

Entiende tu miedos

Para entender tus miedos y convertirlos en tus aliados es oportuno que entiendas y tengas muy claro cómo funciona el miedo en tu cerebro. En más de una ocasión, he escrito sobre este tema porque es un obstáculo muy común en las personas. En este artículo, quiero precisar sobre cómo funciona el miedo.

El miedo se manifiesta en la parte del cerebro llamada límbica y ocurre porque tu cerebro constantemente revisa todo lo que pasa en tu entorno a través de tus sentidos.

Cuando el sistema límbico detecta algo que interpreta como amenazador activa la amígdala cerebral para producir alertas que se manifiestan en todo tu cuerpo con la intención de que respondas a esa amenaza. Y ahí es cuando tus respuestas puede ser desde un simple susto hasta una paranoia obsesiva que te produce un estancamiento desfavorable.

Las manifestaciones más comunes consisten en un incremento de tu metabolismo celular, el corazón bombea la sangre con mayor velocidad para incrementar tu adrenalina, aumenta tu presión arterial, aumenta tu nivel de glucosa, se dilatan tus pupilas para que entre más luz a tus ojos y puedas estar más alerta, la sangre fluye más hacia tus extremidades, de forma que, todo en su conjunto te condiciona y prepara para dar una respuesta.

En este punto es donde tienes que lograr regular tus miedos, porque tu cuerpo se prepara para dar una respuesta y está en ti medir esa respuesta. No es lo mismo, por ejemplo, que ante una cucaracha que inesperadamente aparezca frente a ti, tu respuesta sea de cuidado, de moverte rápido con un periódico y la matarla; o una respuesta de gritar desesperadamente, subirte en una silla y mostrar un estado de nervios y ansiedad que desborde tu estado de bienestar.

Estos estados alterados en tu persona por causa del miedo pueden desembocar en taquicardia, sudoración, temblores y

hasta puede provocar que te orines involuntariamente por alteraciones en los riñones a causa de este proceso. Por lo que, es importante que conozcas este proceso biológico y aprendas a gestionar tus respuestas.

Factores favorables

Un factor importante para enfrentar tus miedos, y con el cual quiero comenzar, es creer en ti misma. Una forma de contrarrestar tus miedos es ir obteniendo pequeños triunfos para ir enlazando un triunfo con otro e ir aumentando tu confianza en ti misma.

De esta forma, te sentirás cómoda con el riesgo, y al ir alcanzando las metas, lo que haces es establecer una serie de retos manejables que puedes alcanzar en el corto plazo, porque cada vez que alcanzas el éxito, tu cerebro libera dopamina y te motivará a buscar el siguiente éxito.

Lo que te quiero dejar claro es que una forma efectiva de eliminar tu miedo es exponiéndote a tus miedos. Tu miedo está caracterizado por pensamientos que lo refuerzan, así que **si eres capaz de controlar tus pensamientos, crear pensamientos positivos y activar tu sistema de liberación de químicos, podrás controlar tus miedos y convertirlos en tus aliados.**

Quiero aclarar que la exposición a tus miedos es favorable si lo haces con acompañamiento profesional, porque una exposición inadecuada al miedo puede crear un efecto desfavorable.

Cuando escribo crear pensamientos positivos me refiero a crear una visión de la situación temida, en la cual, todo sale bien y logras lo que quieres. De esta forma, **tu mente registra una experiencia positiva para contrarrestar la situación riesgosa que produce tu miedo.**

Tu mente teme enfrentar situaciones nuevas y desconocidas, por eso es importante tener una visión positiva para que deje de

ser algo desconocido en tu mente, **en el momento en el que tu visión sitúa una situación como algo vivido, con la conclusión de que todo salió bien, tu miedo disminuye.**

Lo importante no es sentir miedo, es que tu miedo no te detenga. Es que tomes de la mano tu miedo y logres tu meta. No es que dejes de tener miedo, es que con todo y miedo, logres lo que quieres.

Te dejo una lista de afirmaciones que pueden contribuir con esta causa:

- Cambia tu idea de miedo.
- Siente el miedo como una señal de alerta.
- Tener miedo no significa que lo que quieres te saldrá mal.
- Tu respuesta ante el miedo es importante.
- Aprende a gestionar tus emociones para que tus miedos no te controlen.

Cuéntame cuáles son tus miedos, qué miedos te impiden avanzar y lograr lo que te propones.

Si estás interesada en seguir aprendiendo, profundizar y transformar tu vida, si estás comprometida contigo misma en alcanzar nivel de calidad de vida superior, suscríbete a mi web en la caja de suscripciones que está más abajo: