

10 tips para que el miedo te deje en paz



El miedo nos aparta del peligro, del real, pero del imaginario también.

01



El 87% de los miedos que sentimos no pasarán nunca.

02



El miedo es falta de información: porque no tengo o porque tengo solo una parte de esa información.

03



El miedo al futuro se llama Ansiedad, y empieza por el "Y SI"....

04



El miedo nos paraliza, es contagioso e invasivo. (¿Cuántos de tus miedos son de tus padres?)

05



Tras la pandemia, el miedo y sus dimensiones han invadido la sociedad: nerviosismo, recelo, sentirse vulnerable, temor o espanto, hasta pavor, pánico, terror, o fobia.

06



No podemos evitar sentir miedo, solo regularlo. La herramienta para conseguirlo se llama Educación Emocional.

07



Cuando lo conquistas, el miedo te deja en paz.

08



Tu valentía es más grande que tu miedo.

09



¿Quién está tomando esta decisión, tu miedo o tú? (Decisión menos inteligente)

10