CÓMO VENCER TODOS TUS MIEDOS

(David Valois)

www.joanclotet.com

VIVIR CON MIEDO ES MUCHO PEOR QUE AFRONTARLO

AFRONTAR

- QUÉ TEMES ?
  - EXPLORA ORIGEN
- ACEPTA TEMER
  - TODOS TEMEMOS
- LÁNZATE
  - DA UN PRIMER PASO
  - SI EVITAS O IGNORAS NO AVANZAS

VENCER

- TIPOS DE MIEDO
  - A LA CRÍTICA
    - IGNORA A LOS TEMEROSOS
  - AL FRACASO
  - A LA INSEGURIDAD
    - EL CONTROL ES UNA ILUSIÓN
- VISUALIZA
  - ESCENARIOS
    - PUEDO AFRONTARLO
  - PREPÁRATE PARA LO PEOR
    - Y LIBÉRATE PARA ACTUAR
- DIVIDE Y VENCERÁS
  - TEMORES CONCRETOS
    - ACCIONES FÁCILES Y RÁPIDAS
  - EVITA EXCUSAS
    - CORRIGE LENGUAJE
      - HARÉ VS HARÍA
    - QUÉ PUEDES HACER TÚ ?
      - ACTÚA
- DEJA DE **NO** HACER
  - EVITA ESTANCAMIENTO
    - VALORA AVANCES
- ACALLA LA VOZ DEL VAGO
  - RECONÓCELO
    - CAMBIA DE PENSAMIENTO
      - HAZ
  - ACUDE A RED DE APOYO
- PERSISTE
  - UN PASO CADA DÍA

PONLO EN PRÁCTICA

- HAZ EJERCICIO
- COME BIEN Y DESCANSA
- RESPIRA ANTES DE DORMIR
- VISUALIZA LO QUE TEMES EN POSITIVO

MIEDOS SUPERADOS

- SUERTE ?
  - CRÍTICAN LOS QUE NO SE ATREVEN
- ALIADOS
  - SUPERAN SUS MIEDOS CONTIGO
- ENEMIGOS
  - EVITA SU INFLUENCIA