

CUANDO EL MIEDO PARALIZA

Autora: Dra. Elisa Lion

Cuántas veces en la vida querés y necesitás cambiar en algunos aspectos tuyos y no accionás nada y te quedás cavilando, analizando, evaluando, una y mil veces, y te quedás sin hacer lo que tenes que hacer.

¿Por qué?

En primera instancia, porque querés “tener la seguridad” que todo va a salir bien o como lo habías programado, y no querés correr riesgos, vas en busca de la seguridad sobre todo y como seguro no hay nada, salvo la propia vida -y esto es relativo- evitas hacer lo que querés hacer y por supuesto, te informo que la emoción que paraliza cualquier cambio es el MIEDO.

Miedo que en más de una ocasión, te sirve de alarma para evitarte cruzar la barrera que está baja, pero en muchas otras ocasiones, cuando sos consciente de ese sentimiento, es una excusa genial para evitar seguir el camino e ir evolucionando con los obstáculos que se presentan.

Si bien es cierto que se teme a lo desconocido, o a las primeras experiencias (afectivas, laborales, espirituales), también es cierto que si no pasás con miedo todo ese primer peldaño, es muy difícil que aprendas de ese miedo.

En general, las personas creen que si fracasa la experiencia, fracasa la persona y eso es una falacia, dado que esto da lugar a que el miedo aparezca como una coraza infranqueable que inhibe cualquier desarrollo. Quiero sepas, que ésta es una de las primeras justificaciones para que no hagas lo que tenes que hacer. Aquí tendrías que pararte y pensar ¿es verdad que si fracaso en tal o cual situación también fracaso yo?

Aunque quieras convencerte de que esa es la verdad, en el fondo, vos sabes que eso no es real.. Porque la verdad, o por lo menos la mía, es que se fracasa cuando no se experimenta. Esto es fracaso, porque es quedarse en el lugar de la queja y el dolor, sin accionar algo que permita un nuevo resultado o estado, es como escudarse en los “no puedo”, cuando en realidad sí podés, lo que sucede es que tenés miedo y por ese miedo más de una vez injustificado, no accionás lo que necesitás, y es como quedarte con los “noes” de la vida, en vez de buscar los “sies” que te rodean.

Aunque no lo creas vivir bajo el poder del miedo te quita lo más importante que tenés en la vida, que es tu posibilidad de “ELEGIR” qué querés ser y hacer de tu vida.

En realidad, el trabajo que sería adecuado realices, es que entiendas y aprendas, que el miedo es una emoción como cualquier otra, solo que le otorgás una dimensión y un significado, en donde pasa a tener todo el poder sobre cualquier cosa novedosa que querés realizar hoy.

En la medida que aceptes que el miedo es parte del camino que tenés que recorrer para tu crecimiento y mejora, es la posibilidad que te brindás a vos mismo de modificar y cambiar aspectos que hasta hoy impidieron que fueras feliz.

REFLEXION

Acepta el juego y el desafío de aprender, tengas la edad que tengas, peor no vas a estar y correr cualquier riesgo es mejor que la parálisis. SI NO ES AHORA, ¿CUÁNDO?....