

Sanar y Crecer CON AMOR

SESIÓN 9

Terapia para
VENCER EL MIEDO

Enfréntate a tus miedos

Como sabes, viniste a este mundo con un niño interior debidamente empoderado para ganar, ser feliz y tener éxito. De manera natural la abundancia se manifestaba por doquier. Pero la basura psicológica compuesta de creencias limitantes, pensamientos distorsionados, traumas mentales y sentimientos negativos han herido a tu niño interior con miedo que se manifiesta de diferentes formas. Frente a esta realidad, lo primero que te recomiendo hacer es tomar la gran decisión de no darte por vencido o vencida.

Recuerda cómo eras en tu niñez, cuando algo te parecía interesante, aunque estabas agotado, lloroso e irritable, insistías para seguir despierto y activo. En tu niñez vencías continuamente tus miedos, porque algo más importante que el miedo estaba frente a tu mirada. Te pregunto ahora: ¿Por qué un individuo se da por vencido? Sin duda es por miedo. Y ¿qué es lo que vence al miedo? Definitivamente, la determinación por lograr algo muy importante que transformará tu vida. Fíjate en los bebés. ¿Cuánto tiempo o cuántas veces crees que un bebé intenta ponerse de pie antes de aprender a caminar? Y no pienses que para un bebé aprender a caminar es un reto fácil, de ninguna manera, es tan difícil como para ti lograr multiplicar tu sueldo actual por 100.

¿Viste alguna vez a un bebé resignarse a no caminar? ¡JAMÁS! ¡Eso nunca sucede! Un día se proponen a caminar, hacen el intento y caen, muchas veces se golpean y sufren mucho dolor, pero no se dan por vencidos. No importa cuánto tenga que intentarlo, pero no desistirá, volverá a intentarlo una y otra vez hasta que logran caminar. No solo caminar, sino también a correr, saltar y jugar. Por eso Jesucristo recomendó volverse como niños.

Cuando eras bebé y en tu niñez tú te atrevías a vencer tus miedos, pero ahora sucede lo contrario, muchas cosas que anhelas las dejas pasar, desistes con tristeza y abandonas con amargura, tan solo porque la basura psicológica bloquea tu mente. Pero ten en cuenta esto, todo está en tu mente. Si limpias la basura psicológica que hay en tu mente, despertará tu niño interior, se empoderará y nunca más se dará por vencido.

Evaluación

La mejor estrategia para superar un problema es aceptar que lo sufres, y la mejor manera de saber que tienes un problema es hacer una evaluación para descubrir si tienes o no ese problema, en este caso, el miedo.

Ahora, fíjate en la siguiente tabla de valores, lee y comprende bien lo que indican cada uno de los 21 ítems para que puedas marcar correctamente. La intensidad que esté presente en tu experiencia indica el nivel cómo te está afectando en tu vida.

Calificación 0 - Intensidad nula	- No tienes esa experiencia
Calificación 1 - Intensidad leve	- La experimentas un poco
Calificación 2 - Intensidad moderada	- Experiencia muy presente
Calificación 3 - Intensidad severa	- Experiencia fuera de control

Una vez que has terminado la evaluación, suma los dígitos que marcaste de arriba hacia abajo según las columnas que correspondan, luego los resultados parciales los vuelves a sumar para obtener un resultado total.

Evaluación de presencia de miedos

1	Evito explorar nuevas oportunidades y experiencias en la vida. Me excuso diciendo que no puedo o que no es para mi.	0	1	2	3
2	Me niego a conocer la verdad, porque creo que me puede afectar más de lo que pueda soportar o manejar.	0	1	2	3
3	Creo que no necesito aprender más o esforzarme para obtener mejoras, porque me encuentro bien así como vivo.	0	1	2	3
4	Dicen que necesito mejorar, pero no quiero conocer mi debilidades, porque los demás se aprovecharán para juzgarme negativamente.	0	1	2	3
5	No quiero mejorar en mi vida, porque eso implica adaptarme a los cambios y hacerme cargo de mayores responsabilidades.	0	1	2	3
6	Me preocupa la posibilidad de no poder cumplir con esa promesa, no tengo la seguridad de que esa relación sea la correcta.	0	1	2	3
7	Miento constantemente, pero lo hago para no causar problemas, las personas no soportarían conocer la verdad.	0	1	2	3
8	No estoy lo suficientemente listo o preparado para hacerme cargo de esta nueva responsabilidad. Me falta aprender para hacerlo bien.	0	1	2	3
9	Siento mucha tensión emocional al pensar que, si fallo en este emprendimiento, sea una marca que lleve por el resto de mi vida.	0	1	2	3
10	No tengo interés en relacionarme con profesionales, comerciantes, clientes, empresarios, inversionistas, ejecutivos, gobernantes, etc.	0	1	2	3
11	Tengo el conocimiento para realizar este emprendimiento, además, me siento capaz de ejecutarlo, pero no quiero arriesgar lo que tengo.	0	1	2	3
12	Evito relacionarme con personas porque no quiero correr el riesgo de sentirme vulnerable o expuesto ante los demás.	0	1	2	3
13	Me levanto cada día con cuidado, expectante del comportamiento y crítica ajena, porque la gente mucho se interesa en lo que hago.	0	1	2	3
14	Las personas no conocen los buenos productos que poseo, los servicios de excelencia que ofrezco o la calidad de persona que soy.	0	1	2	3
15	Evito ir a reuniones, porque no quiero que mencionen mi nombre o me inviten a salir y participar.	0	1	2	3
16	Vivo bien con mi pareja, pero todos los días pienso en la posibilidad de que me sea infiel o se vaya de mi lado.	0	1	2	3
17	Gozo de muy buena salud y fortaleza física, y me preocupa perderla, me preocupa también sufrir un accidente y quedar postrado.	0	1	2	3
18	Me angustia pensar en, ¿qué será de mis seres queridos si ya no estoy con ellos?, ¿qué harán con mis bienes?, ¿me recordarán en el tiempo?	0	1	2	3
19	Cuando hago algo incorrecto miento, cubro mis huellas o busco culpar a otros, porque soy hábil para salir bien librado.	0	1	2	3
20	Puedo aparentar ser una persona tranquila, pero yo sé que fácilmente pierdo los papeles, me descontrolo y pierdo la razón, evito el contacto.	0	1	2	3
21	Evito tomar decisiones propias, me encanta seguir las indicaciones de mi pareja o de quien esté a cargo, evito hacer modificaciones.	0	1	2	3
Totales parciales					
Total general					

Resultados

Ahora coteja el resultado total con la categoría que corresponda en la escala de puntajes siguiente:

- De 0 a 11 - Excelente. Tus miedos están bajo tu control
- De 12 a 23 - Hay algunos miedos que retan tu capacidad de respuesta
- De 24 a 37 - Algunos miedos te han superado y bloquean tu mente
- De 38 a 63 - Has perdido el control de vida. Tu mente está paralizada

Cada categoría resultante no es un punto de referencia límite o arbitrario que te lleve a considerar un diagnóstico clínico total, son situaciones reales en las que vives, pero que puedes revertir desde el control de tu mente. Esta ficha de evaluación solo es una guía referencial para considerar decisiones oportunas de mejora en tu manera de pensar, sentir y proceder correctamente. Aun si tus resultados fueran muy elevados, aplicar la fórmula del amor puede revertir todos tus miedos que estés padeciendo ahora mismo. Pero considera esto, sin amor, una persona puede llegar a requerir con urgencia ayuda psiquiátrica.

Necesitas, con urgencia, la Fórmula universal de Transformación, aplícala a tu vida, así podrás dirigir tus pensamientos, sentimientos, elecciones, decisiones y acciones de la mejor manera. Puedes llegar a sufrir una desgracia, ser violentado por personas o perder dinero en algún negocio; pero nunca te quedarás pegado al sufrimiento, tampoco permitirás quedarte tirado en el camino, ni renunciarás a tus propósitos; por el contrario, esas adversidades te volverán más fuerte e inteligente.

¿Quieres saber cuáles son los miedos que refleja cada ítem desarrollado en la ficha de evaluación?

Esta es la lista de miedos:

1. Miedo a lo desconocido
2. Miedo a conocer la verdad
3. Miedo a salir de la zona de confort
4. Miedo a conocer las propias debilidades
5. Miedo al éxito o mejoras personales
6. Miedo a comprometerse
7. Miedo a decir la verdad
8. Miedo a defraudar a los demás
9. Miedo a fracasar
10. Miedo a las relaciones interpersonales
11. Miedo a perder
12. Miedo a ser avergonzado
13. Miedo al qué dirán de la gente
14. Miedo a vender
15. Miedo a hablar en público
16. Miedo al abandono o a la soledad
17. Miedo a la vejez
18. Miedo a la muerte
19. Miedo al castigo
20. Miedo a uno mismo
21. Miedo a la libertad

Enfrenta tu miedo

Los pasos que se recomiendan seguir en la siguiente terapia, para superar cualquiera de los miedos considerados en la ficha anterior, son los siguientes:

1. Confía que ese espíritu de niño que nunca se daba por vencido está en ti. No lo has perdido, porque es un recurso que te acompañará hasta el último día de tu vida. Empodera ese espíritu ganador frente al miedo que te está paralizando.
2. Acepta que cualquier miedo irracional solo está en tu mente, fue producido por la basura psicológica compuesta de creencias limitantes, pensamientos distorsionados, traumas mentales y sentimientos negativos en tu niñez. Y si solo está en tu mente, puede revertirse cambiando la creencia que lo produjo.
3. Fija tu mirada mental en el objetivo que quieres alcanzar y que está siendo bloqueado por el miedo que está en tu mente. Valora la verdadera importancia que ese objetivo tiene para ti, y considera que es mucho más grande que tu miedo.
4. Toma la decisión de aprender cada día sobre algo que te haga un mejor ser humano. Desarrolla el vivo deseo de aprender, eso aumenta tu conocimiento, eleva tu autoestima y aumenta tus posibilidades de hacer lo que quieres. Cuando tú creces como persona, tus problemas se vuelven mucho más pequeños de lo que parecen.
5. Atrévete a aceptar el reto de superar ese miedo que te inmoviliza. Fija tu mirada en el objetivo que quieres alcanzar. Y celebra cuando vences tu miedo y logras lo que te propusiste, eso adiestra a tu mente y la fortalece para un reto mayor.
6. Disfruta de cada paso del proceso que te conduce a lograr tu objetivo. Alégrate mucho, porque los resultados son parte de tu transformación personal.
7. Comparte tu experiencia con otras personas que sufren con miedos irracionales, solidarízate y ayúdales a superarlos, esas acciones fortalecerán tu ánimo, elevarán tu autoestima y te convencerán de que eres una persona que puede accionar a un nivel de mayor exigencia mental.