**LECCIÓN 2: EJERCICIO GESTIÓN DEL MIEDO**

Cuando **tan sólo piensas en el cambio,** aparecen **ciertas emociones que generalmente disfrazamos de MIEDO**.

Como dice Mandela **"No es valiente aquel que no tiene miedo, sino aquel que sabe conquistarlo”** y para ello antes tenemos que **conocer nuestro MIEDO**. ¡Vamos a explorarlo juntos!

**¿Qué se esconde detrás de tus miedos?** 

**NO es el MIEDO AL CAMBIO lo que nos crea rechazo sino el PERDER lo que tenemos ahora.** **Preferimos vivir en zonas conocidas** y por tanto **más seguras para nosotros** que nos aporta **ciertos beneficios** **que no queremos perder**.

**Tienes que saber que el MIEDO es necesario para tu supervivencia y desarrollo. Así que escucha lo que te tiene que decir, las alertas que necesitas tener en cuenta para que puedas en cierta forma tenerlas en cuenta PERO NO LIMITARTE O PARALIZARTE.**

**SI VIVES DE ESPALDAS AL MIEDO, NO INTEGRÁNDOLO, TE VA LIMITANDO EN TUS DECISIONES Y COMPORTAMIENTOS.**

**¡CONQUÍSTALO!**

**El ejercicio que te planteo es gestionar tus miedos antes de pasar a la siguiente fase:**

1. ¿Qué miedos/inseguridades tengo? Anótalos todos.
2. ¿Qué funciones tiene cada uno de mis miedos? ¿De qué me quiere proteger o alertar? ¿Qué tengo que tener en cuenta?

**Sin embargo es todo una película mental…** La ciencia demuestra que **somos muy malos prediciendo lo que nos hace infelices** y **cuando asomamos la cabeza hacia el miedo** tenemos mil excusas e historias inventadas de lo que podría sucedernos… Todas esas desgracias NO SON REALES ni lo SERÁN, porque todo aquello que anticipamos como malo nunca sucede… **Las desgracias aparecen cuando justamente no las has previsto**, un martes por la tarde al salir de una reunión…

1. **¿Qué es lo peor que te podría pasar en cada uno de mis miedos?**

Sí, imagínatelo… imagina que estás en esa **situación desastrosa** y que permaneces hundido ahí durante 1-2 semanas…

1. Acepta que eso puede ocurrir, qué harías? y después? Cómo lo gestionaría? ¿Qué recursos tengo para salir de ahí?
2. Esos recursos y soluciones que han surgido son lo que tienes en la medida de lo posible, hacer o preparar desde ya.

Ahora, recuerda que todo lo que has escrito nunca sucederá… ¿Sabes por qué? **Porque ya has** [**conquistado el miedo**](https://andrealinati.com/blogtoquedeluz/valiente-miedo/), ya lo has explorado, sabes que puedes con ello… Ahora **sólo toca integrar lo que has aprendido y ocuparte de lo que puedas para que eso no ocurra.**