

¿Estás listo para vencer el miedo?

PASO #1)Acepta que el miedo es una respuesta normal a tu desarrollo personal, en otras palabras, cada vez que quieres crecer, que quieres tomar una decisión importante, que quieres salirte de tu lugar de comodidad, sentirás miedo ya que este quiere protegerte de lo desconocido.

PASO #2)Manten un Diario de Éxitos con una sección dedicada a tus miedos

En este diario, haz una lista de tus miedos. Cuando piensas en tus [metas](#), ¿que miedos te llegan a tu mente? haz una lista de ellos (miedo al rechazo, al fracaso, tomar riesgos, etc.) y escoge uno de ellos para enfocarte cada semana.

Contesta estas preguntas sobre el miedo que escogiste:

a) ¿Qué te ha costado este miedo? ¿Qué cosas hoy no tienes en tu vida por culpa de este miedo?

b) ¿Cómo sería tu vida si este miedo no existiera?

c) ¿Qué sería lo peor que puede pasar si tomaras acción a pesar de este miedo?..¿puedes vivir con las consecuencias?

d) ¿Qué es lo mejor que puede pasar si tomas acción a pesar de este miedo?

Las respuestas a estas preguntas te darán una clara indicación de si debes controlar tu reacción al miedo o permitir que este te robe tus sueños.

¿Me sigues hasta ahora? Entonces continúa con el...

PASO #3)Siente el Miedo y hazlo como quieras ¿Por qué razón? Te contesto en las palabras de Aleanor Roosevelt cuando dijo:

"Tú ganas fortaleza, coraje y confianza en ti mismo cada vez que te detienes y miras el miedo en la

cara. Tú debes hacer lo que piensas que no puedes hacer".

Todas las personas que tú conoces y que hoy son exitosas, cuando han querido crecer, han sentido miedo y lo han hecho como quiera.

Ellos viven sus sueños aunque tienen tantos miedos como aquellos que viven miserablemente, lo único es que se han convertido en maestros de sus miedos en vez de permitir que sus miedos sean su maestro.

Cuando actúes a pesar de tus **miedos**, te moverás desde un lugar de dolor, parálisis y [depresión](#) (otros sentimientos que normalmente acompañan el miedo) a un lugar de poder, de confianza en ti mismo y felicidad.

Cuando tú enfrentas el miedo te mueves a una posición de in-poderamiento donde el miedo se convierte en algo irrelevante...lo sientes pero lo haces como quiera.

Tienes poder sobre ti mismo, poder de vivir tus sueños, poder de crear satisfacción en tu vida, poder de enfrentar obstáculos, y el poder de tomar acción.

PASO #4) Celebra tus triunfos. Cada vez que actúes a pesar de tus miedos es un triunfo, estas rompiendo tus cadenas y tomando control de tu vida. Anótalo en tu diario de éxitos y cómprate un regalo, ve al cine o haz cualquier cosa que te haga sentir bien porque tú te lo mereces.

Cuando te sientas que estas actuando a pesar de este miedo, entonces, sigue estos cuatro pasos con el próximo miedo en la lista que escribiste en tu Diario de Éxitos.

Cuando sigas estos 4 pasos evitarás uno de los más grandes dolores de la vida: llegar al final de tus días y mirar hacia atrás y notar que aceptaste mucho menos de lo que la vida te ofrecía siendo sólo un testigo del éxito de los demás.

Cuando sigas estos 4 pasos, no permitirás que el miedo intervenga en la realización de tu propósito. Tú tienes grandes talentos y habilidades únicas que compartir con el mundo. Nadie puede ofrecer lo que tú puedes ofrecer.

Cuando sigas estos 4 pasos, estarás in-poderado, romperás el hechizo del miedo y vivirás tus [sueños](#).

Cuando sigas estos 4 pasoste sentirás en control y lograrás tus metas con mucho más facilidad. Te sentirás como una nueva persona y alcanzarás éxitos que sólo existían en tu imaginación!!!

Nadie puede escribir tu libro, abrir tu negocio o escribir tu canción...siente el miedo, rompe el hechizo y hazlo como quiera.

Me despido con las palabras de Alan E. N. Gray:

"Las personas exitosas hacen un hábito de hacer las cosas que los fracasados odian hacer"