
LOS MIEDOS: COLOCARSE EN LA PEOR SITUACIÓN POSIBLE

¿Qué es lo peor que puede pasar si ocurre eso de lo que tienes miedo? Colocarte mentalmente en esa situación te puede ayudar a tomar perspectiva y ver con certeza que la realidad no es tan alarmante como tú la imaginas.

Cuando nos situamos en esta opción, tan solo nos queda "levantarnos y avanzar". Es decir, implica "aceptación", no "resignación". **La aceptación es un signo de fortaleza, es asumir la responsabilidad de las consecuencias para, desde ahí, buscar la solución.** Al asumirla nos liberamos de las preocupaciones, recuperamos la energía porque ya no hay nada que perder y sí todo que ganar.

El miedo al mañana y las dudas sobre el futuro destruyen el día de hoy, impidiéndonos vivir y disfrutar del presente, que es lo único sobre lo que realmente tenemos el poder y control.

Para eliminar los miedos y las preocupaciones has de estar tan ocupado en la acción que no tengas tiempo de preocuparte; **has de tomar la decisión de enfrentarte a todo aquello que te da miedo y te preocupa.** Tienes que retar a los miedos; ellos deben ser una motivación en lugar de un freno.

Solo de este modo **aumentará la confianza en ti mismo y mejorará tu autoestima.**