

LECCIÓN 2: EJERCICIO GESTIÓN DEL MIEDO Y CULPAS

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...

3. **¿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...

4. Acepta que eso puede ocurrir, qué harías? y después? Cómo lo gestionaría? ¿Qué recursos tengo para salir de ahí?
5. Esos recursos y soluciones que han surgido, ayudan a tu mente a tranquilizarse, a ver que eres capaz de gestionarlo. En la medida de lo posible, esas ideas que te han surgido probablemente puedes accionarlas desde ya. **¿Qué vas a poner en marcha desde tu parte LÍDER para que esas situaciones no se den?**

6. **RECUERDA EL EJERCICIO DE LIMPIAR MIEDOS Y CULPAS. Es un ejercicio tan simple pero muy potente que te limpiará si tienes fe, sin ni siquiera darte cuenta.**

- 1) sentir miedos y culpas en relación al trabajo
- 2) **Me perdono por no saber hacerlo mejor**, por conectar desde el EGO y no desde mi LÍDER-SABIO- AMOROSO.
Me perdono porque me estoy generando sufrimiento a través de la percepción incorrecta. Soy Inocente, cualquiera en mi misma vida lo haría igual. Desde mi parte SABIA/AMOROSA no existe nada de todo ello...
- 3) Me siento perdonada, liberada y me lleno de luz.
- 4) pongo todo en un paquete y lo entrego a mi Espíritu Santo para que se lo lleve a la fuente de amor pura y lo expíe desde la causa (lo llene de luz) y santifique mi relación con el trabajo.
- 5) Doy las gracias
- 6) Me olvido de todo ello, no lo pienso, no lo juzgo... **Tengo FE en que ya se está limpiando y sanando mi relación con el trabajo y el cambio.**

Ahora, recuerda que todo lo que has escrito nunca sucederá... **¿Sabes por qué? Porque ya has conquistado el 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.