

**Como Controlar el Miedo y la  
Ansiedad**  
*Por Edgar Strada*

## Aclaración.

Este libro ha sido escrito para fines informativos únicamente. Se ha hecho todo lo posible para que este libro electrónico sea lo más completo y preciso posible. Sin embargo, puede haber errores tipográficos o de contenido. Además, este libro electrónico ofrece información sólo hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, este libro electrónico debe ser utilizado como una guía - no como la fuente última.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en esta e-libro sea totalmente completa y no será responsable de los errores u omisiones. El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante cualquier persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o presuntamente causado directa o indirectamente por este e-book.

**Venciendo tu ansiedad**  
**Vive sin Ansiedad**  
**Libre de Ansiedad**

# **Contenido**

- 1. Introducción**
- 2. Que debo saber acerca del miedo y la ansiedad.**
- 3. Cuáles son las ventajas del miedo**
- 4. Porque debería vencer al miedo**
- 5. Como vencer sus miedos**

# 1. Introducción

**“Sólo una cosa vuelve un sueño imposible: el miedo a fracasar.”**

**---Paulo Coelho**

**"El amor ahuyenta el miedo y, recíprocamente el miedo ahuyenta al amor. Y no sólo al amor el miedo expulsa; también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad, y sólo queda la desesperación muda; y al final, el miedo llega a expulsar del hombre la humanidad misma."**

**---Aldous Huxley**

Todo el mundo tiene sus propios miedos. Puede que ni siquiera sabe que ya se enfrentan a algunos de ellos a diario, hasta cierto punto.

Entonces, ¿qué es exactamente el miedo? Seguro que se ha encontrado con este plazo, pero estás familiarizado sobre su verdadero significado.

A continuación se proporcionan las cosas que usted debe saber sobre el miedo, las razones por las que deben hacer frente a ella y los siguientes pasos que se pueden adherir para conquistarla.

## **2. Que debo saber acerca del miedo y la ansiedad.**

**“De lo que tengo miedo es de tu miedo.”**

**---William Shakespeare**

Cualquier emoción indeseable que se siente o un pensamiento que le causa gran angustia pueden ser referidos como el miedo. Esto también puede estar asociado con cualquier tipo de sensación que tienes cuando estás ansioso de que algo muy malo podría suceder.

Cada vez que una persona siente miedo, se inicia una respuesta de lucha o huida. Cualquier tipo de miedo comienza con el gatillo de un determinado estímulo. Este estímulo puede ser en forma de agua, insectos o quizás cualquier situación que amenaza la vida.

El miedo siempre estará presente en su vida. Siempre habrá algo que provocará la respuesta emocional. Esto se agrava especialmente si usted está siempre dentro de su zona de confort. Tiene que llegar de vez en cuando con el fin de lograr la auto-mejora. Deseando tener miedo en todos los aspectos de la vida no es realista. El miedo surge en varios aspectos de su vida y cuando esto sucede, usted no debe estar obligado por sus miedos. Tiene que aprender a superarlo y no sólo adaptarse a él.

Cuando se trata de su progreso personal, el miedo dentro de ti mismo disuadirá a tu crecimiento como persona. Aunque la sensación de miedo es parte de la naturaleza humana, lo que permite este sentimiento, a su vez afecta su capacidad para tomar decisiones racionales e incluso puede afectar a nuestras acciones y hábitos. En la mayoría de los casos, las personas, incluyéndolo a usted, tienen un miedo sin fundamento concreto dentro. Esto causa la destrucción de la confianza en sí mismo y va a influir directamente en su crecimiento personal y en el éxito.

Los que viven en el miedo suele malinterpretar una situación particular en su vida que luego da lugar al desarrollo de un temor que podrá ser real o ficticio. Los que tienden a vivir con este tipo de sensación a menudo se sienten inseguros acerca de su persona, se vuelven demasiado ansiosos y no son conscientes de cómo ver la vida en un punto de vista positivo. Estos individuos son incapaces de pensar lógicamente y, evidentemente. Debido a estas cosas, una persona que vive con el temor a menudo limita su capacidad para progresar en términos de su vida interpersonal e intrapersonal.

### **3. Cuáles son las ventajas del miedo**

El miedo también tiene algunas ventajas. Les impide a las personas hacer ciertas cosas que no deben hacer. Sin embargo, si el temor influye en su vida en mayor medida como influir en su capacidad para pensar y decidir lógicamente, las desventajas asociadas con son mucho mayores.

El ser extremadamente temeroso de algo tiene varios efectos en su cuerpo. Le puede causar dolor de cabeza que puede ser muy molesto, especialmente si usted es una persona que está siempre en movimiento y preocupado con el trabajo. Incluso puede causar diarrea. Este efecto secundario en particular puede ser muy desagradable, especialmente si usted está en un lugar público o peor, si usted está en una fiesta o en algún evento corporativo. Otros efectos fisiológicos incluyen dificultad para respirar, latidos rápidos del corazón y la respiración excesiva.

En otro renglón, los temores pueden impedirnos alcanzar nuestras metas. Incluso puede ser considerado como un obstáculo en la formación de relaciones duraderas. El miedo de entablar un compromiso serio con alguien que realmente se preocupan por el compromiso en sí, es un gran ejemplo. Por último, el temor puede impedirle alcanzar el éxito en la vida que siempre ha soñado.

Otro gran ejemplo para probar este punto es el miedo al fracaso. Los individuos que tienen este miedo y no se esfuerzan lo suficiente terminaran fracasando. Mientras que los que toman las medidas necesarias para superar este miedo, junto con el compromiso, la dedicación y el trabajo duro terminan como personajes exitosos en su campo de elección.

Estos son sólo algunos de los efectos negativos de ser temeroso. El temor limita sus potencialidades. Estos potenciales son vitales para su mejora y madurez en términos de su personalidad y su carrera. Usted no quiere que



esto continúe durante el resto de tu vida, ¿verdad? Tiene que actuar en ella de inmediato!

## 4. Porque debería vencer al miedo

Una persona que no teme a nada es una joya rara que es muy difícil de encontrar. La mayoría de nosotros vivimos nuestra vida con un cierto tipo de miedo. Esto puede venir en forma de tener miedo a las alturas, miedo a cambiar o incluso el sentimiento de rechazo. Independientemente de cuáles son sus miedos, es su decisión si desea que estos temores limiten su capacidad de avanzar y de llegar a su máximo potencial como persona o conquistar sus miedos de una vez por todas. La elección está dentro de usted.

Hay varias razones por las que debe hacer frente a sus miedos. De la misma manera, también se llega a disfrutar de varios beneficios al hacerlo. Una vez más, la decisión es suya y usted es quien debe decidirse a actuar. Se puede vivir con miedo o puede conquistarlo a paso lento pero seguro.

A. El miedo te impide vivir tu vida

**“El que teme sufrir ya sufre el temor.”**

**---Proverbio chino**

Es posible que haya encontrado una situación en la que se ha dado cuenta de que a causa de sus miedos, usted no puede vivir su vida plenamente. Esta situación no es inusual. Usted es sólo uno de los millones de personas que están teniendo la misma sensación. El miedo puede dificultar que llegue a su pleno potencial y también es uno de los mayores obstáculos cada vez que siente el deseo de vivir una vida mejor.

Usted no va a ser capaz de hacer cambios positivos en su vida si usted está viviendo actualmente en el miedo. Esto es principalmente porque hacer

incluso el más pequeño cambio en su estilo de vida puede hacer que se sienta muy incómodo y ansioso.

Por ejemplo, su empresa estará bajo una nueva administración y usted puede temer a los cambios que pueden ocurrir. Puede ser que incluso se sienta incómodo e infeliz con su trabajo actual, pero tiene miedo de buscar uno nuevo que le ofrece mayores oportunidades. O tal vez, desea mudarse a un nuevo lugar, pero tiene miedo de los cambios en términos de tener un nuevo conjunto de amigos, vecinos e incluso la necesidad de encontrar un nuevo trabajo. Estos ejemplos tienen una cosa en común, que es el temor de tener que experimentar algunos cambios en la vida de uno. Estos cambios son a menudo positivos pero el miedo le evita disfrutar de una vida mucho mejor.

B. El miedo previene que rompas malos hábitos

**"El miedo es un hábito; también lo son la autocompasión, la derrota, la ansiedad, la desesperación, la desesperanza y la resignación Usted puede eliminar todos estos hábitos negativos con dos simples palabras: Yo puedo  
--- Desconocido**

El miedo también le impide romper los malos hábitos que pueden ser una parte de su estilo de vida. Algunos ejemplos incluyen fumar, beber en exceso y tener malos hábitos alimenticios. Estas son sólo algunas de las causas de algunos de los problemas de salud más comunes. Pero, ¿por qué las personas siguen haciendo estas cosas a pesar de conocer sus efectos negativos?

La respuesta es simple; les ayuda a sentirse entumecidas especialmente si se enfrentan a una gran cantidad de estrés y ansiedad. La incapacidad para hacer frente a sus miedos provoca el estrés y la ansiedad te empujará a gravitar hacia estos hábitos no saludables que usted está tratando de deshacerse, esto se convierte en un círculo vicioso.

C. El miedo puede evitar que llegue a sus metas

**“El colmo de la infelicidad es temer algo, cuando ya nada se espera.”  
Séneca**

Este sentimiento de mal gusto también le impide alcanzar sus metas en la vida. En algunos casos, la misma cosa que usted quiere lograr es la que más se asocia con un miedo en particular que usted está tratando de evitar toda su vida. Por ejemplo, usted tiene el talento y las habilidades y el sueño de ser un supervisor en la empresa que está trabajando pero tiene demasiado miedo de asumir las responsabilidades que vienen junto con él. Este escenario particular, aunque muy simple, es un gran ejemplo de no ser capaz de perseguir sus objetivos por miedo.

D. Manejar el miedo

**"Hay cuatro maneras que usted puede manejar el miedo. Usted puede ir por encima, por debajo, o alrededor de él. Pero si alguna vez vas a poner el miedo detrás de usted, usted debe caminar en línea recta a través de él. Una vez que usted pone el miedo detrás de usted. Déjalo ahí. "**

**--- Donna Favors**

Esto será probablemente música para sus oídos. **Cualquiera puede vencer el miedo, incluso usted.** Todo lo que tiene que hacer es creer en usted mismo, encontrar un grupo de apoyo maravilloso como su familia y comprometerse en que lo va a hacer, no importa lo que pase.

Varios individuos han hecho esto y ahora están viviendo una vida feliz, llena de alegría. Su potencial para crecer como persona es ilimitado. Hay varias cosas que usted puede hacer para ayudarse a salir adelante y tener éxito en su objetivo que es conquistar las cosas que más le teme.

E. Convertirse en una inspiración para otros.

**"- Creo que es más valiente el que vence a sus deseos que aquel quien vence a sus enemigos, porque la victoria más grande es sobre uno mismo."**

**--- Aristóteles**

A menudo los problemas parecen mucho más grandes sobre todo si se ve la vida a través de ellos. Esto va en el mismo con el miedo. En muchos casos, las personas están viviendo una vida limitada por el miedo y han pasado por alto el hecho de que sus temores ya están tomando el control de sus vidas o, peor aún, que ya han aprendido a no hacer nada al respecto, ya que han tomado la decisión de vivir con sus miedos. Estos individuos tienden a conformarse con una vida que está llena de mediocridad. Esto es porque ignoran sus miedos en lugar de conquistarlo.

Usted puede liberarse de esta cadena. Una vez que haya tomado medidas y conquistado con éxito, podrá ver los cambios dramáticos en su vida. Además, usted será capaz de inspirar a otras personas para hacer frente a sus miedos.

Porque usted puede ser su prueba viviente de que cualquiera lo puede hacer. Conviértase en una inspiración para los demás y ayúdeles a vivir su vida sin estar atados a sus miedos.

**- La valentía es contagiosa. Cuando un hombre adopta una posición firme, las columnas vertebrales de los demás se enderezan también.**

**--- Billy Graham**

## **5. Como vencer sus miedos**

**¿“Los tímidos tienen miedo antes del peligro; los cobardes, durante el mismo; los valientes, después.”**

**---Jean Paul S.**

Ahora que hemos abordado algunas de las grandes razones por las que debe hacer frente a sus miedos, ahora es tiempo para aprender algunas de las medidas más eficaces sobre cómo hacer frente a sus miedos. No deje que sus miedos controlan o definan su personalidad. Puede alcanzar su pleno potencial si sigue los siguientes consejos que aparecen a continuación.

1. Ten en cuenta que todo el mundo teme a algo.

**"Si quiere vencer el miedo, no se quede sentado en casa pensando en ello, Salga y haga algo al respecto"**

**--- Dale Carnegie**

Si le preguntas a una persona acerca de cuáles son sus temores y dicen que no tienen, pueden o bien estar bromeando o simplemente tratar de ocultarlo  
i. Todos tenemos nuestros propios miedos. Usted no está solo en esta lucha.

Éstos son algunos de los temores más comunes de personas en todo el mundo.

## Miedo al compromiso

Este miedo es común entre los hombres pero también experimentado por sus contrapartes femeninas. En algún momento de su vida, usted puede temer incluso la sola idea de comprometerse a algo o a alguien. Por ejemplo, si usted está dispuesto a comprometer su tiempo y esfuerzo a su trabajo, pero tiene miedo de comprometerse plenamente a alguien románticamente. Esto también va al revés. Algunas personas prefieren que se comprometan a una relación seria, pero tienen miedo de dedicar sus esfuerzos para iniciar un negocio.

## Miedo al rechazo

Este es uno de los temores más comunes encontrados por varias personas. Esto puede venir en forma de tener miedo de hacer un movimiento sobre todo cuando se trata de expresar tus sentimientos hacia alguien especial o simplemente acercarse a otra persona y comenzar una buena conversación. A nadie le gusta la sensación de ser rechazado y esta es una razón por la cual varias personas simplemente dejan de intentarlo.

Este tipo de miedo impide a una persona hacer muchas cosas. Le puede impedir a usted hablar con una persona con la que usted está interesado. O puede hacer que deje de compartir sus opiniones durante las discusiones de grupo. Para resumir, el miedo al rechazo hace que deje de expresar sus pensamientos, sentimientos e incluso de pedir cualquier cosa que usted piensa que es importante o quizás usted se merece.

## Miedo al fracaso

Esto también está en la parte superior de la lista cuando se trata de los temores más comunes experimentados por muchos. Esto es aplicable no sólo a los individuos ordinarios, sino también a las personas de éxito.

Un factor que afecta drásticamente la probabilidad de alcanzar el éxito es el estar asustado de fracasar. Esto es una pregunta, ¿qué haría usted si necesita hacer varios intentos para que usted pueda alcanzar sus metas,

pero es demasiado miedoso a probar a causa de este temor particular? ¿Qué cree que te va a pasar?

Una gran cantidad de personas tienen este temor. La mayoría de ellos viven su vida en las líneas traseras porque todo el mundo ha superado ese miedo y ellos fueron capaces de avanzar en su vida. Pero los que viven con este miedo permanecerán atrapados en un momento de su vida y nunca serán capaces de lograr lo que desean la mayoría sólo porque tienen miedo al fracaso que a su vez provoca que ni siquiera traten en absoluto.

Los expertos dicen que el miedo al fracaso es desarrollado por el subconsciente de una persona con el fin de protegerse a sí mismo antes de pasar por problemas asociados a la falla.

Estos son sólo algunos de los tipos más comunes de los temores. De hecho, hay mucho más en la lista.

En verdad, el miedo es algo que siempre tratamos de evitar. A menudo asociamos esto con algo terrible. Debido a ello nos dirigimos a otras actividades divertidas que te ayudarán a olvidar temporalmente o evitar sus temores incluso. Aquí es donde empieza el problema. Es su elección cuando se trata de la forma en que desea manejar esta situación. Pero lo primero que siempre tiene que recordar hacia el camino de conquistar su miedo es que no eres el único que tiene temores. Alguien más comparte esta misma lucha.

Tener este tipo de comprensión le ayudará a no sentirse solo en este viaje. Sin embargo, solo usted puede tomar una decisión.

Trate de encontrar a alguien con quien se puede hablar de sus miedos. Esta misma persona puede haber compartido la misma sensación y quién sabe, podría haber encontrado maneras de superarlo que pueda compartir con usted.



## 2. Reconoce tus propios miedos.

**"He aceptado el miedo como una parte de la vida - específicamente el miedo al cambio... He salido adelante a pesar de los golpes en el corazón que me dice: regresad."**

**--- Érica Jong**

Una de las peores cosas que pueden suceder en su vida es el inmovilizarse en su camino al auto-crecimiento a causa de sus temores. Todo el mundo tiene que enfrentar este desafío en un momento de nuestras vidas. El miedo puede impedirle tomar decisiones racionales. Usted puede y debe hacer algo al respecto. Usted no tiene que sentirse derrotado hacia sus miedos. Reconociendo todos tus miedos es el primer paso hacia la conquista de ellos y así puede comenzar su viaje hacia la auto-mejora. Este reconocimiento le ayudará a lidiar con esta sensación desagradable.

Entre las razones por las que es incapaz de afrontar con éxito sus miedos es la falta de voluntad para verlos de frente. Esto provoca que deje de reconocer plenamente los factores que los crean y le dará alas a su miedo a causa de las sensaciones asociadas a ello. Algunos creen que examinar de cerca sus problemas intensificará este sentimiento angustioso.

La verdad es que si usted echa un vistazo de cerca, usted será capaz de tratar con ellos adecuadamente.

Lo primero es preguntarse qué es exactamente a lo que le tienes miedo y por qué. También puede determinar la fuente de su miedo mediante la evaluación de sí mismo e incluso buscando la ayuda de profesionales. Usted tendría que dedicar algún tiempo a esto y pero esta actividad le ayudara era encontrar la respuesta que usted está buscando en el camino.

### 3. Toma una decisión.

**"Se puede conquistar casi cualquier miedo si solo pones tu mente en ello. Recuerda, el miedo no existe en ninguna parte excepto en la mente".**

**---Dale Carnegie**

Una vez que haya identificado y examinado sus miedos, ahora tiene que decidir. Usted tiene que tomar una decisión con respecto a lo que quiere hacer con sus miedos. Esto es, básicamente, tiene dos opciones, tratar con él o ignorarlo. Por supuesto, la elección de conquistar sus miedos le ayudará a alcanzar su pleno potencial y alcanzar sus metas, el ignorar su miedo no hará que estos se vayan al contrario se irán fortaleciendo paulatinamente.

Cuando haya identificado este objetivo, es necesario comprometerse a alcanzarlo. Esto puede parecer muy simple, pero muchas personas tienen dificultades de comprometerse con un objetivo y una meta esto hace que caigan de nuevo a su antiguo yo temeroso. Cuando usted toma una decisión, debe de actuar en consecuencia. El más problema más común es que las personas simplemente piensan en ello pero no actúan. A veces, se dan por vencidos simplemente viendo los problemas.

Evite pensar en lo que podría suceder en el futuro. Haga frente a su objetivo, Comprométase y usted cosechará los frutos de su trabajo en el futuro. Recuerde, la única persona a quien puede defraudar es a usted mismo. Tiene que ir a través de la ruta que se marcó y prepararse para las cosas buenas y para las malas que pueden suceder en el camino. Piense en ello como algo que realmente quieres y dedique tiempo y energía a lograrlo.

4. De un paso a la vez.

**"Haz lo que temes hacer y seguir haciéndolo... esa es la forma más rápida y más segura jamás descubierto hasta ahora a vencer el miedo."**

Enfrentar a sus miedos no significa necesariamente que usted tiene que comenzar con un gran reto. En realidad se lo puede tomar con calma. Como usted ya sabe cuáles son tus miedos, puede dividir esto en partes manejables. Aunque siempre hay que tomar nota de sus metas a largo plazo, será mucho más fácil de lograr si usted trata de enfocar el problema en porciones manejables. Empiece con el primer paso y enfóquese en el. Una vez que haya terminado, entonces puede pasar a los siguientes. .

5. Considere sus miedos como oportunidades de crecimiento.

**"Enfrentar tus miedos, enumerarlas, llegar a conocerlos, y sólo entonces son capaces de poner a un lado y seguir adelante."**  
--- Jerry Guille

Cuando usted haya vivido la mitad de su vida, le gustaría mirar hacia atrás en sus recuerdos y seguir preguntándose ¿qué hubiera pasado si no hubiera estado demasiado asustado durante ese tiempo? ¿Quiere sentir arrepentimiento, pensando que podría haber hecho mucho más en la vida si sólo se hubiera enfrentado a sus miedos? No espere demasiado tiempo antes de darse cuenta que usted debe vencer sus miedos.

Una gran técnica para ayudar en la superación de sus miedos es a través de ver estos sentimientos desagradables como oportunidades para que usted pueda crecer como persona. Si se mira de esa manera, es probable que pueda explorar algunos de los grandes beneficios asociados.

Comience esta tarea creando una lista de los beneficios que usted puede obtener si se enfrenta a sus miedos. Esto le proporcionará una rápida mirada a las grandes oportunidades que seguramente no querrá perderse. Incluya en su lista los posibles resultados si se enfrenta sus miedos. Imagine lo que sería su vida si se enfrenta a sus miedos. Por último, ¿qué es lo que necesita para hacer frente a sus miedos?

Estas son sólo algunas de las preguntas que debe responder a la hora de hacer esta lista. Esto le dará una visión general de lo que va a estar perdiendo si continúa viviendo en el miedo. Esto también debería servir como una forma de motivación para ayudarle con su lucha hacia la superación de su miedo y de sus ansiedades. Siempre recuerde, usted tendrá un gran crecimiento personal si se enfrenta a sus miedos y usted tendrá más oportunidades en la vida y esto le lleva a el camino del éxito.

## 6. Tómese un respiro.

Como se mencionó anteriormente, su cuerpo va a exhibir signos de fatiga o debilidad cada vez que sienta miedo de algo. Estos incluyen latido del corazón rápido, más sudoración, dificultad para respirar y muchos más. Si está inundado de estas sensaciones, es importante que usted se tome un respiro.

Si usted va a dar un discurso público, su presentación de la empresa, los exámenes o incluso trasladarse a su nuevo hogar, usted necesita tomar un descanso y tomar fuerza. Si se enfrenta a sus miedos sin estar perfectamente preparado usted mismo puede estar provocando resultados no deseados. Estas sensaciones le pueden impedir tomar la decisión correcta, no lo permita.

Aléjese durante un par de minutos, 15 minutos o más si es necesario. Respire profundamente, procure pensar pensamientos felices y dígame a

usted mismo que puede hacerlo. Una vez que se haya tranquilizado y calmado completamente , entonces usted será capaz de pensar lógicamente y tomar las decisiones correctas en cuanto a cómo va a asumir el reto especial que también se asocia en gran medida con su miedo.

7. Enfrentese a su propio miedo.

**"- Puedo cruzar lugares peligrosos y no tener miedo de nada, porque tú eres mi pastor y siempre estás a mi lado; me guías por el buen camino y me llenas de confianza."**

**--- David**

Siempre que usted tiene miedo de algo, su mecanismo de respuesta común es evitarlo. Sin embargo, si usted es serio en la superación de este miedo , entonces usted tiene que exponerse a su miedo. Usted puede hacer esto por su cuenta o con la ayuda de un profesional.

Médicamente hablando, la terapia de exposición implica el tratamiento de un individuo, ayudándoles a enfrentarse a sus miedos. Este método ayudará a la persona a romper su patrón de miedo. Varios estudios han demostrado la eficacia de este método.

Si usted está planeando hacerlo por su cuenta, entonces definitivamente puede hacerlo. Por ejemplo, usted tiene miedo a las alturas, entonces puede tratar de ir a la planta superior de un edificio y ver la vista abajo. Hacer esto durante un par de minutos de forma regular le ayudará a superar sus miedos. Este es un buen ejemplo a la hora de exponerse a la cosa que más le teme, hágalo de forma gradual y poco a poco, vaya obteniendo breves victorias, esto le dará más ánimos y energía para continuar la batalla.

B. Acepte sus derrotas tranquilamente.

**“La mayoría de las personas tienen miedo a la muerte porque no han hecho nada de su vida.”**

**---Peter Alexander Ustión**

El miedo al fracaso es uno de los miedos más comunes entre todos nosotros. Habrá casos en los que los efectos de la insuficiencia pueden ser extremadamente frustrantes si no devastadores. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los efectos no son realmente tan malos. La simple idea de fracasar evita que un individuo logre grandes cosas en la vida y esto también hace que un individuo pierda en oportunidades maravillosas.

Recuerde siempre que el tener demasiado miedo de hacer algo les puede permitir a otros tener la oportunidad de tener éxito en el camino que desea tomar. Esto podría haber sido usted, pero usted tenía demasiado miedo para darse una oportunidad. Al final, el resultado final será el de sentir lástima por usted mismo porque no tomó la oportunidad.

Aunque es un hecho que el logro de algo requeriría intentos repetidos. Esto significa que usted está obligado a fallar de una manera u otra. Debe aceptar estos fracasos y aprender de ellos. Siga haciendo lo que quiere y no tema la posibilidad de fracaso. Es mucho mejor intentar y fallar más que no tratar en absoluto.

9. Encuentre la fuente de su miedo.

Una manera eficaz de enfrentar y superar su miedo es mediante la identificación de su origen. Esto le ayudará a encontrar el método adecuado para superarlo. Independientemente de qué tipo de miedo sea el que tiene en su vida, la búsqueda de su verdadera fuente es de suma importancia.

Al hablar con un profesional o por la autoevaluación, usted será capaz de descubrir la verdadera fuente de sus miedos. La pregunta más importante que tiene que responder es "¿Por qué tengo miedo?". Encontrar la respuesta a esta pregunta le dirigirá hacia la dirección correcta en términos de

encontrar el origen de sus mayores temores. Sin embargo, usted no será capaz de hacer esto en un solo día. Usted tiene que pasar algún tiempo en busca de las respuestas que está buscando.

Justo después de la determinación de la fuente, ahora está listo para proceder al siguiente paso que es encontrar la solución. Una buena manera de encontrar la tónica correcta es crear una lista de los posibles métodos que se pueden utilizar. Después de hacerlo, puede poner estos métodos en práctica.

#### 10. Confié en Usted.

Encuentra el coraje de confiar en usted mismo incluso antes de decidirse a la tarea de superar sus miedos. Este es un elemento importante que no se debe olvidar. Le ayudará a conseguir fuerza y confianza a través de todo el proceso, situación que puede encontrar muy difícil. Pero si crees en usted mismo y sabe que lo puede hacer, no importa qué, todo es posible.

Deje de pensar que usted no puede hacerlo o que va a fracasar. Otórguese un poco de crédito. Crea en usted mismo y podrá hacerlo. Usted será capaz de conquistar sus miedos y vivir la vida que siempre ha soñado siendo capaz de aceptar nuevas oportunidades a lo largo del camino.

**"- La persona que ama no tiene miedo. Donde hay amor no hay temor. Al contrario, el verdadero amor quita el miedo. Si alguien tiene miedo de que Dios lo castigue, es porque no ha aprendido a amar."**

**--- Pablo**

**Venciendo tu ansiedad**  
**Vive sin Ansiedad**  
**Libre de Ansiedad**



Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

*Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:*



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



## INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>