Notas

DÍA 4

El miedo puede seguir ahí.

Pero ahora tienes herramientas.

Durante estos días aprendiste a:

- **reconocer** de dónde puede venir,
- **observar** qué necesitas cuando aparece,
- y **notar** cómo se manifiesta en tu cuerpo.

Quizás todavía sientas miedo frente a ciertas decisiones, conversaciones o cambios.

Y está bien.

Porque la intención nunca fue conseguir que desapareciera.

La intención era que cuando apareciera, **supieras qué hacer con él.**

Y ahora viene el último paso:

¿Cómo transformar ese miedo en movimiento?

Notas

DÍA 4

No esperes a sentirte list@.

El movimiento puede empezar con miedo.

Muchas veces pensamos:

"Cuando tenga más seguridad, lo hago."
"Cuando deje de sentir miedo, doy el paso."
"Cuando esté list@, empiezo."

Pero quizás ese momento no llegue como lo imaginas.
Puedes **sentir miedo y aun así:**

- tener una conversación,
- tomar una decisión,
- poner un límite,
- intentar algo nuevo,

No necesitas hacer algo enorme.

Solo necesitas elegir qué puedes hacer con lo que tienes hoy.

Porque transformar el miedo no significa dejar de sentirlo.
Significa aprender a **moverte sin esperar a que desaparezca.**

Notas

DÍA 4

La promesa pequeña.



Piensa en una **situación concreta** en la que sabes que suele aparecer tu miedo.

Ahora no pienses en cómo vas a resolverlo todo.
Piensa solamente:

¿Qué acción voy a elegir la próxima vez que aparezca?

Con solo tener esta conversación interna, te va a ayudar a **prepararte para responder diferente.**

Completa esta frase:

"La próxima vez que sienta _____, voy a _____."

Por ejemplo:

"La próxima vez que sienta miedo antes de una conversación, voy a respirar, organizar lo que quiero decir y, si lo necesito, practicarlo antes de dar el primer paso."

No necesitas prometerte que no tendrás miedo.

Pero sí prométete que vas a usar estas herramientas cuando aparezca.

Notas

DÍA 4

Quizás el miedo no cambió. Pero tu forma de mirarlo sí.

Llegamos al final de estos días hablando de miedo y transformación.
Y quizás hoy sigues teniendo los mismos miedos con los que empezaste.
Pero ahora tienes herramientas y puedes hacer algo que antes quizás no hacías:

Detenerte antes de reaccionar.

Puedes preguntarte:

1. ¿De dónde viene esto?
2. ¿Qué necesito en este momento?
3. ¿Qué está pasando en mi cuerpo?
4. ¿Qué quiero hacer después?

Ahí está la verdadera transformación.

**No en dejar de sentir miedo,
sino en conocerte mejor cuando aparece.**

Hoy puedes recordar que, entre lo que sientes y lo que haces, **también puedes elegir**.

Y para cerrar, te pregunto:

Después de estos días, ¿entendiste algo sobre tu miedo que antes no habías visto?

@Mariarandia