DÍA 2

Sentir miedo no significa que tengas que detenerte.

Hoy vamos a empezar a observar
de dónde puede venir nuestro miedo.

¿Qué hago cuando aparece?

Porque sentir miedo no siempre significa:

"No lo hagas."

A veces te indica que necesitas **prepararte.**

A veces te indica que necesitas **protegerte.**

Y otras veces te indica que necesitas
avanzar, aunque todavía sientas miedo.

**Hoy vamos a aprender
a distinguirlo.**

DÍA 2

¿Qué necesito hacer con este miedo?

Cuando aparezca, en lugar de reaccionar inmediatamente, pregúntate:

1 ¿Necesito prepararme?

Quizás hay algo que todavía necesitas aprender, practicar, preguntar o planificar.

El miedo puede estar mostrándote que necesitas más herramientas.

2 ¿Necesito protegerme?

Quizás existe una situación real que necesitas mirar con atención, poner un límite o tomar una decisión que te cuide.
No todo miedo es imaginario.

3 ¿Necesito avanzar?

Quizás no hay un peligro real que te impida continuar.

Tal vez simplemente estás frente a **algo nuevo, incómodo o importante para ti.**

DÍA 2

HERRAMIENTA DE HOY

Del miedo a la acción

Piensa en **un miedo actual,** identifícalo y responde:

1. **¿Qué evidencia tengo de que eso que temo realmente podría pasar?**
   Separa lo que sabes, de lo que estás imaginando.

2. **¿Qué parte de esta situación está bajo mi control?**
   Identifica aquello sobre lo que sí puedes actuar.

3. **¿Qué puedo hacer para sentirme un poco más preparad@?**
   Aprender, preguntar, practicar, pedir ayuda, poner un límite...

4. **¿Cuál es el paso más pequeño que puedo dar hoy?**
   No tienes que resolverlo todo.
   Solo decidir tu siguiente paso.

DÍA 2

No necesitas esperar a que el miedo desaparezca.

Tal vez después de responder esto, descubras que:

1. **"Necesitas prepararte un poco más."**
2. **"Hay algo que necesitas atender o proteger."**
3. **"Tienes miedo, pero sabes que puedes dar el siguiente paso."**

Y esa es la intención de hoy:

Que el miedo deje de tomar las decisiones por ti.

Puedes escucharlo, revisar lo que está intentando mostrarte y después **elegir conscientemente cómo responder.**



Te regalo esta frase para recordar:

"Puedes sentir miedo y aun así elegir tu siguiente paso."