

# 5 Pasos para Superar el ✦ Miedo ✦



Silvana Lapalma - Facilitadora



# Una guía para que te acompañe

Enfrentar nuestros miedos puede parecer una tarea desafiante, pero dar pequeños pasos puede hacer una gran diferencia en nuestro camino hacia la superación. Esta guía te ofrece un enfoque práctico, paso a paso, para reconocer, entender y superar tus miedos de manera efectiva. A través de ejercicios sencillos, podrás transformar el miedo en confianza, ganando herramientas para vivir con mayor paz y propósito.



---

SILVANA LAPALMA

---

---

2024

---

# PASOS

## *Reconocer y Aceptar el Miedo*

1

Ejercicio: Escribir sobre tu Miedo

- Acción: Dedica 10 minutos a escribir sobre aquello que te da miedo. Describe las situaciones, los pensamientos y las emociones que te provoca.
- Propósito: Identificar y aceptar tus miedos como el primer paso hacia superarlos.

2

## *Respiración Profunda*

Ejercicio: Técnica de Respiración 4-7-8

- Instrucciones:
  - Inhala profundamente por la nariz contando hasta 4.
  - Retén el aire contando hasta 7.
  - Exhala lentamente por la boca contando hasta 8.
- Duración: Repite el ejercicio 4 veces.
- Propósito: Calmar la mente y el cuerpo para reducir el estrés.

# PASOS

## *Visualización Positiva*

Ejercicio: Visualización de Lugar Seguro

3

- Instrucciones:
  - Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos.
  - Imagina un espacio en el que te sientas seguro y en paz. Permanece en esa imagen durante 5 minutos.
- Propósito: Crear un refugio mental al que puedas recurrir cuando el miedo aparezca.

4

## *Enfrentar el Miedo Poco a Poco*

Ejercicio: Exposición Gradual

- Instrucciones: Divide tu miedo en pequeñas partes. Cada día, enfrenta una de ellas. Por ejemplo, si temes hablar en público, comienza hablando frente a un espejo.
- Propósito: Acostumbrarte gradualmente a enfrentar tus miedos, ganando confianza a medida que avanzas.

# PASOS

## 5

### *Refuerzo Positivo*

Ejercicio: Diario de Logros

- Acción: Cada noche, anota tres logros o progresos que hayas hecho durante el día, especialmente aquellos relacionados con enfrentar tus miedos.
- Propósito: Reconocer tus avances para fortalecer tu confianza y celebrar cada paso.



*"Recuerda que el coraje no es la ausencia de miedo, sino la voluntad de avanzar a pesar de él. Con cada paso, te acercas a una versión más libre y auténtica de ti mismo."*