

# EJERCICIO

## PARA AVANZAR DEFINIENDO TUS MIEDOS

Este ejercicio está basado en una charla TED de *Tim Ferriss* en la cual nos anima a visualizar y escribir nuestros miedos en detalle, en un ejercicio sencillo pero poderoso que él llama "Definir los Miedos".

Las decisiones difíciles -lo que más tememos hacer, preguntar, decir normalmente son las cosas que más necesitamos hacer. ¿Cómo podemos derrotar la auto parálisis y actuar?

*"Decisiones fáciles, vida difícil. Decisiones difíciles, vida fácil".*  
*Jerzy Gregorek.*

Necesitamos reconocer y aceptar que los desafíos y problemas más grandes que enfrentamos nunca se van a solucionar con conversaciones fáciles, ya sea en la propia cabeza (pensamientos) o con otras personas (diálogo).

Aquí te detallo los pasos que te pueden ayudar a lograr el éxito en entornos de alto estrés y distinguir lo que podés controlar de lo que no podés controlar.

**1/** Pensá en una acción que quieras concretar, una decisión que necesites tomar o una conversación que estés evitando:

Lo que quiero hacer es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

**2/**Seguí los tres pasos:

DEFINÍ lo que imaginás puede suceder y te da miedo al punto de detenerte

PREVENÍ lo qué podés hacer para evitar o disminuir la probabilidad de que suceda lo que temés

REPARÁ ¿cómo reparar o a quien pedir ayuda si sucede lo que temes?

DEFINÍ lo que imaginás puede suceder y te da miedo al punto de detenerte	PREVENÍ lo qué podés hacer para evitar o disminuir la probabilidad de que suceda lo que temés	REPARÁ ¿cómo reparar o a quien pedir ayuda si sucede lo que temes?

Más detalle:

1/Definí cuáles son los males o desventajas que anticipás en tu mente, imaginando tus peores temores. Listá detalladamente de lo que te detiene

Anota cualquier cosa que te dé miedo, que te cause ansiedad, que estés esquivando y por eso no avanzas.

2/ Pensá qué podés hacer para evitar cada una de esas cosas que anotaste en la lista anterior o para disminuir la probabilidad, aunque sea un poco

3/ Repará. Si eso llega a suceder pensá qué podés hacer para reparar el daño o a quién podés pedir ayuda.

**3/** Identificá los beneficios ¿Cuáles serán los beneficios de que lo intentes o de obtener el éxito, aunque sea parcial si lo hacés? ¿Cuáles podrían ser los beneficios de ese éxito?

---

---

---

---

---

---

**4/** Identificá el costo de seguir como estás ahora. Este es un aspecto importante: si esquivás esta acción o decisión y, otras acciones y decisiones similares, ¿cómo podría ser tu vida en 6 meses, 12 meses, 3 años? Pensá los costos que tiene emocionalmente, financieramente, físicamente, etc.

En 6 meses	En 12 meses	En 3 años

**5/** Reflexioná y sacá tus conclusiones. Es muy probable que te des cuenta que muchos de tus miedos son justificados, aunque también habrá otros que están solo en tu imaginación. Y aún en los justificados hay maneras de afrontarlos poniéndote en acción para prevenir consecuencias o reparar

posibles daños. Al tener claridad en todos estos aspectos sentirás más seguridad para avanzar y hacer lo que hasta ahora no te atrevías.

[Te recomiendo ver el video en el cual podrás encontrar más información](#)

Como ejemplo a continuación te muestro cómo utilizar el cuadro con un miedo y algunas acciones posibles para prevenir y reparar. ¿Cuáles temores se te ocurren explorar?

<b>DEFINIR</b> lo que te da miedo	<b>PREVENIR</b> ¿qué podés hacer para evitar o disminuir la probabilidad de que suceda lo que te da miedo?	<b>REPARAR</b> ¿cómo reparar o a quien pedir ayuda si sucede lo que te da miedo?
Me da miedo tener dificultades de convivencia en caso de cuarentena.	Hacer acuerdos de convivencia sobre: Cómo utilizar los espacios físicos dentro de la casa. Cómo distribuir o compartir los recursos (TV, Tablet, PC, Juegos, etc.) y tiempos de uso. Repartir tareas para mantener el orden. Planificar actividades individuales y con el resto de las personas de la casa, y acordar tiempos destinados para esas actividades Organizar los espacios para trabajar en modalidad “home-office” o estudiar online, y adecuarlos para ello ¿qué necesita cada uno? (recursos, silencio, etc).	Estar abierto a conversar para renegociar o modificar lo que no esté funcionando.  Escuchar las necesidades de los demás.  Expresar lo que necesitás.  Gestionar las emociones que puedan estar afectando la relación (enojo, frustración...).  Estar dispuesto a ofrecer disculpas y conversar de lo que esté sucediendo.  Mostrar empatía.  Conversar con alguien de confianza para encontrar alternativas de solución.



*Empezá tu cambio para obtener resultados extraordinarios. Te regalo la primera sesión, para conocernos, valorar tu situación actual, responder tus consultas e informarte de mis servicios y el alcance del proceso.*