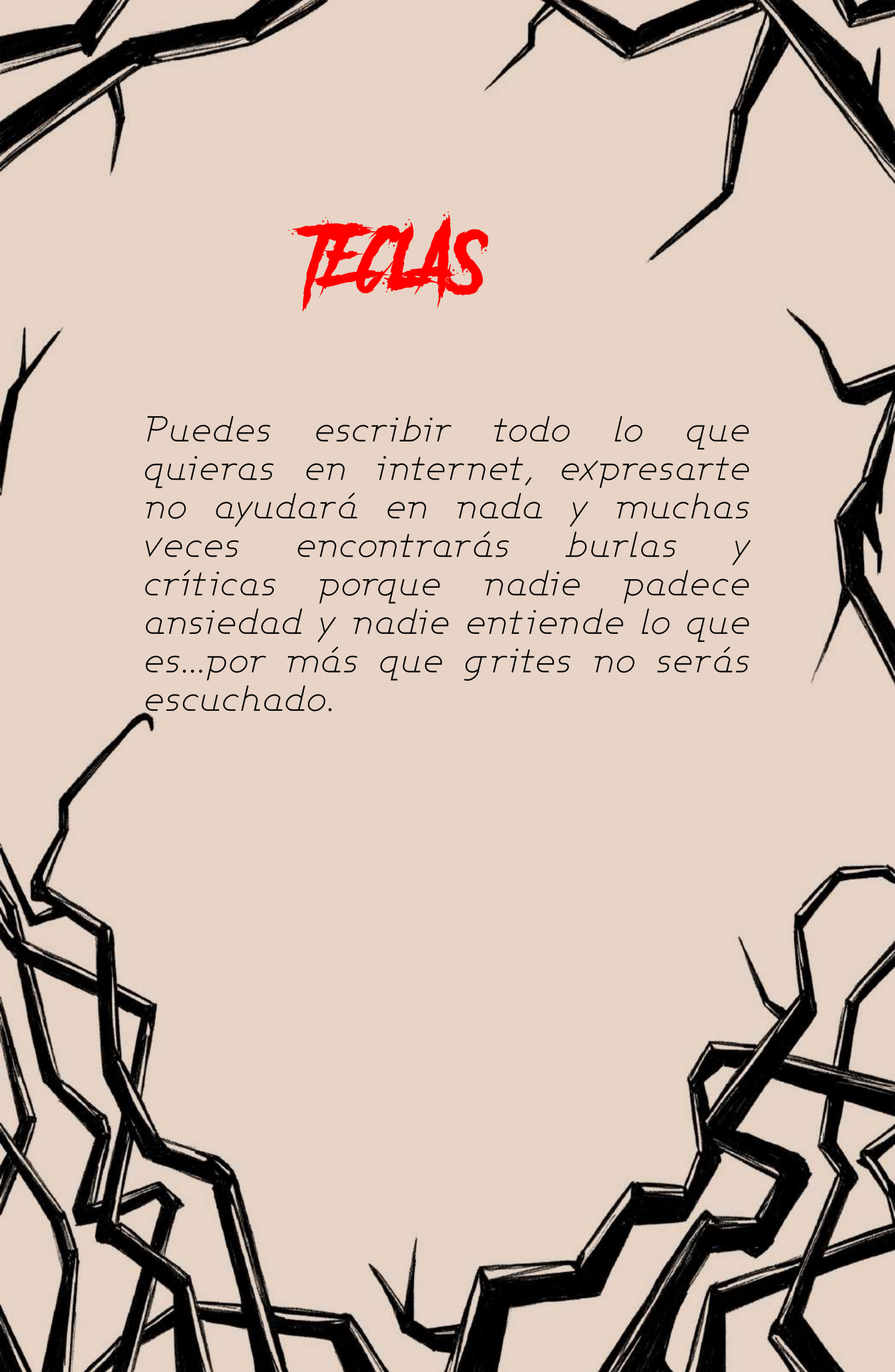


REDES SOCIALES

No importa todos los estados o contactos en redes sociales que tengas, todos expresarán su empatía pero no querrán lidiar contigo cuando tengas un ataque de ansiedad, nadie te entenderá, nadie sabrá que hacer cuando tengas una crisis, nadie podrá ayudarte.

Todos los likes del mundo jamás entenderán que es lo que vives...





TECLAS

Puedes escribir todo lo que quieras en internet, expresarte no ayudará en nada y muchas veces encontrarás burlas y críticas porque nadie padece ansiedad y nadie entiende lo que es...por más que grites no serás escuchado.



LA PARCA

Muchas veces desearás que te visite solo para explicarte porque te pasa a ti esto, y otras veces solo querrás que te lleve porque no aguantas más...



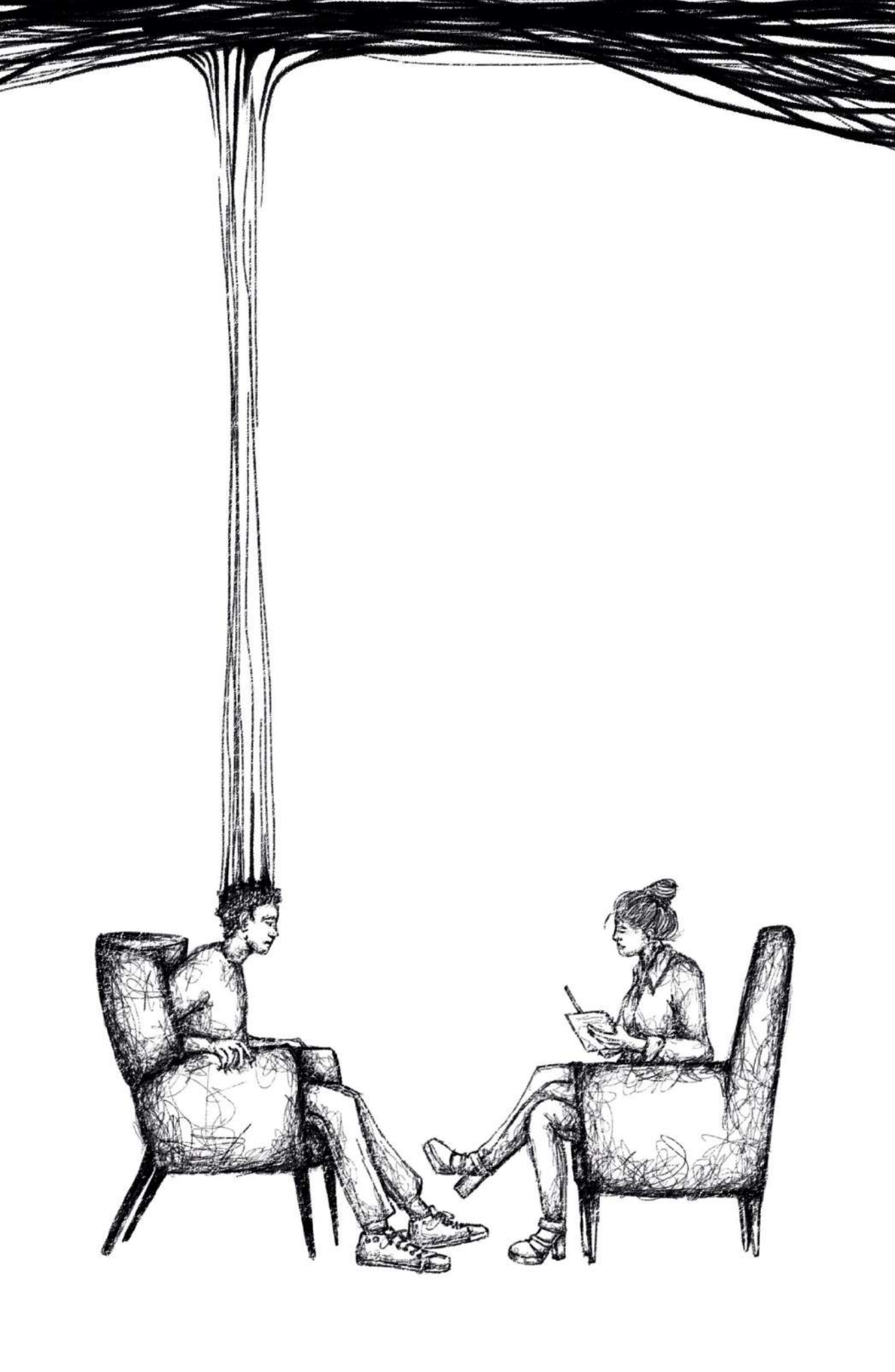
COMO ENCONTRE EL CAMBIO?

Un día de enero sin razón aparente tuve un sueño que cambió mi vida, mi alma se alejó de mí mientras dormía y me mostró un libro que yo había tenido por muchos años, un libro que hablaba de un método de terapia muy antiguo.



QUE ES LO QUE VI?

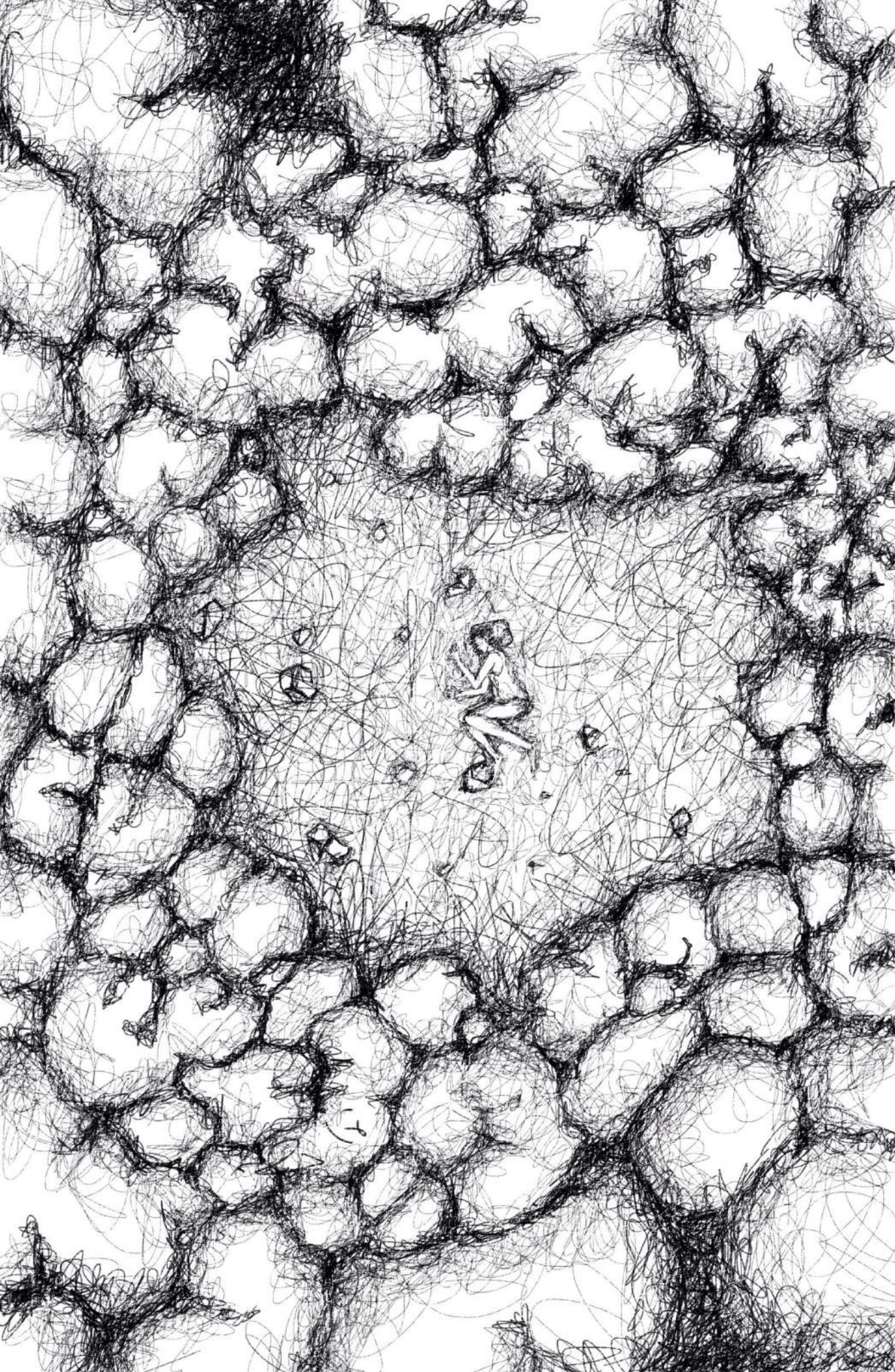
En este sueño llovían calaveras y el sueño me recordaba que ese libro hablaba de la sugestión, cuando me levanté del sueño busqué ese libro y fue el giro más grande que tuvo mi vida, esa respuesta me llevó a conocer la verdadera herramienta que me salvaría de la ansiedad...



LA BENDITA HIPNOSIS...

Una herramienta que cambiaría mi vida sin yo saberlo, un día de Mayo fui a platicar con alguien que me recomendaron que era hipnotista, el encuentro fue agradable, platicar de todos mis traumas, depresión y ansiedad fue liberador, pero lo importante no es platicar, me explicaron que hay que trabajarlo en el subconsciente, platicando no se sana nada, así que empezamos el proceso.







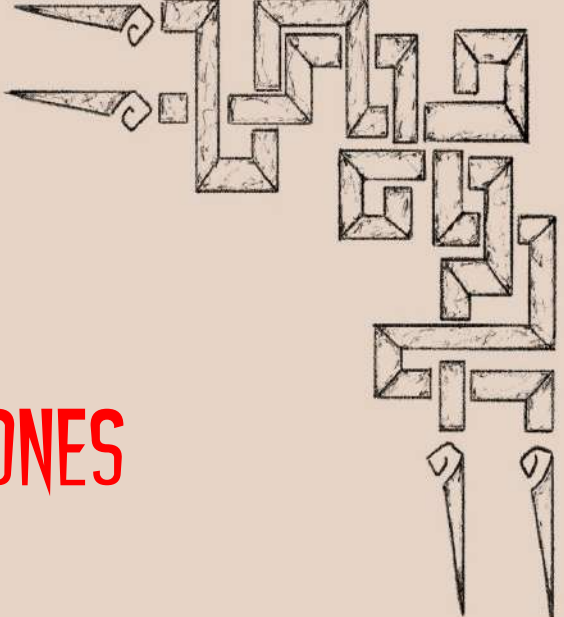
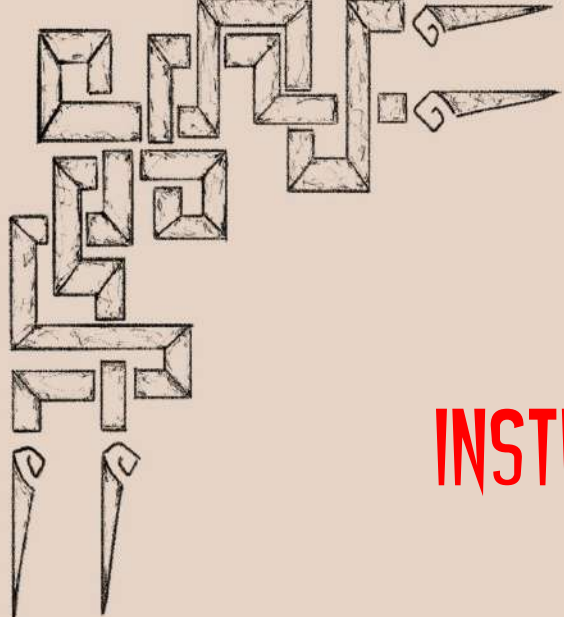
EL BOSQUE

Cuando iba con mi hipnoterapeuta acudíamos a un bosque, era una manera diferente de conectar las emociones al aire libre.

Era muy interesante ver animalitos por todos lados, escuchar los pájaros y platicar en un ambiente diferente, eso no era un consultorio aburrido.

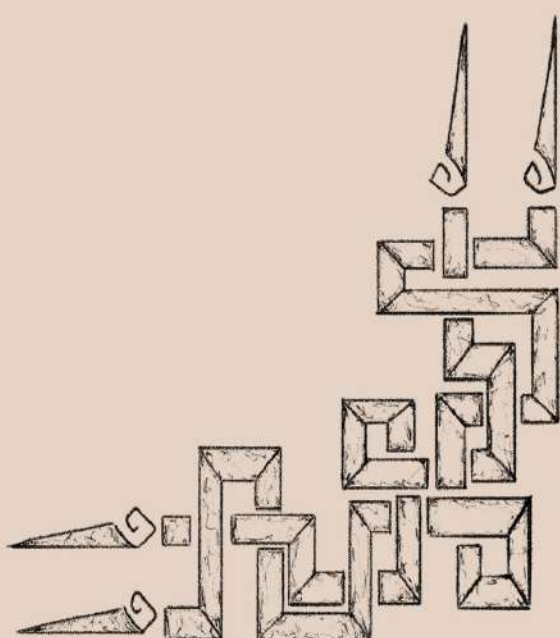
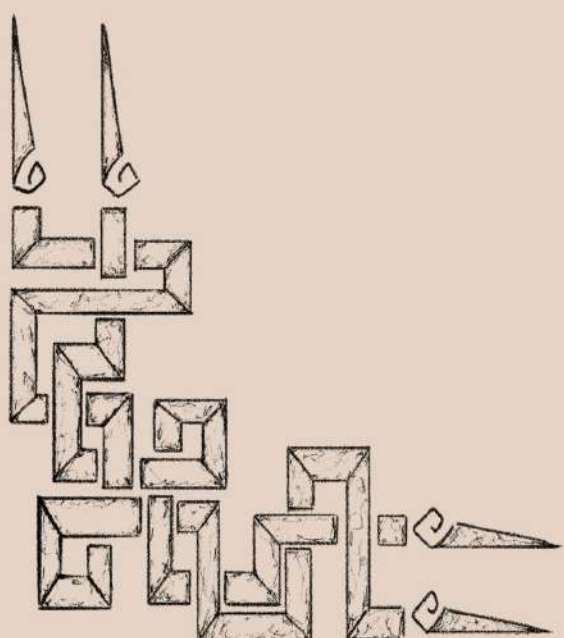


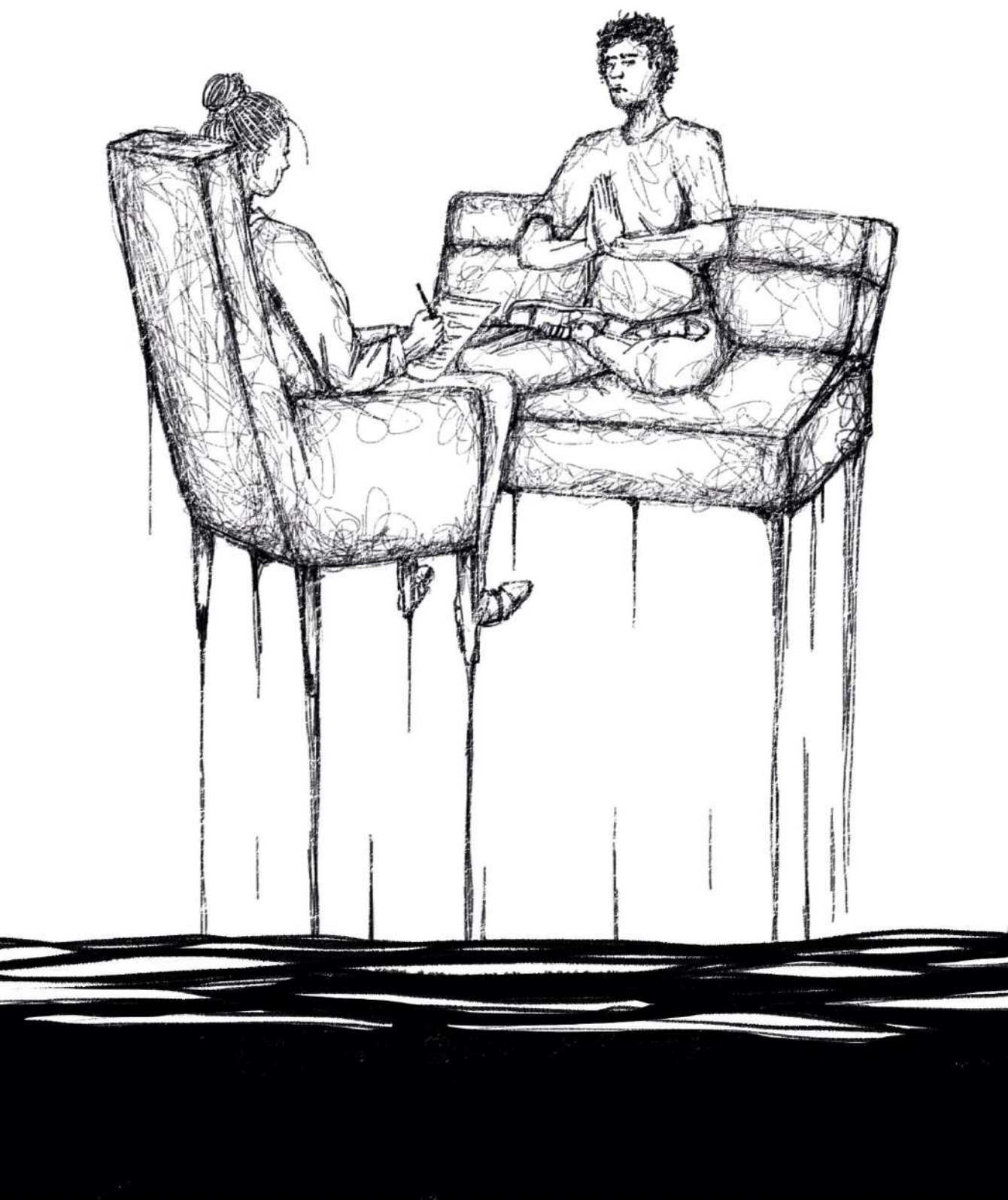




INSTRUCCIONES

Hacíamos muchos ejercicios de meditación y respiración para poder llegar a ese trance profundo que se buscaba, yo podía caer en un trance de relajación y paz hermoso, podía estar sentado o acostado en el bosque...

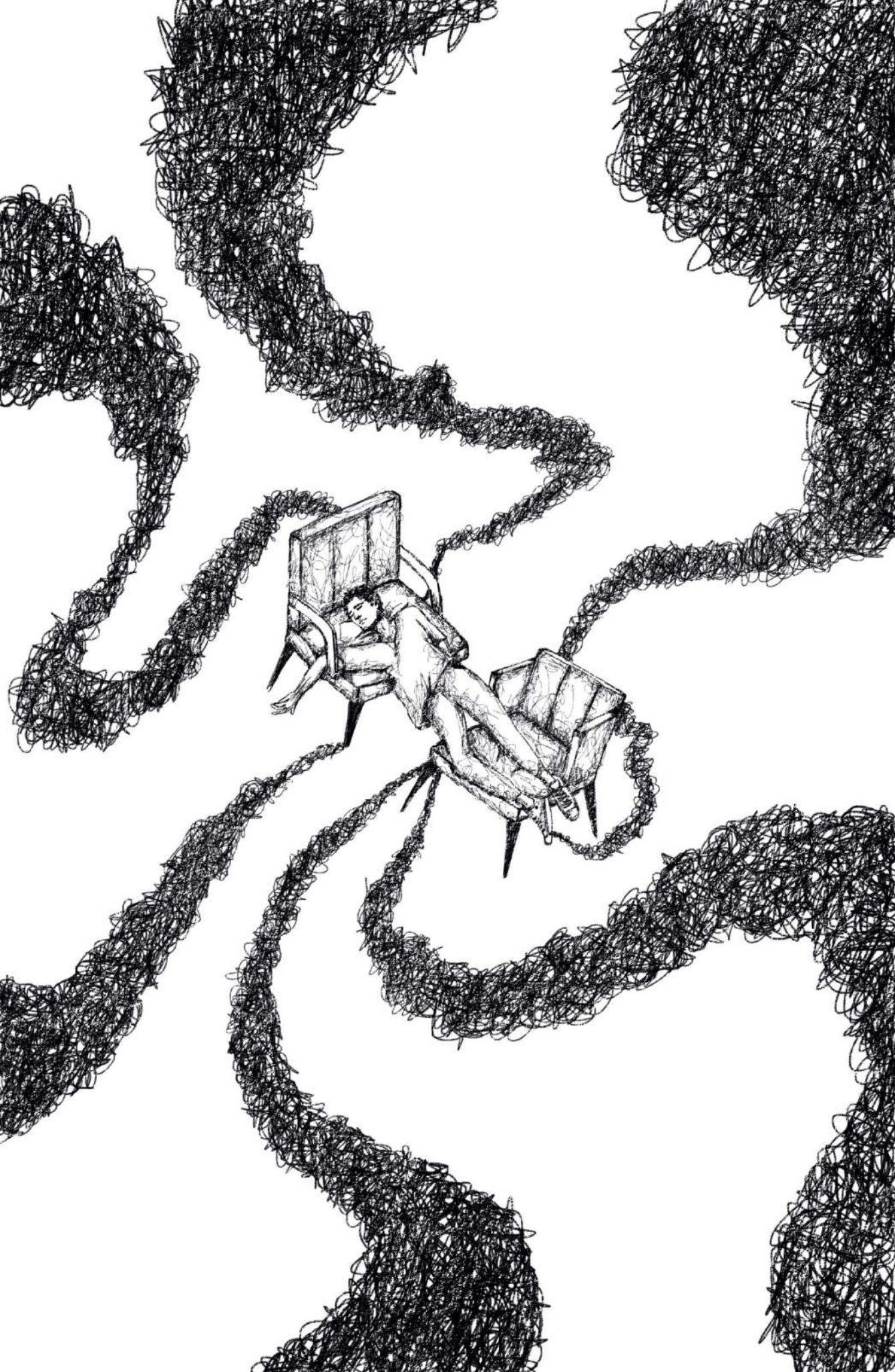




A decorative border with a repeating geometric pattern, possibly inspired by traditional Chinese or Japanese motifs, framing the central text. The pattern consists of interlocking lines forming a series of squares and rectangles, with some sections featuring a more complex, stylized design.

MEDITACIÓN

Mis terapias eran cada vez mas fructíferas, había una relajación profunda que nunca había sentido, cada vez me conectaba mas con mis emociones y mis perspectivas de ver la vida empezaron a cambiar poco a poco.

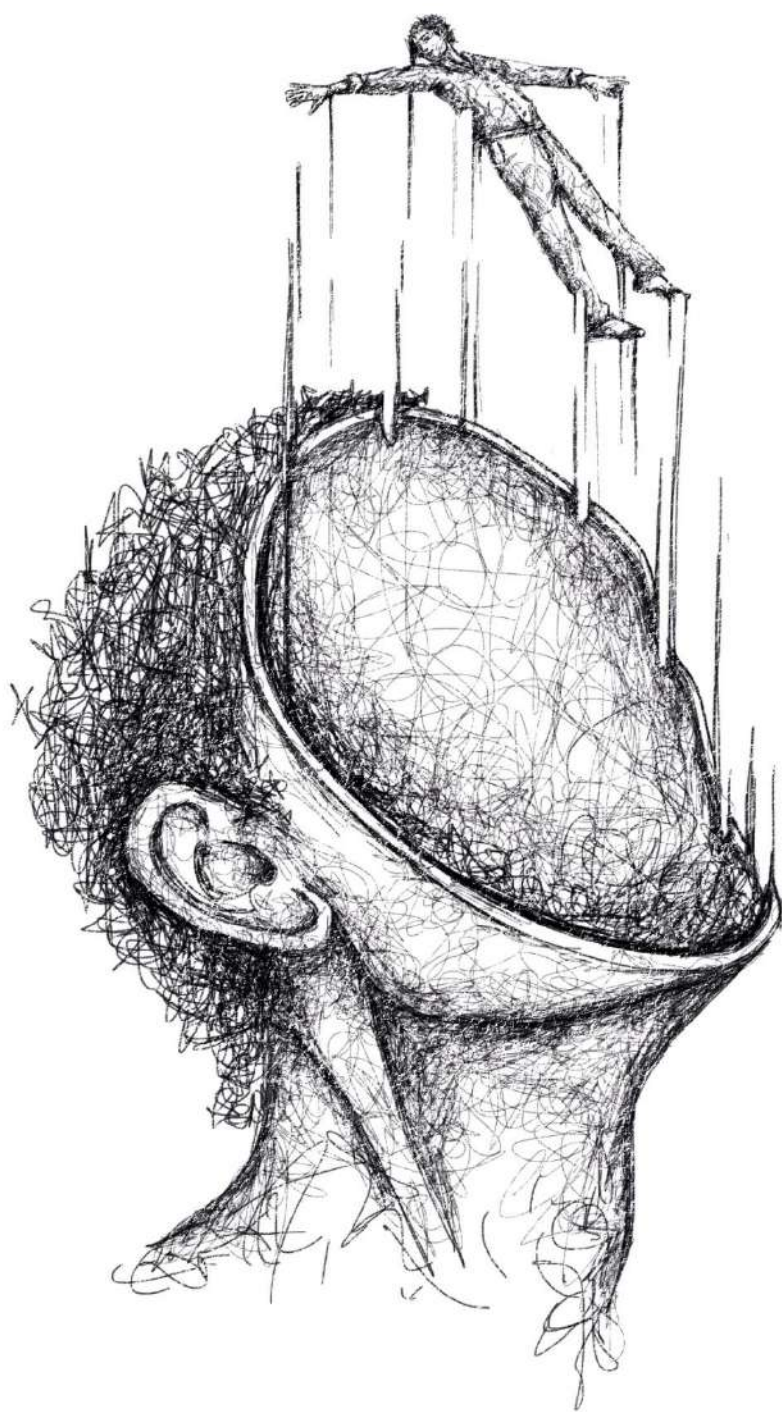


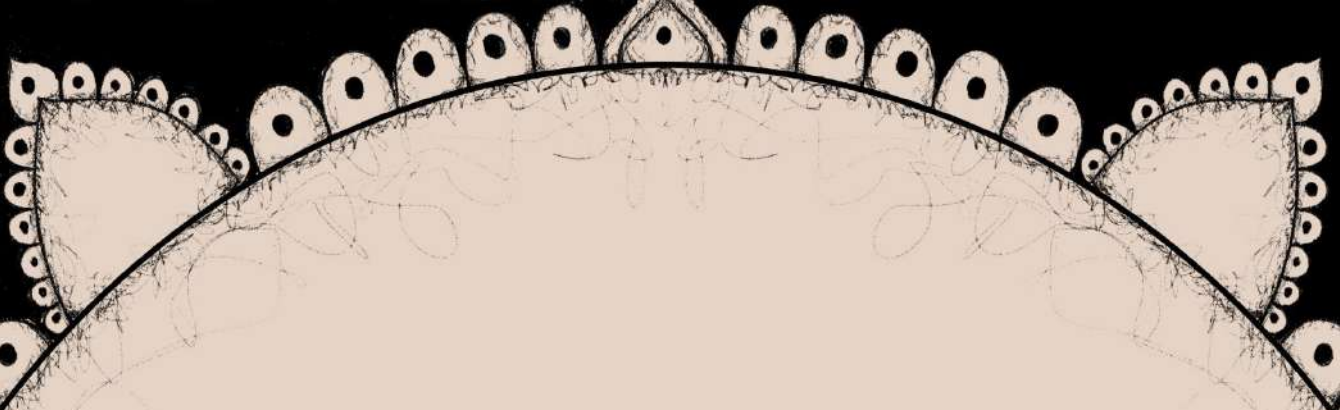
CATALEPSIA

Los trances en hipnosis eran cada vez mas fuertes y duraderos, una forma de comprobarlo fue entrando en estado cataléptico donde no podía moverme.

La hipnoterapeuta hacía comprobaciones siempre para darse cuenta que yo estaba en un estado hipnótico para que las sugerencias funcionaran, todo era un trabajo en equipo.





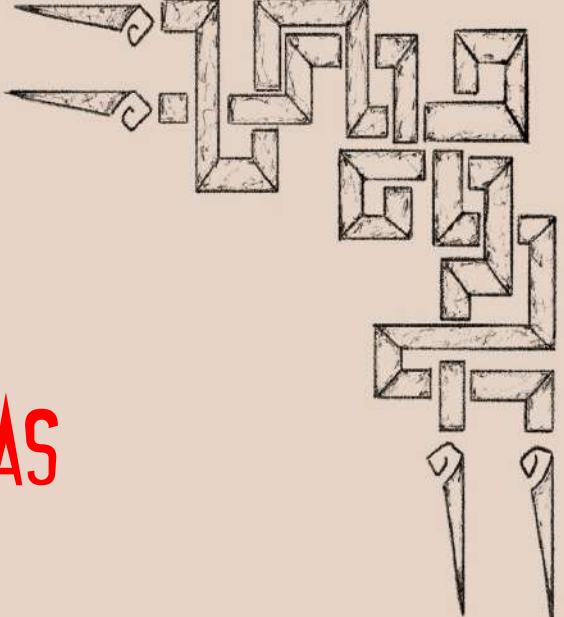


VIAJE ASTRAL?

En hipnosis, sentía que mi mente volaba, hubo que hacer varias regresiones para buscar el origen del problema, yo tenía muchas ganas de sanar mi ansiedad y puse todo de mi parte para hacerlo.

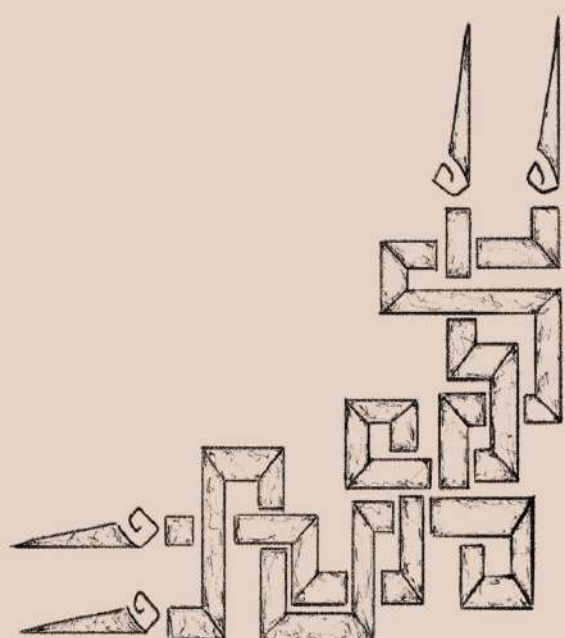
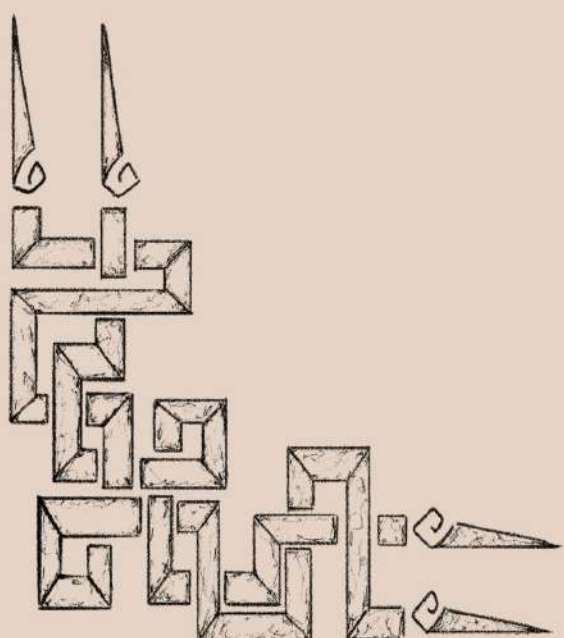


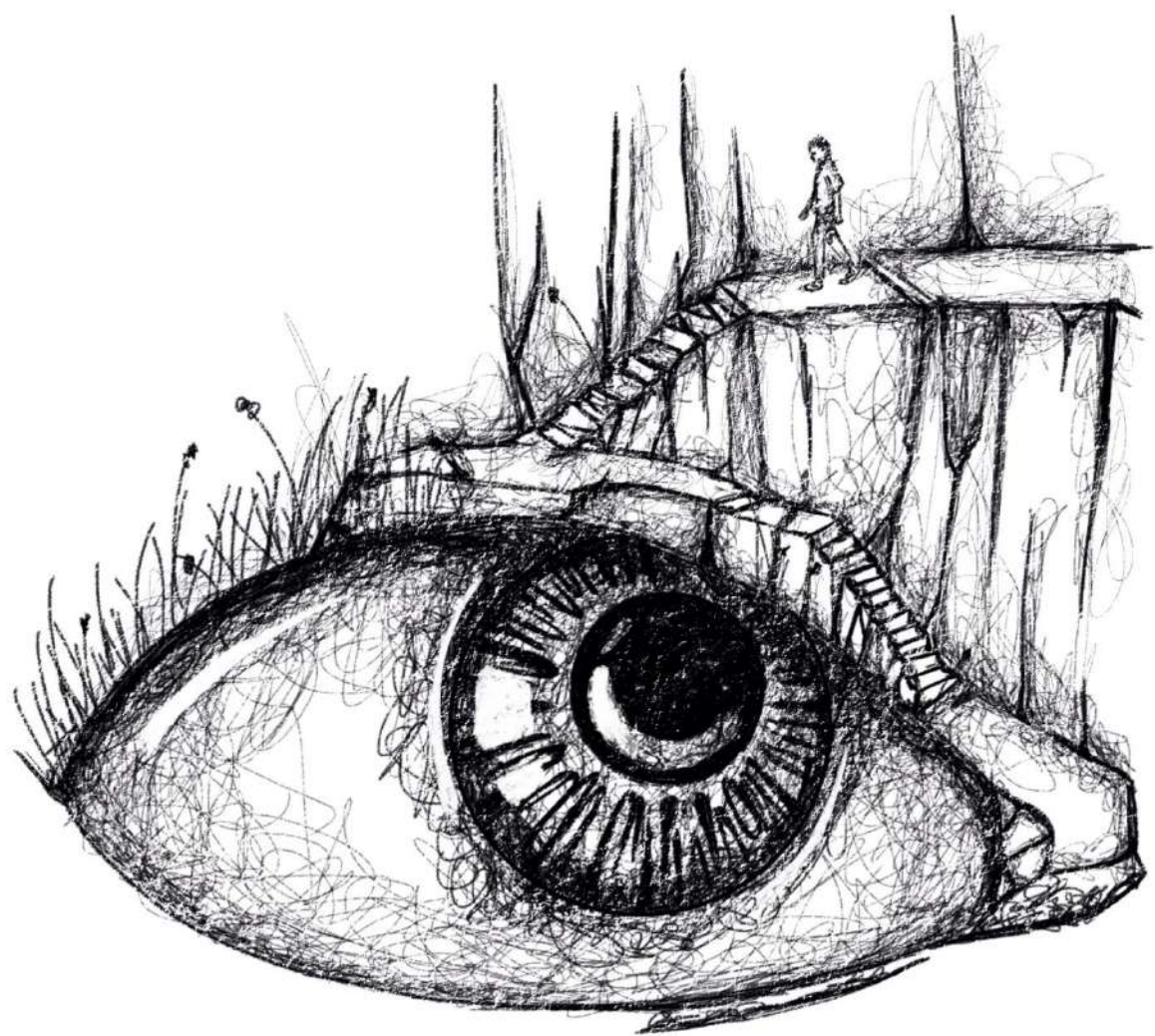


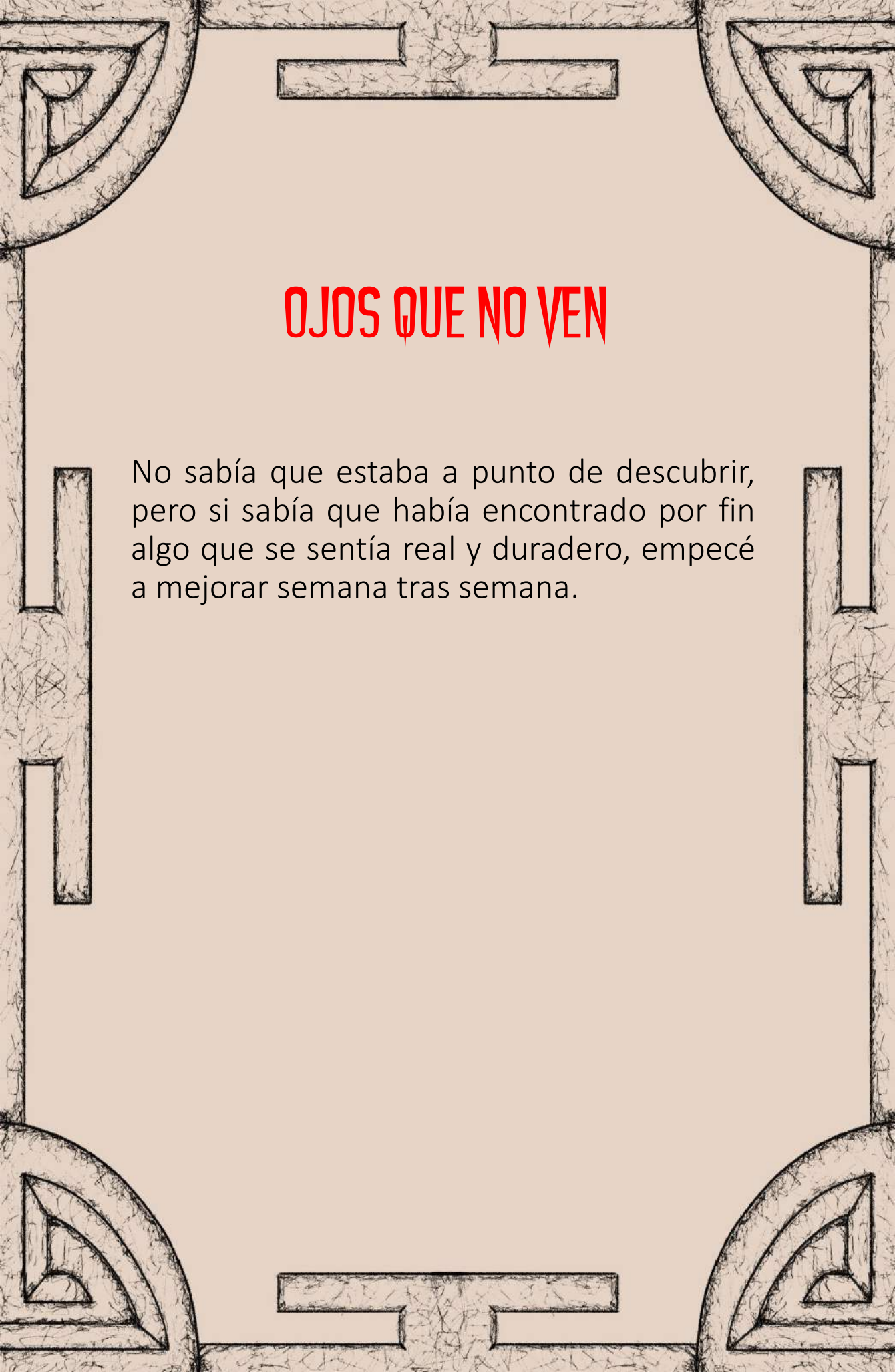


ESCALERAS

“Bajando escaleras...” esas eran las palabras mágicas para yo entrar en un trance cada vez mas profundo donde me conectaría con mi subconsciente y entendería más a mis emociones...





A decorative border with geometric patterns, including squares and triangles, surrounds the central text area.

OJOS QUE NO VEN

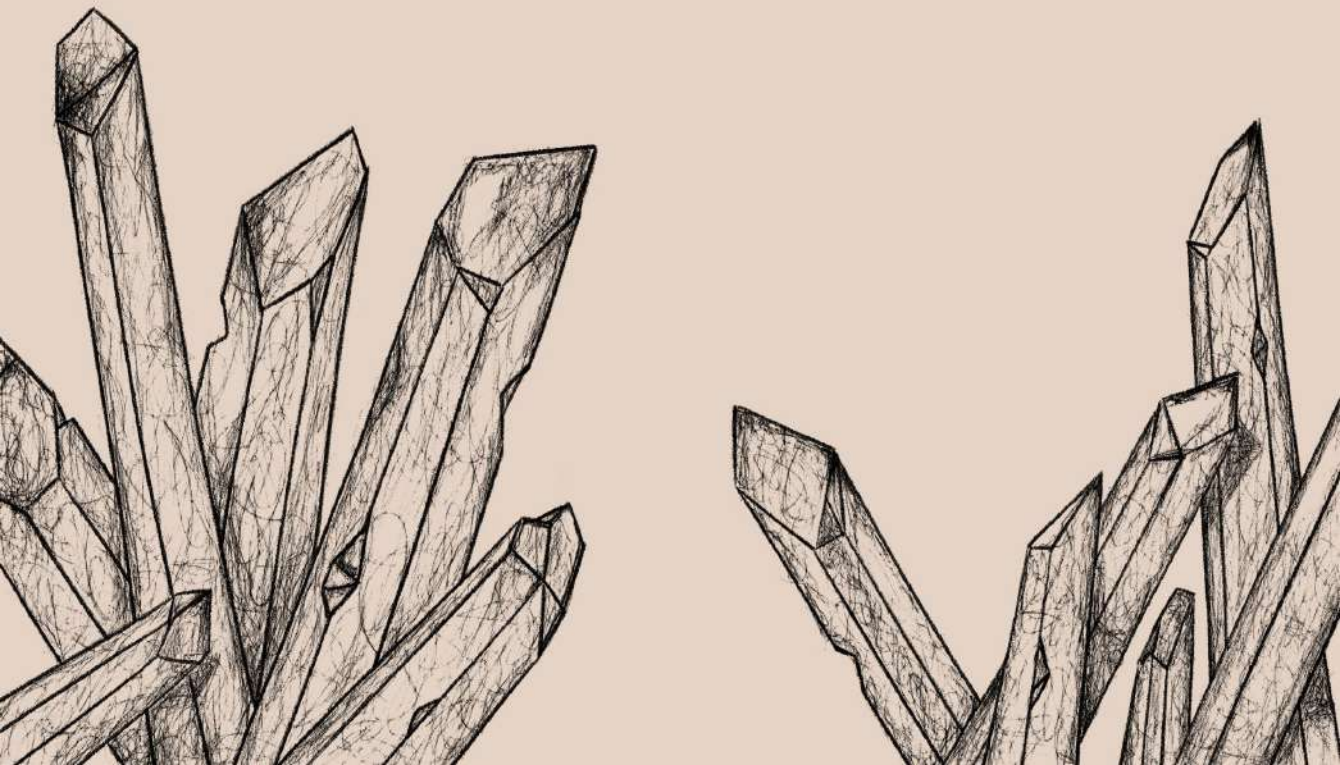
No sabía que estaba a punto de descubrir, pero si sabía que había encontrado por fin algo que se sentía real y duradero, empecé a mejorar semana tras semana.



DESAHOGÁNDOME

Sacando con lágrimas recuerdos y emociones contesté cada pregunta de mi hipnoterapeuta para entender un poco más mi pasado.

Algunas partes eran dolorosas pero la sanación es un viaje de transformación, hay que destruir todo lo que somos para volver a renacer...







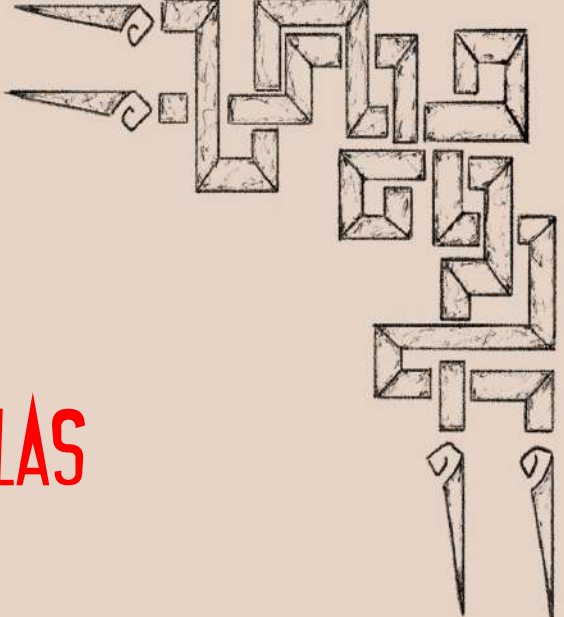
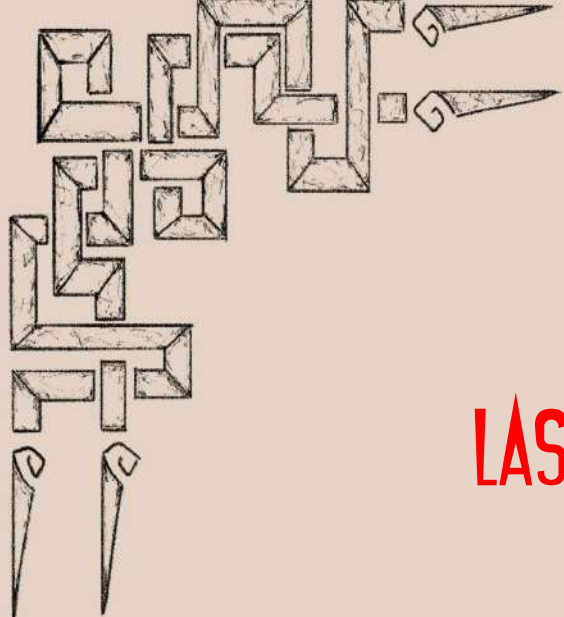
CABEZA GIGANTE

Mi cabeza tenía la sensación de expandirse y crecer, sentía después de muchos años que estaba evolucionando a algo mejor.

Se me hacía difícil entender cosas de mi infancia, se me hacía ilógico el no haber ahondado en mi subconsciente antes.

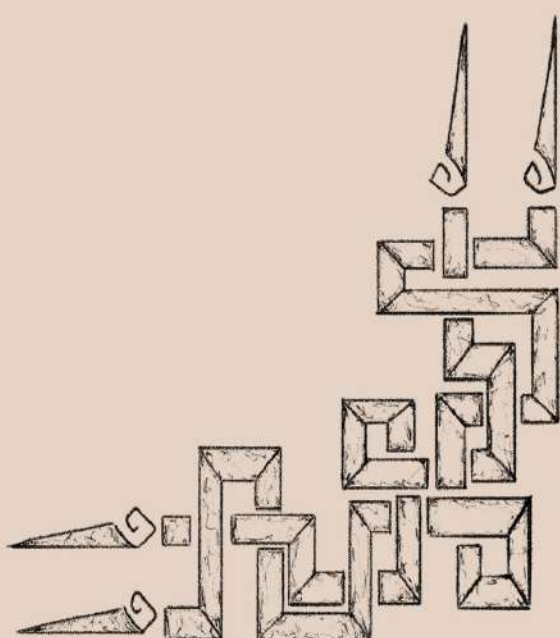
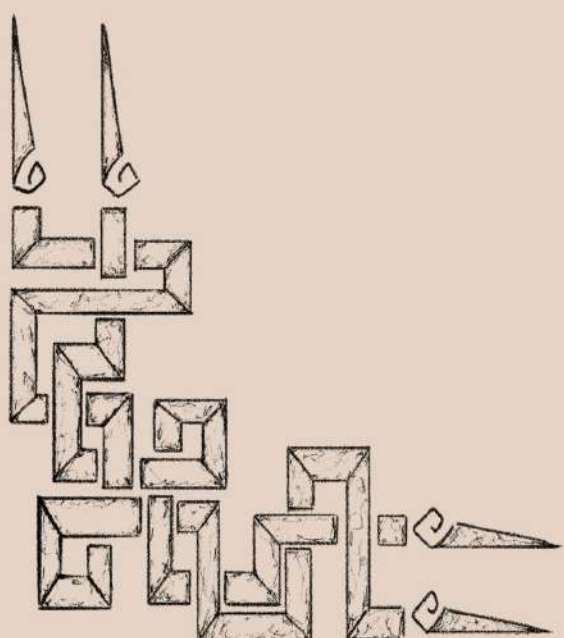




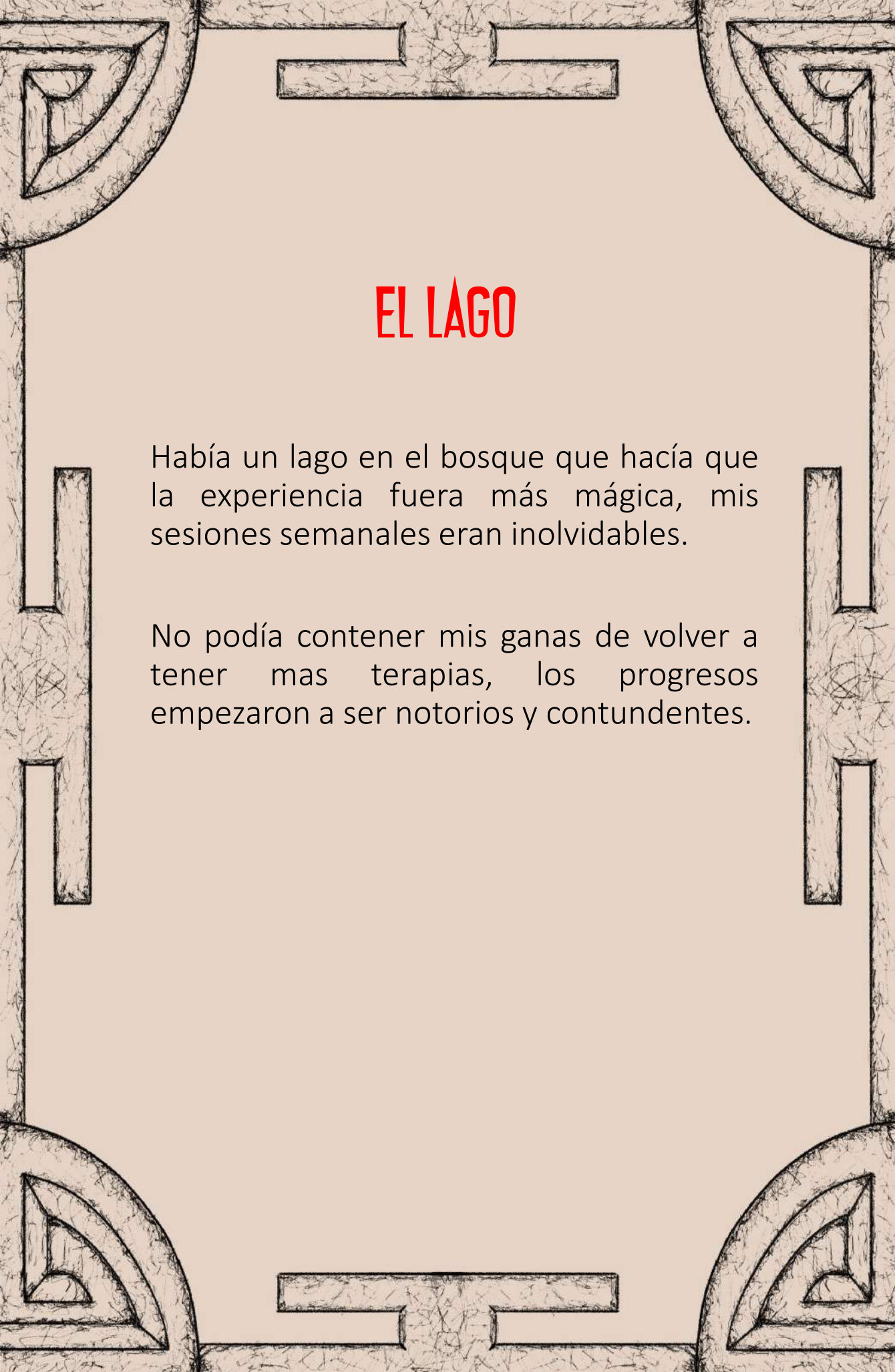


LAS ARDILLAS

La mejor parte del bosque era convivir con las ardillas, ellas me recordaban cuando yo les daba de comer en Londres, era algo que me hacía sentir desahogado en aquellos entonces cuando tenía muchísimos problemas con la ya ahora ex-esposa.





A decorative border with geometric patterns, including squares and triangles, surrounds the text.

EL LAGO

Había un lago en el bosque que hacía que la experiencia fuera más mágica, mis sesiones semanales eran inolvidables.

No podía contener mis ganas de volver a tener mas terapias, los progresos empezaron a ser notorios y contundentes.

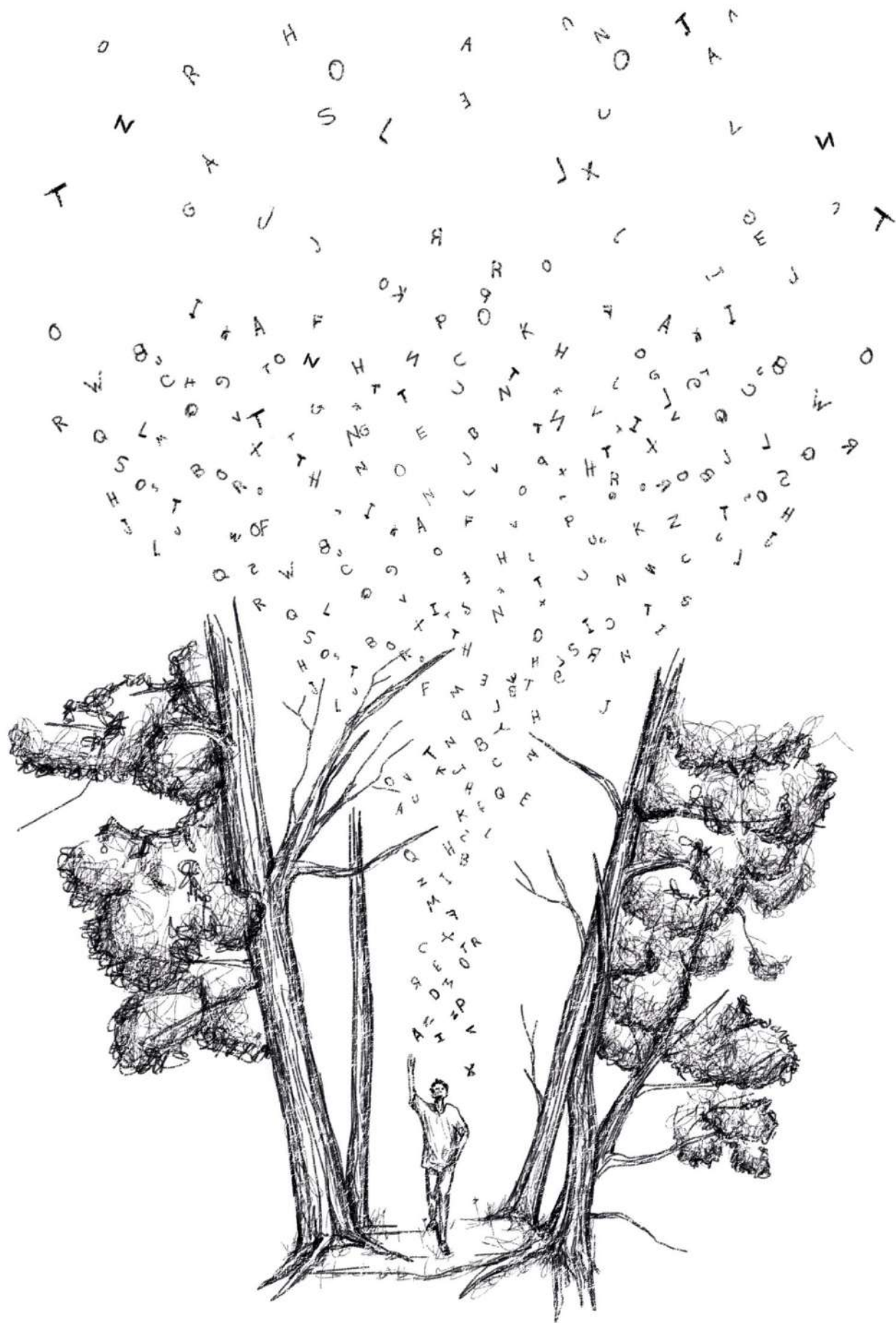


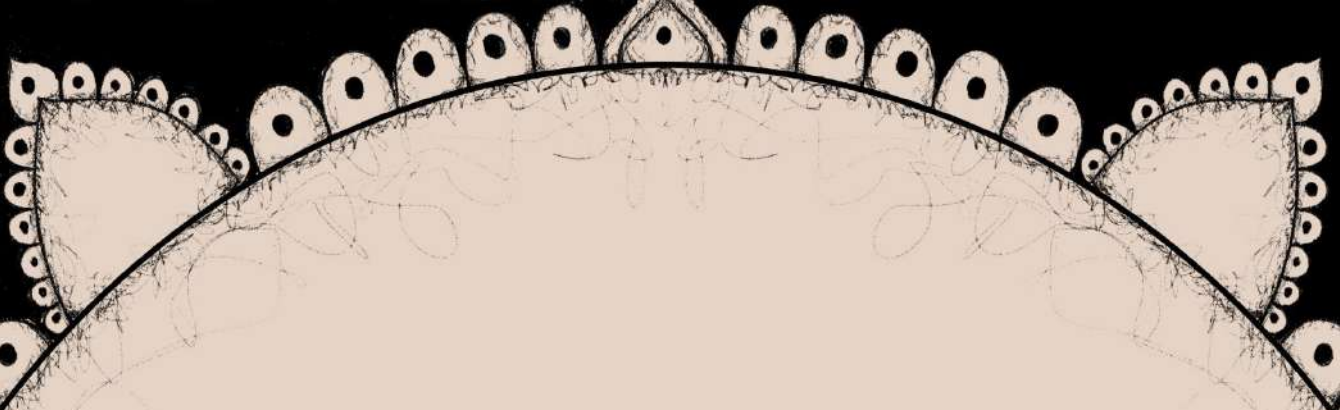
LA POSICIÓN

Acostado o sentado, siempre experimentaba cosas diferentes que me iban llevando a un autoconocimiento más interesante.

Empecé a hilar cosas de toda mi vida que me harían sentirme mas pleno y con más confianza en mí mismo.



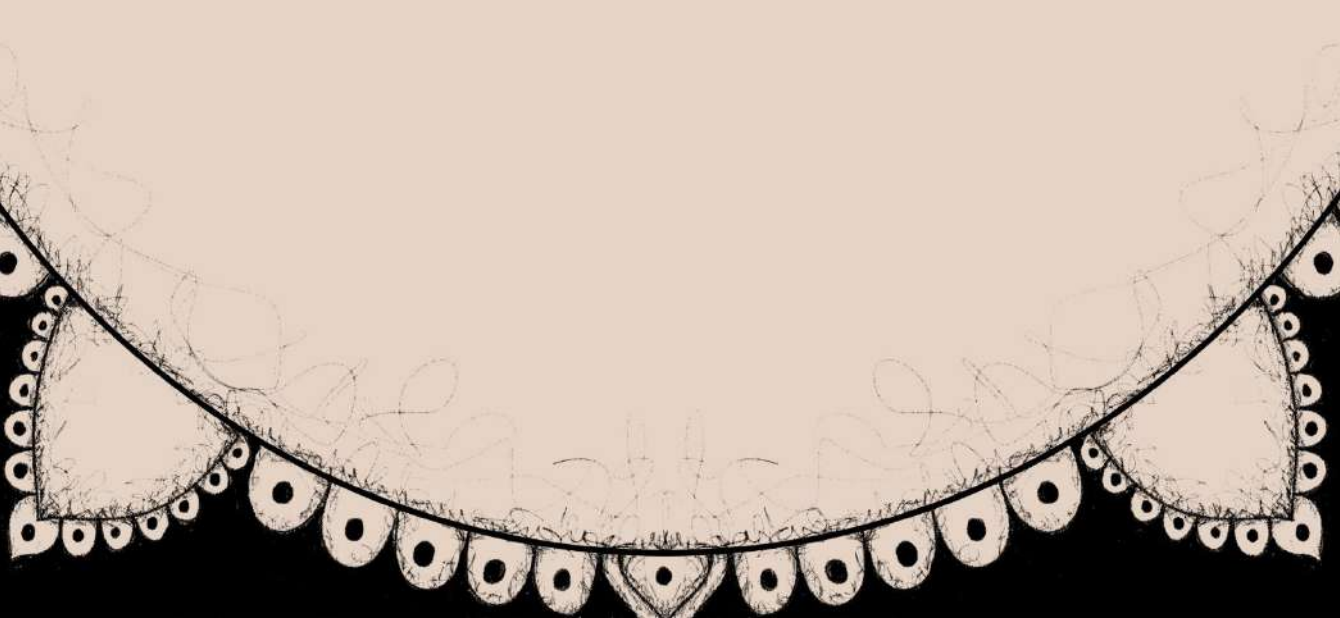




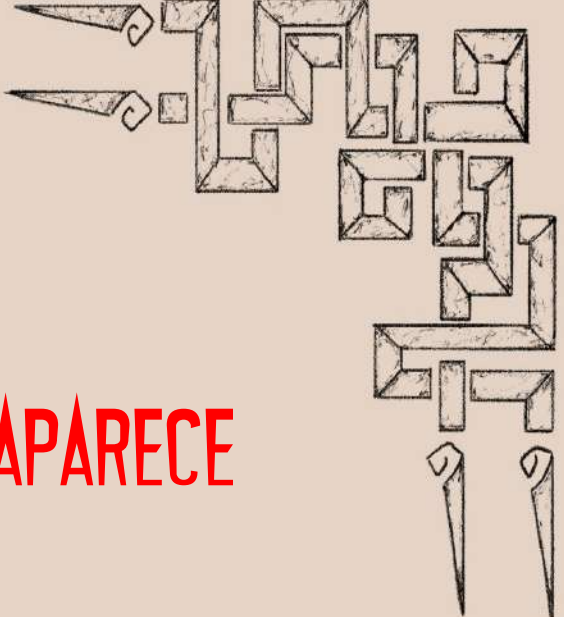
LETRAS FLOTANTES

Las palabras y los recuerdos caían como del cielo, mi mente estaba plagada de emociones negativas que poco a poco iban saliendo.

Después de eso empezó la reprogramación en positivo, donde pude otorgarme por primera vez la oportunidad de pulir mis cualidades ya habiendo trabajado en mis defectos y limitaciones...



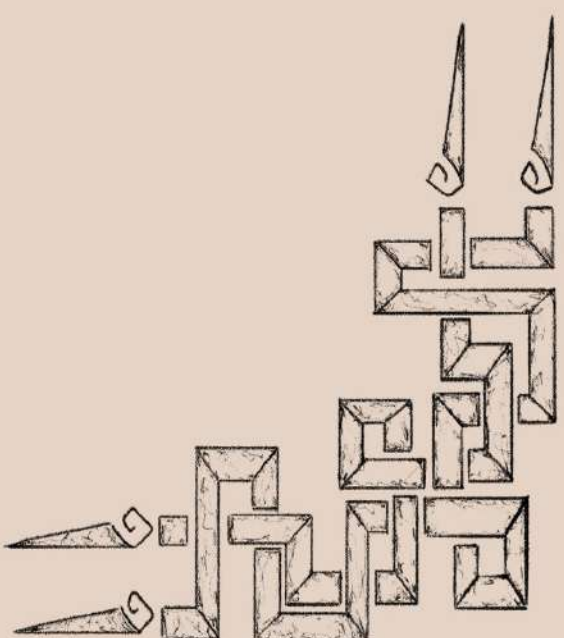
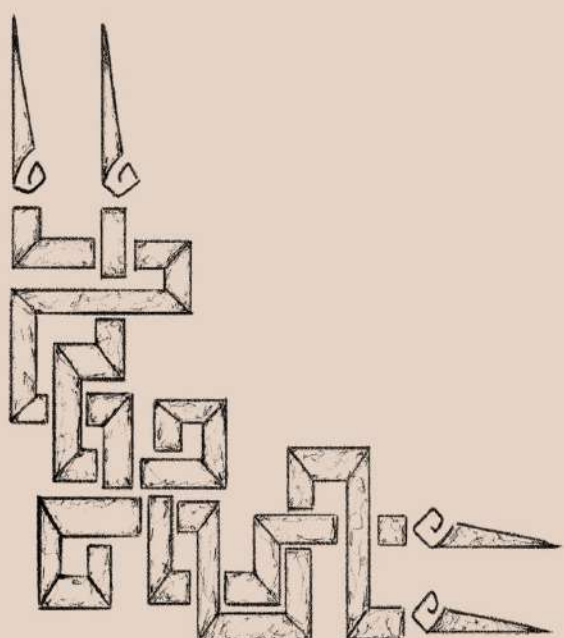


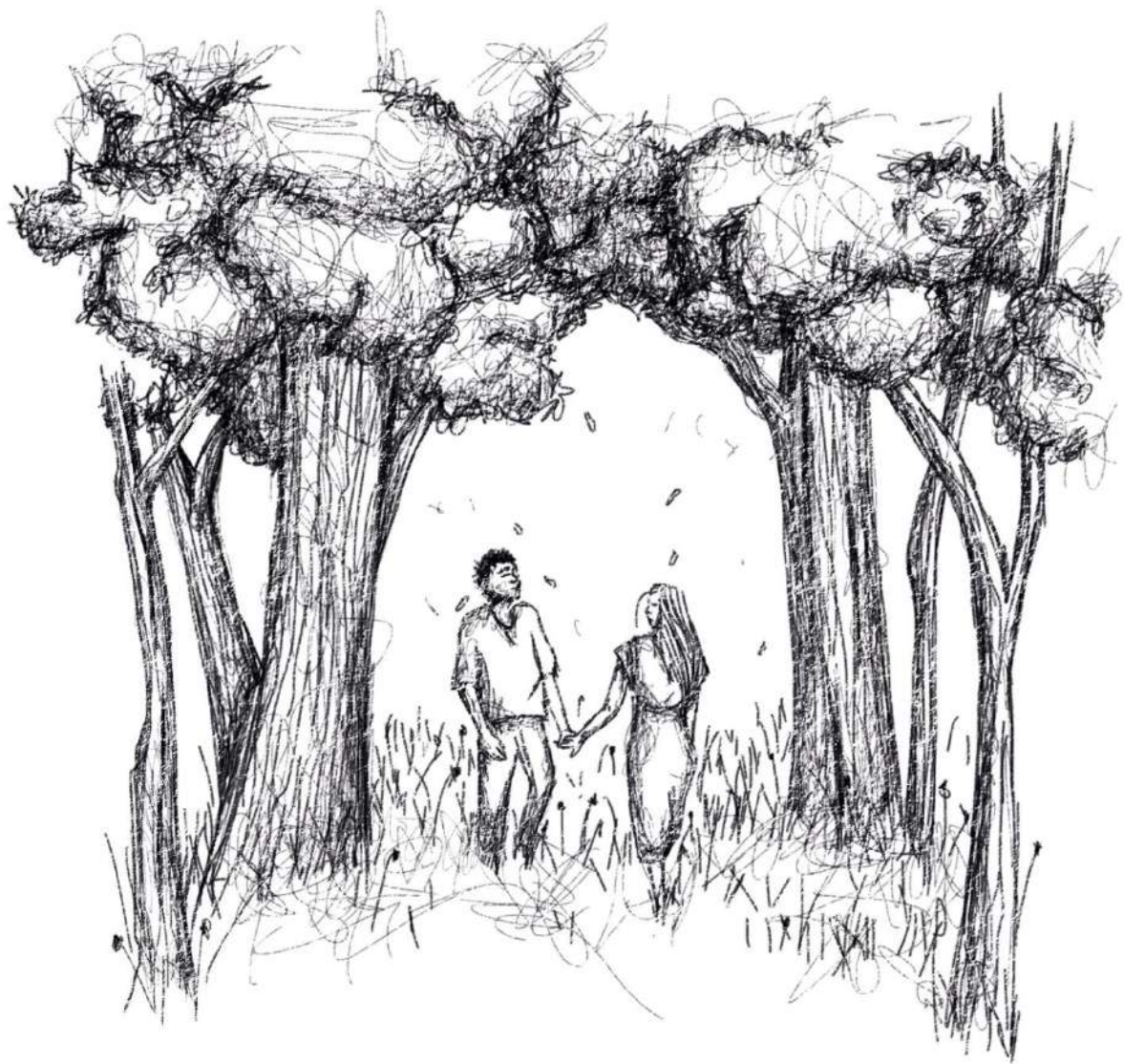


HUMO QUE DESAPARECE

Todo mi ser se llenó como de un vapor que me salía por los poros, esto me hacía desprenderme de situaciones negativas y de patrones que aprendí por parte de mis padres.

Cortar con creencias limitantes y podar mi árbol genealógico fue un proceso exhaustivo pero gratificante...





DE LA MANO...

Cada semana por una hora y media me demostré que podía y fui llevado de la mano, orientado por la mejor herramienta de psicología que pude haber encontrado.

Una sesión incluso fue muy curiosa ya que tuve que trabajar el enojo conmigo mismo, enojo que sentía por no haber buscado ayuda antes...

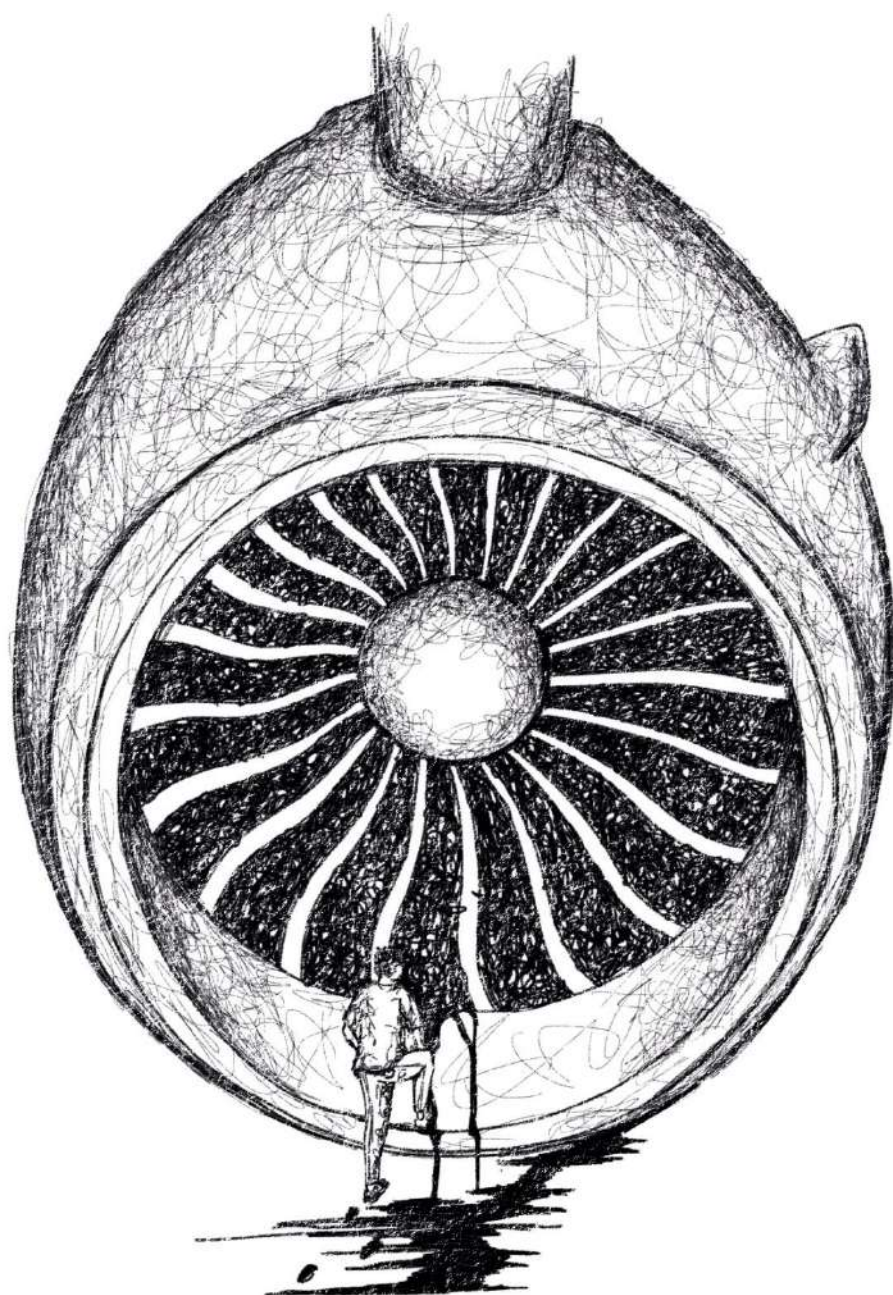


MIS SENSACIONES

Nieve en el bosque, lluvia en la montaña, ir a la playa, ir a una cabaña, cada sesión era intensa y llena de sentimientos inexplicables, había metáforas que sacaban lo peor de mí y reseteaban mis pensamientos.

Cada semana era super interesante y educativo, un proceso largo y lleno de lágrimas de sufrimiento y de felicidad también porque por fin veía que avanzaba...





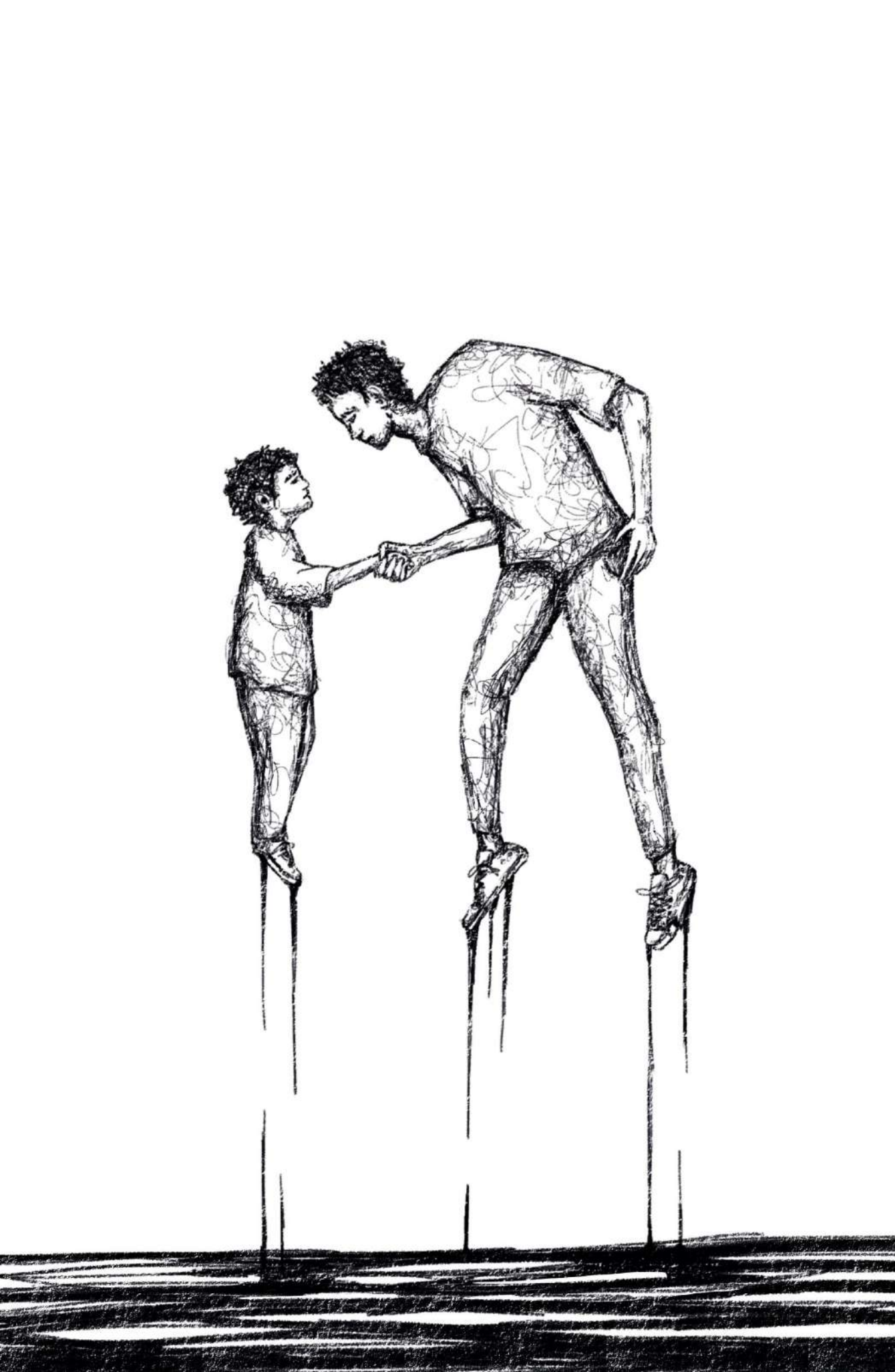


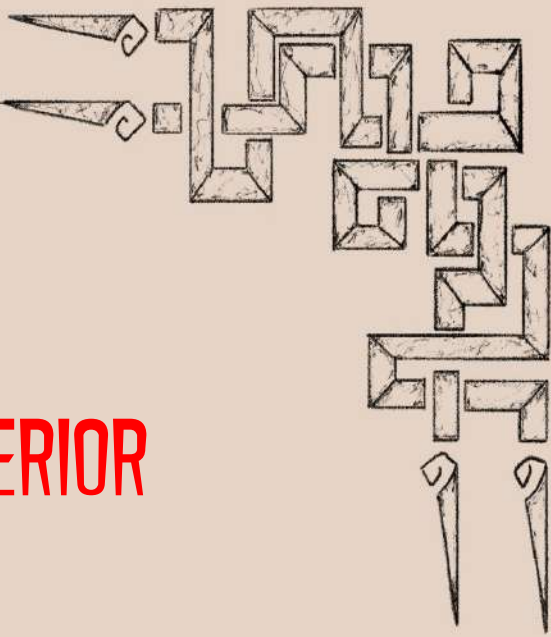
LA TURBINA

En hipnosis regresiva acudí a visitar mis peores recuerdos, por ejemplo, el mar, cuando aquella vez estaba ahogándome y los aviones cuando me subía a ellos.

La parte clave de todo fue llegar a la raíz de mi miedo y era una turbina que me recordaba a un ventilador que había en el techo de la sala de parto donde yo nací, donde por primera vez sentí miedo y me sentí solo y desprotegido.

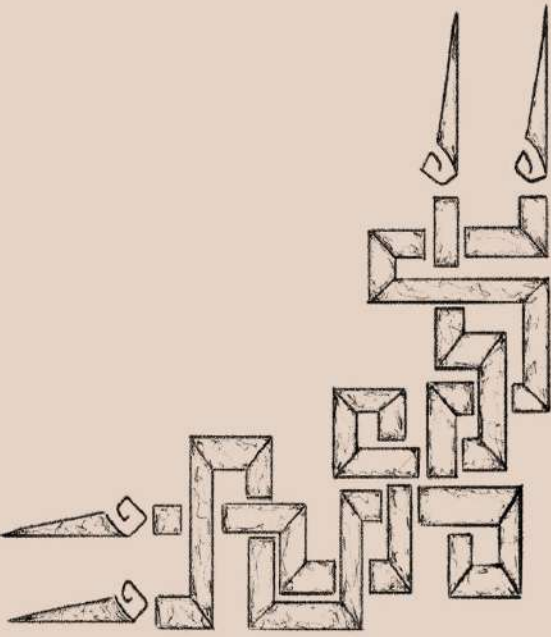
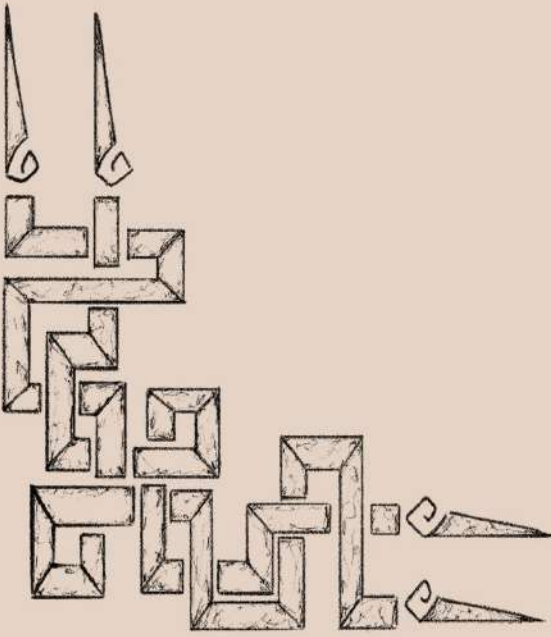






EL NIÑO INTERIOR

Sanar a ese niño interior que tenemos olvidado, a ese niño lastimado que lo hemos dejado atrás ha sido una de las mejores experiencias, y es algo que le recomiendo a todo mundo, llegar a ese punto donde puedas reconectarte con él, pedirle perdón por haberlo descuidado y desatendido...





FLOTANDO PARA SIEMPRE...

Aprendí que todo se puede curar, aprendí nuevas habilidades, aprendí a darme amor propio y ser libre para siempre.

Aprendí a ayudarme a mí mismo antes de poder fijarme en otros, darme atención, enfocarme en mis metas y objetivos, dejar de distraerme con personas y cosas que no aportan nada.

Sobre todo quitarme con esta maravillosa herramienta, esa ansiedad, ese algo que encadenó mi vida por mas de 7 años, pero del cual ahora soy libre...

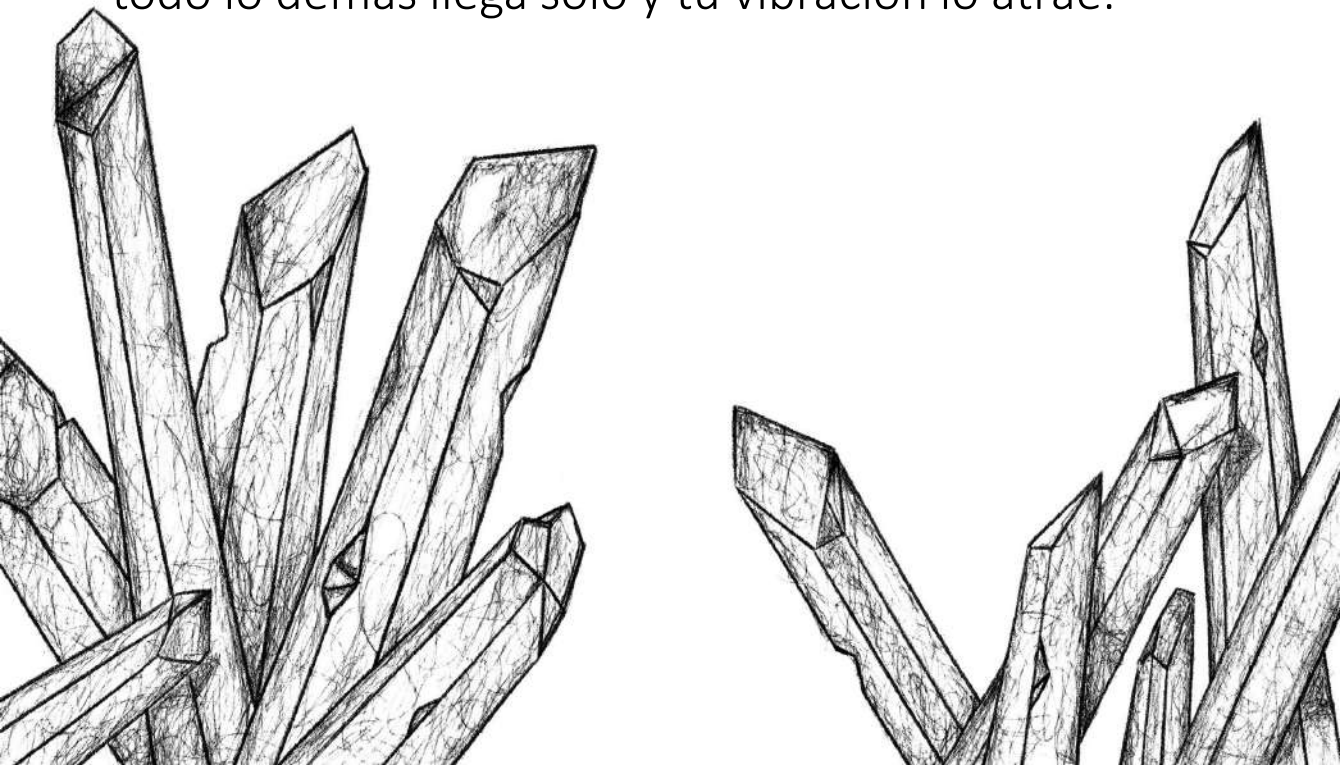
DESENLACE

Después de haber terminado este libro entenderás ahora como piensa una persona que tiene ansiedad o depresión, tu empatía se amplificará para comprender lo que antes no sabías.

No toda historia acaba con un final feliz, pero esta historia es la excepción, puedo ser honesto y agradecer que todo esto se ha ido. Entre innumerables búsquedas y terapias encontré la mejor solución, la hipnosis clínica.

Aprendí lo mejor de mí, sané patrones y quité creencias limitantes que dañaban mi existir.

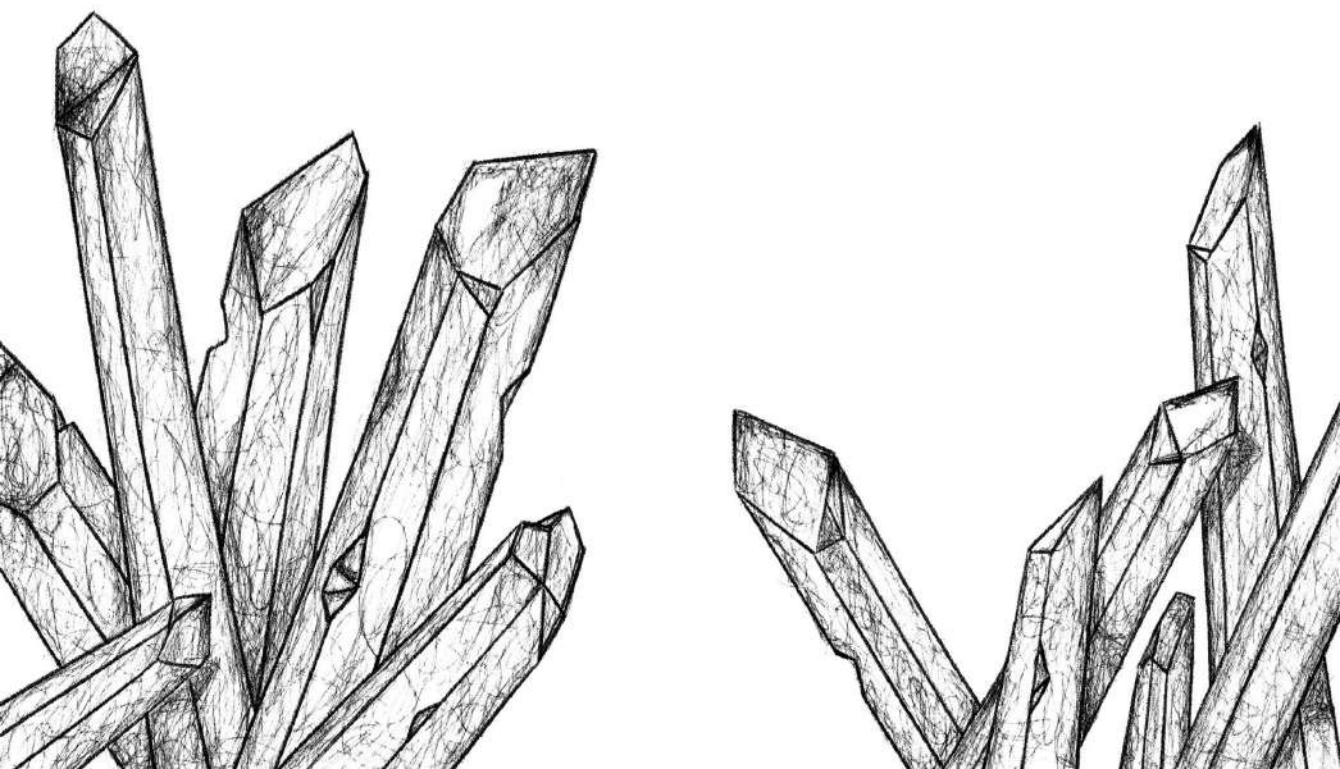
Trabajé emocionalmente a mis padres, mis relaciones interpersonales y sobre todo a mí mismo como persona, entendí que la felicidad es interior y todo lo demás llega solo y tu vibración lo atrae.



Tal vez tuve que pasar mucho tiempo así para poder valorar los resultados, hoy estoy agradecido de que todo se haya ido como un mal sueño, un mal sueño de 7 años.

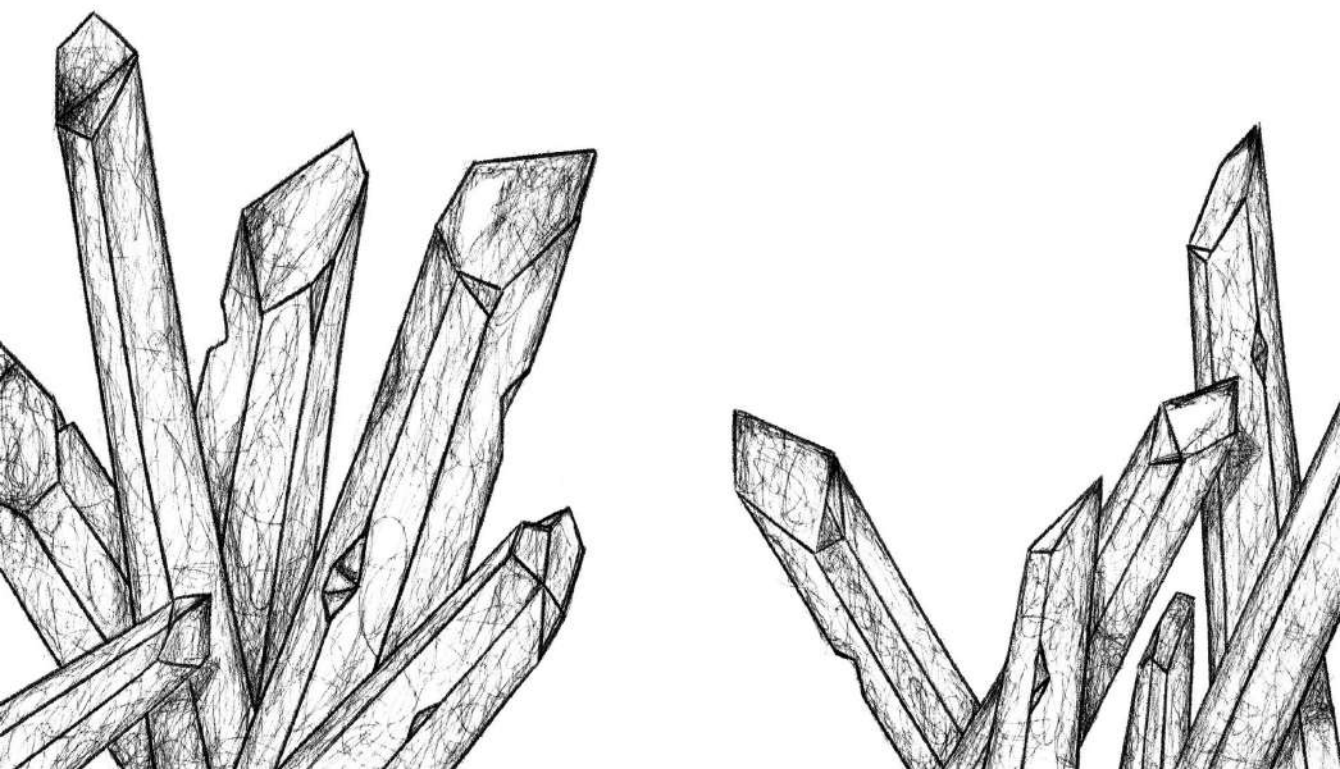
Es triste como la hipnosis en la actualidad solo es conocida por el show y el espectáculo, afortunadamente existe ese lado terapéutico y de sanación que está siendo más explorado hoy en día.

Cuando tienes ansiedad lo único que quieres es dejar de sentirla, en especial cuando la mayor parte de tu vida tienes la referencia de lo que es NO sentirla, y esa es la solución que quieres encontrar.



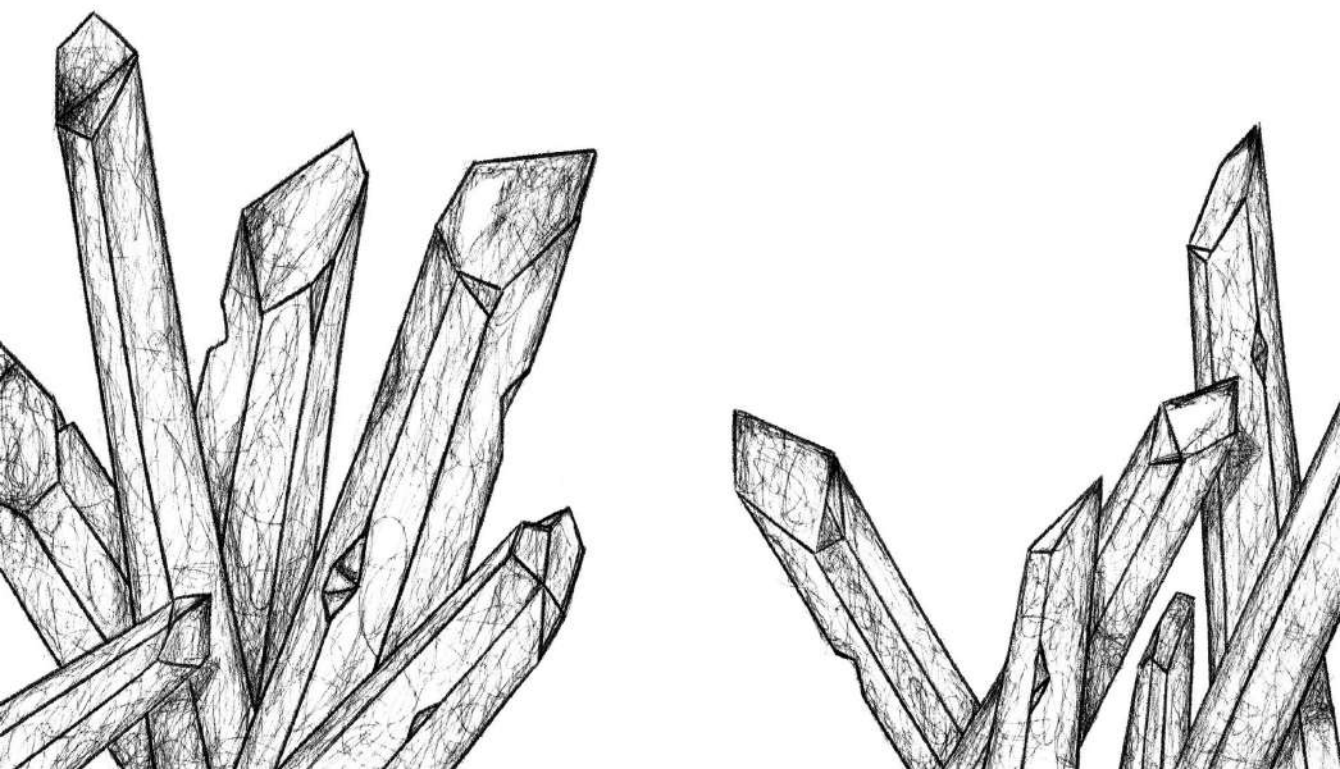
No necesitas a nadie te que “enseñe” a respirar para “controlar” los ataques, no necesitas medicación que se haga adictiva, no necesitas terapias donde tienes que fumar o tomar algo para “tener una revelación”, todo eso simplemente es basura y no da ningún resultado. Lo que se necesita es una evaluación de tu caso en particular y encontrar la raíz del problema y todo eso yo lo encontré con esa herramienta maravillosa.

Estoy orgulloso de estar certificado también como hipnotista, puedo seguir ayudando a otros, soy especialista en ataques de pánico, fobias, insomnio y miedo, porque lo viví, lo entiendo con una perspectiva real.



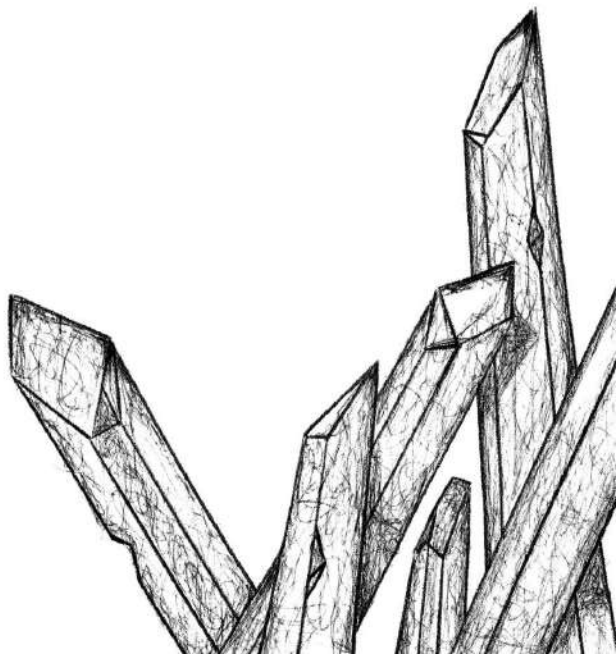
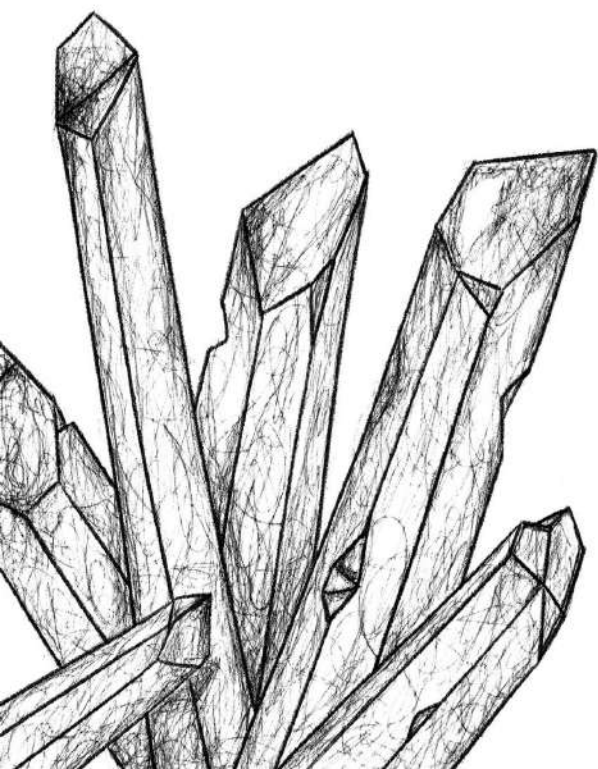
Después de atender a cientos y cientos de personas viajando por México me doy cuenta de las características similares que pasamos todos cuando sentimos ansiedad y depresión, las cuales pueden variar un poco dependiendo las ideologías y personalidad de cada uno, pero a final de cuentas el proceso se hace igual para erradicar el problema y las crisis, lo más increíble y maravilloso de todo es que si se hace bien el resultado se da en semanas.

La mente subconsciente es muy poderosa, tanto la salud mental como la inteligencia emocional deberían de dejar de ser un tabú y algo trillado, debemos de prestarles la atención necesaria con el fin de encontrar mejores alternativas para sobrellevar los pensamientos y emociones.



Es tu deber conocerte completamente, ¿Sabes perfectamente quién eres? a que vienes al mundo? ¿que propósito de vida tienes?

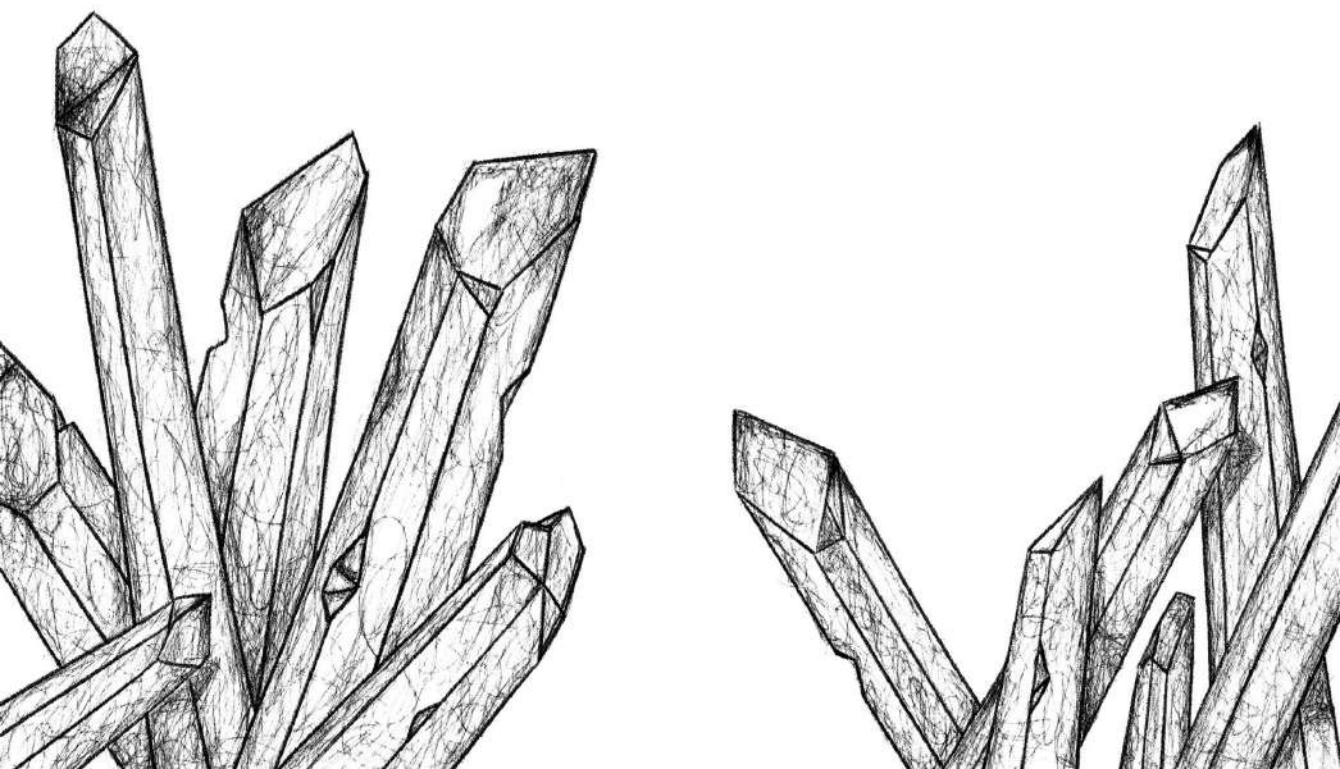
Es tarea tuya conocer tus dones personales, aceptar tu cuerpo como primera tarea, que es el mero envase que la genética te dio, es tu responsabilidad entender tus cualidades y defectos y trabajar en ellos.



Con estos simples pasos puedes avanzar día a día, desaprender ideas que probablemente te fueran inculcadas a la fuerza desde tu infancia, es tu deber cuestionar los conocimientos y creencias que tienes y solo de esta forma podrás evolucionar como persona y dejar huella aportando algo en tu sociedad.

Firmemente creo que tu única misión es dejar el mundo mejor de cómo lo encontraste.

Busca la respuesta a todas las dudas en tu vida, nunca te detengas y disfrutarás la libertad mental y emocional que tanto añoramos como seres humanos.

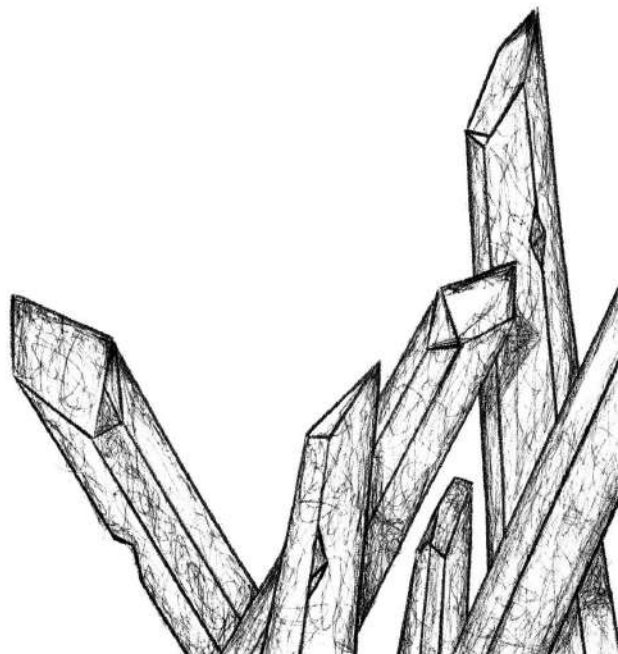
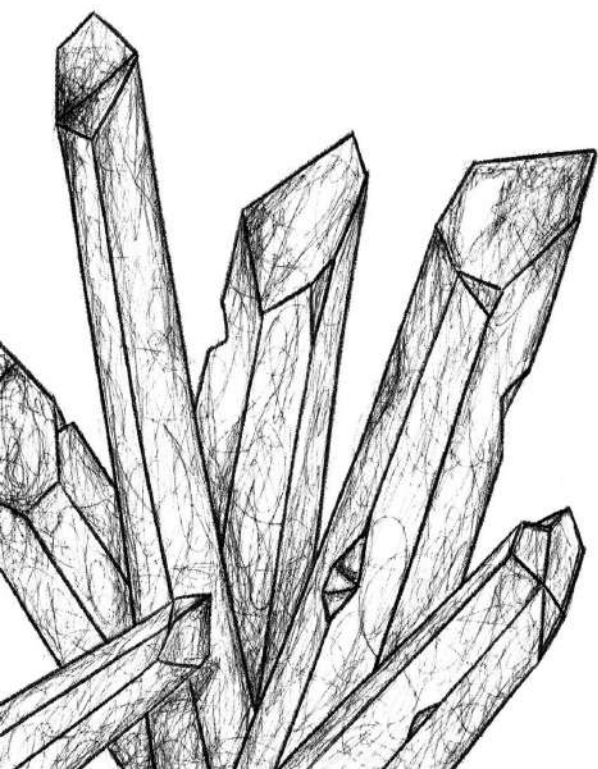


Te invito a investigar más sobre la hipnosis, te darás cuenta que puede ser utilizada para muchos otros propósitos, podrás obtener beneficios en cuestión de días, el lenguaje del subconsciente son las emociones y eso es precisamente lo que busca sanar la hipnosis.

Desde tratamiento para la ansiedad, depresión migraña, insomnio, y reprogramación en positivo, la hipnosis puede cambiar tu vida, deja los tabúes, ábrete como un libro y permítete ser ayudado, te aseguro que te encantará tu nueva versión después de probar esta herramienta magnífica y eficaz.

Con cariño...

Ben Hernández



AGRADECIMIENTOS

1. A todas aquellas malas personas y malas situaciones que me he topado, gracias infinitas, me ayudaron a forjar el león que hoy soy.
2. A mis padres porque antes de nacer los escogí y ahora sé lo que tenía que aprender de ustedes.
3. Al Universo por mostrarme la abundancia no sin antes haber conocido la escasez, sin ella no valoraría todo lo que he logrado.
4. A mí mismo, por nunca haberme rendido y siempre haber sido resiliente en este viagesote llamado vida donde venimos a evolucionar y trascender dejando algo positivo.
5. A Krystal García, mi hipnoterapeuta, gracias por aparecer en mi vida como un milagro de luz en el punto donde mi vida estaba en su momento mas oscuro, mi deuda contigo transitará hasta otras vidas...

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

**NO NECESITAS BENZOS
NECESITAS HIPNOTERAPIA!**

