



## Del miedo al poder

¿Alguna vez en su vida usted ha experimentado el miedo? Seguramente su respuesta es: Si. Probablemente el miedo le ha hecho perder oportunidades de trabajo, obtener una relación afectiva o cambiarla, instalar un negocio, decidirse a estudiar y en casos más graves como las fobias, las cuales pueden imposibilitarlo a disfrutar una salida al campo por el miedo irracional a las arañas o gusanos. Sin embargo, puede suceder que ud. no haya experimentado ninguna de las circunstancias antes mencionadas, pero recuerde que todos los miedos pueden ser englobados en dos grandes categorías: 1. miedo a no ser suficiente (...mente bueno, capaz, competente, etc.) y 2. miedo a no ser amado (por la familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.) Y ¿Cómo el miedo puede afectar su vida? Bueno, por miedo a salir de su zona de seguridad (esta es aquella en la cual usted prefiere seguir en la misma situación antes que cambiar) puede ser que usted no quiera invertir y quizá esa inversión traerá muchas más ganancias que las actuales, por miedo quizá desee seguir con esa relación afectiva que le hace daño, por pensar que no encontrara a otra persona que le ame, es decir; que usted busca evitar el sufrimiento causado por salir de esa zona cómoda aunque esto implique perder oportunidades. Puede parecer que usted nunca dejaría que el miedo le imposibilitara, sin embargo, piense

¿Cómo hace para no tomar una decisión que es importante? Bueno, comienza a contarse a sí mismo un “historia”: no hago esto porque..., lo hare más tarde porque..., quizá este mejor así, porque si hago algo probablemente..., y así una serie de “historias” y mientras más se repita estas “historias” dejan de serlo y pasan a convertirse en creencias: nunca seré tan bueno como, y después de ser creencias pasan a ser afirmaciones: a mí me pasan siempre las cosas malas.

Sin embargo, ¿Cómo puede usted utilizar a en su beneficio el miedo? Sí, usted puede sacar un máximo provecho. ¿Cómo? Bueno, el miedo puede imposibilitarlo a actuar o puede utilizarlo para detenerse un momento y pensar una estrategia para avanzar. Por ejemplo, quiere tomar una decisión y tiene miedo de los resultados negativos, bien ¿Qué hará para los resultados sean positivos ya que los ha prevista anticipadamente? ¿Qué haría para que estas barreras se conviertan en oportunidades? ¿Qué impide que alcances eso que deseas alcanzar?

Bien, ¡la Clínica de Asistencia Psicológica quiere darle la oportunidad de pasar del miedo, al poder, poder de saber, poder de hacer!

**La alegría es salud**  
Letus est sanitas