**Mi antidoto anti-miedo**

1. **Mi miedo**

|  |
| --- |
| *Ej. Tengo miedo de intentarlo y fracasar*  |

1. **Preguntate es ¿100% seguro esto? Piensa en ejemplos concretos que indican que este miedo no sea real o bien exagerado.**

|  |
| --- |
| *Ej. No es 100% cierto.* *Soy una persona inteligente y todo me ha salido bastante bien hasta ahora.* *Si otras personas lo han podido hacer, seguro yo también.* Escribe ejemplos que indicas que este miedo son puras trampas de tu mente pero que la realidad es totalmente otra. |

1. **¿Cómo este miedo está impactando tu vida?**

|  |
| --- |
| *Ej: voy pensando en mi proyecto pero nunca le doy el paso.* *Le voy dando muchas vueltas sin hacer nada y eso me da un bajón.* ¿Cuales son las consecuencias?¿Como te hace sentir? ¿Como te afecta?¿Te aleja o te acerca de tu objetivo? |

1. **¿Si tendrías que reformularlo en algo positivo como sería?**

|  |
| --- |
| *Ej. Si me preparo bien, si que puedo tener éxito.* *O si lo intento podría* ***triunfar.***Elija una nueva verdad que te haga sentir bien cuando lo piensas, que tiene fuerza, que puedes decir a voz alta con seguridad.  |

1. **¿Como esta nueva verdad mejora tu vida?**

|  |
| --- |
| *Ej. Tengo la impresón que tengo menos miedo.* ¿Cómo cambia tu actitud? ¿Como te hace sentir? |

1. **Sustituyelo. Empieza a introducir esta nueva creencia en tu vida a través del lenguaje y pequeñas acciones**

### Necesitas llenar el espacio de tu pasado miedo con tu nueva verdad. ¡Tienes que acordartela constantemente!

### Ponla en post-it, en tu pantalla de computador, en el espejo de tu baño. Cambia tus contraseñas, tus frases de telefono, haz que tu nueva verdad sea la más presente possible sino el miedo está siempre ahí que querrá salir. ¡No lo dejas!

1. **Práctica, práctica, práctica**

### Toma tiempo entrenar tu cerebro. Como tocar piano, toma su tiempo aprender una nueva competencia. So se paciente mientras aprendes a dominar tu miedo.

1. **Después de una semana, escribe los cambios que has notado:**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Si quieres más:****Artículo** que te puedes leer relacionado a los miedos: <http://porfinlunes.com/estos-7-tipos-de-miedo-ya-no-te-bloqueran-mas-2/>**Blog:**  [http://porfinlunes.com/blog/](%20http%3A//porfinlunes.com/blog/%20) **Twitter:** @mbideau |