



# 4 pasos para enfrentarte con el miedo al fracaso



Artículo Internacional

\* **Ana Cecilia Vera**

\* Ana Cecilia Vera asiste a personas, líderes y profesionales en el proceso de cambio que buscan para decirle SI a sus sueños y emprenderlos desde una transformación interior. Si quieres crear nuevas posibilidades en tu vida, disfrutarla al máximo con éxito y felicidad, visita <http://www.anaceciliavera.com.ar> para recibir más tips y estrategias GRATIS.

## RESUMEN

Como seres humanos que somos, muchas veces somos llevados por los impulsos de nuestras emociones y actuamos (o nos quedamos paralizados), sin detenernos a pensar cuál es el mensaje que se encuentra oculto en ellas.

Si eres alguien que siente miedo, probablemente “vivas” lo que imaginas como si fuera real, lo que poco a poco va dañándote y dejándote sin una gota de energía, la que podrías utilizar para analizar qué está ocurriendo con esta emoción dañina y cómo se produce, para enfrentarte con ese “enemigo” y vencerlo.

Sostenemos que el miedo a fracasar es un estado lingüístico de la mente que detiene tu marcha hacia lo que deseas.

La palabra “fracaso” ocupa tus pensamientos con el significado que le das al hecho de que las cosas no resulten como esperas luego de una acción de tu parte. Todo se vuelve “arriesgado” si te impulsas desde la película del miedo.

Decimos que es un estado lingüístico, porque la emoción del miedo al fracaso es disparada por las conversaciones internas (los pensamientos) asociadas a la situación que estás imaginando y que te posiciona en situación de defensa. Ante el pánico de que las cosas no salgan como esperas, te paralizas en la acción.

Es verdad que no hemos sido preparados para lidiar con estas emociones que a menudo nos embargan en la vida; esta es la oportunidad para aprender a hacerlo. Saber que existe la posibilidad de entrenarnos para vivir mejor, nos abre una puerta excepcional para crear la vida que deseamos; sólo tenemos que aprender a utilizar el poder que reside en nuestro interior para vencer nuestros propios enemigos.

Afortunadamente la mayoría de estos miedos decimos “viven” en nuestra mente, lo que nos permite utilizar mecanismos para intervenir y re-programar las viejas creencias con otras nuevas que nos impulsarán a conseguir el éxito que anhelamos.

Podemos decir que el miedo al fracaso es la emoción de temor a que las cosas vayan mal en una iniciativa que nos hemos propuesto lograr en cualquier área de la vida.

Ten en cuenta los siguientes pasos para enfrentarte con este enemigo de tu aprendizaje y del éxito:

### ***Acepta este miedo en ti sin resistencias***

Muchas veces adjudicamos la razón de por qué no logramos lo que queremos a entidades o cuestiones externas. Siempre tenemos excusas de todo tipo para explicar por qué no logramos lo que queremos o echamos culpas a personas, lugares, situaciones, país, etc. como explicaciones válidas originadas desde una posición de víctima. No nos conectamos con la emoción del miedo, sino que la dejamos pasar; hacemos como si no existiera (aún sabiendo que está carcomiéndonos por dentro).

El requisito esencial para enfrentarnos con este miedo y vencerlo, está principalmente en el reconocimiento y la aceptación de esta emoción sin rechazarla, para comprender que trae un aprendizaje clave a nuestra vida.

## **COMPRENDE LA NATURALEZA DEL MIEDO A FRACASAR**

Es importante que comprendas “de qué está hecha” la emoción del miedo a fracasar. Una forma de verlo es la siguiente: ante algo que quieres emprender, inmediatamente visualizas una película mental (irreal, porque eso no ha ocurrido) de que las cosas puedan no resultar como esperas y a esto le asocias la idea de “fracaso”.

Con esta visión, sientes que todo debería salir bien, que los acontecimientos deben darse sin ningún problema y no te preparas para equivocarte; cualquier cosa negativa que pueda suceder en el futuro para ti es una tragedia.

## RESULTADO

Vives esta película como si te estuviese ocurriendo ahora en el presente y te quedas en la inacción. Te angustias, te escapas, huyes...

Comprender la naturaleza del miedo a fracasar, te permite detectar las conversaciones internas que lo sostienen para poder intervenir en ellas y cambiarlas.

Descubre el aprendizaje y el valor que trae este miedo a tu vida.

Algunas preguntas que pueden ayudarte a descubrir el tesoro escondido detrás del miedo a fracasar son las siguientes:

- ¿Qué recursos te hace falta para enfrentarte con los nuevos desafíos?
- ¿Qué necesitas aprender para prepararte para ese momento?
- ¿Es tu entorno (lugar, personas, etc.) propicio para llevar a cabo tu iniciativa? ¿Qué necesitas hacer/cambiar/mover?
- ¿Qué decisiones y acciones necesitas tomar para expandirte hacia nuevas posibilidades?
- ¿Qué deseo y/o necesidad se encuentra oculto detrás de ese miedo?

- ¿Qué situación del pasado necesitas superar para que no influya en forma residual en tu presente y tu futuro?
- ¿Reconoces los dones y fortalezas que posees que te ayudarán a enfrentar cualquier adversidad? ¿Cuáles son? Reconócelte, descúbrete.
- ¿Cuáles son los pasos que tienes que dar que te acerquen a tu meta?

## Ponte en acción

No me canso de decirlo: "solo la acción produce resultados".

Si no sabes cómo lo harás, encontrarás las maneras en el trayecto. Diseña el plan, ponte en acción y confía en el Universo, en Dios o en el ser o energía con el que te sientas conectado. Confía en que se te revelarán las respuestas en el camino, pero ACCIONA y sigue enfocándote en tu meta de acuerdo a tu plan.

Si accionas, al estar ocupado (no pre-ocupado), el miedo se disolverá.

Acepta que cada proyecto que quieras emprender en la vida tiene un riesgo. No puedes escapar de ello. Pero sí puedes prepararte para enfrentar cualquier circunstancia que surja en el camino y si el resultado no te gusta, simplemente elegirás verlo como una necesidad de re-ajuste y re-diseño para volver al camino correcto y mejorar para el siguiente paso.

***"El fracaso más grande es nunca haberlo intentado".***

**Proverbio Chino**