

## 7 pasos para superar los miedos en tu vida

*Tienes que hacer las cosas que no crees que eres capaz de hacer – Elenore Roosevelt.*

Es habitual la inclinación del humano de tener **miedo del futuro**. Los miedos es lo que nos define como humanos porque tener miedo es necesario. Es un mecanismo de defensa que nos ayuda a evitar hacer cosas imprudentes. Pero también hay miedos que parecen completamente innecesarios, al punto que la mayoría de los miedos sobre el futuro no son muy reales y solamente nos impide realizar cosas y vivir la vida de sueños.

Entre los miedos más comunes encontramos:

- **El fracaso**
- **El rechazo**
- **Falta de dinero**
- **El éxito**
- **No poder hacer las cosas a la perfección**

Estos son los miedos más comunes y en especial el último: no poder hacer las cosas a la perfección o no suficientemente bien. Tener miedo es algo completamente natural pero dejar que los miedos nos impidan seguir nuestros sueños es una tragedia griega. La buena noticia es que un miedo se pueden superar:

1. El primer paso es admitir que tienes miedos. Sabes que existen, así que admite que los padeces.
2. Para seguir, apunta los miedos. ¿Cuáles son tus miedos? ¿Cuál es tu miedo principal? Apuntándolos los haces más reales. Ayuda a sacarlos del fondo de tu mente dónde se esconden para controlarte. Apuntándolos te pones en control porque existen dentro de ti pero

ahora también fuera – los has externalizado.

3. Investiga el miedo. Ya lo has admitido pero eso no significa que ya no tienes miedo. Es muy probable que hasta sientas vergüenza por tus miedos. No te preocupes, es habitual.

4. No hay nada malo en tener miedo. No es para tanto. El miedo forma parte de ti, pero no te controla.

5. Lo mejor que te puedes preguntar es; ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Tienes miedo de probar una nueva carrera? ¿Que pasaría realmente si cambias de trabajo?

6. El truco para combatir tus miedos es sencillamente lanzarte a hacer las cosas. La cantidad de oportunidades que pierdes por sucumbir a tus miedos son muchas. Para afrontar tus miedos hay que practicar. Es decir, intentar, intentar e intentar hasta que funciona, si quieres cambiar de carrera investiga que habilidades y hábitos vitales que sean necesarios, haz un plan e implementa ese plan.

7. El último truco para superar tus miedos es existir en el ahora. Existir en este momento. Casi todos los miedos están proyectados hacia el futuro. Nos preocupa las cosas que pueden pasar. Mejor decidir no pensar en el futuro o en pasado porque realmente solamente existe el ahora. Intenta hacer algo ahora para conseguir tu vida de sueños, no pienses en posibles escenarios de fracaso. Cuando te des cuenta que piensas en el futuro, vuelve a enfocarte en el ahora, en este momento, en la tarea que tienes encima la mesa.

---

En NOVASALUD, contamos con un equipo de psicólogos y psiquiatras, los cuales acompañan durante todo el tratamiento a las personas que padecen de estas crisis de modo que paulatinamente vayan adquiriendo las herramientas necesarias para afrontarlas.

El objetivo principal de nuestro programa de tratamiento es dotar a las personas de las estrategias necesarias para reducir, hasta su eliminación, la frecuencia y la intensidad de las crisis para recobrar su autonomía y su calidad de vida.

**Solicita tu hora a [reservahora@novasaludsa.cl](mailto:reservahora@novasaludsa.cl) o al 22.912.12.00**