RETO 12 SEMANAS · SEMANA 4
MIEDO Y TRANSFORMACIÓN

Notas

DÍA 1

Feliz inicio de semana

El miedo no es tu enemigo

Esta semana vamos a hablar de algo que todos sentimos, pero casi nadie se permite mirar con honestidad:
el miedo.

Y quiero empezar aclarando algo importante:

El miedo **no desaparece** por pensar positivo.
El miedo **no se va** por ignorarlo.
El miedo **no se transforma** por obligarte a ser fuerte.

El miedo **se entiende.**
Se observa.
Se escucha.
Y solo entonces, empieza a transformarse.

¿De dónde viene tu miedo?

1/4

RETO 12 SEMANAS · SEMANA 4

MIEDO Y TRANSFORMACIÓN

< Notas

Tu miedo también tiene una historia

El miedo no aparece de la nada.
Generalmente nace en tres fuentes principales:

1 Miedo aprendido

De lo que escuchamos, vemos o vivimos en nuestro entorno.

"No es seguro arriesgarse." "Te van a juzgar." "Puedes quedarte sola." "No eres suficiente."

2 Miedo emocional

Puede estar relacionado con experiencias que nos dolieron y que no queremos volver a sentir.

3 Miedo corporal

También lo sentimos en el cuerpo: tensión, nudo en el estómago, respiración más rápida, inquietud...

Por eso, en lugar de preguntarte solo "¿cómo hago para quitarlo?", hoy te invito a empezar con una pregunta diferente:

¿De dónde aprendí a tenerle miedo a esto?

2/4

RETO 12 SEMANAS · SEMANA 4

MIEDO Y TRANSFORMACIÓN

Notas

HERRAMIENTA DE HOY

Sigue la pista de tu miedo



Piensa en UN miedo que esté apareciendo últimamente en tu vida.

Puede ser algo pequeño o grande.

1 **Tengo miedo de...**

Escribe la situación o pensamiento que te está generando miedo.

Tengo miedo de _____.

2 **¿Qué creo que puede pasar?**

Sé honesta. ¿Qué es lo que realmente temo que ocurra?

Creo que puede pasar _____.

3 **¿De dónde creo que aprendí este miedo?**

¿Lo viví antes? ¿Lo aprendí de alguien?
¿Es una historia que me he repetido muchas veces?

Creo que este miedo viene de _____.

No tienes que resolverlo hoy.
Solo empieza a reconocerlo.

@Mariarandia

RETO 12 SEMANAS · SEMANA 4

MIEDO Y TRANSFORMACIÓN

Notas

Hoy solo empieza el camino

Darte cuenta de dónde viene tu miedo,
no significa que tengas que eliminarlo
de inmediato.

Significa que empiezas a entenderlo,
y cuando lo entiendes, ya no tienes
que reaccionar a él en automático.

Tal vez descubras que este miedo tiene sentido
en tu historia. O tal vez notes que estás cargando
una creencia que ya no aplica a tu vida actual.

¿Este miedo pertenece a mi realidad de hoy o a algo que aprendí antes?

No necesitas tener todas las respuestas ahora.
Lo importante es que hoy empezaste a mirarlo
con más claridad y curiosidad.

PREGUNTA PARA TI

¿Qué miedo aparece con más frecuencia últimamente en tu vida?

Si quieres, cuéntamelo.
Estoy aquí para darte mi perspectiva.