



TENER MIEDO ES NORMAL

CAPÍTULO 1

**NACHO
TÉLLEZ**
WWW.NACHOTELLEZ.COM

TENER MIEDO ES NORMAL

Bien, has aceptado el reto. Me empiezas a gustar.

Si no es así y me equivoco quizás es mejor idea parar aquí y solicitar la devolución del dinero ahora.

Esto **no va a funcionar** si no te involucras.

BUENAS INTENCIONES, MALAS IDEAS

Antes te decía que el miedo no es nada raro. Es normal. **Todos tenemos miedo.**

Cualquier error en frente de una audiencia tiene un impacto potencial mayor que otros errores que puedas tener en frente del ordenador, en la cocina o en la soledad de tu habitación.

La intención de tu cerebro es **protegerte**. No quiere verte fracasar, teme el fallo, el error y el escarnio. Por eso te asalta con dudas, con temores con incertidumbre.

Está mirando por ti.

Pero esa no es razón para temer salir a hablar en público.

Piensa en el coche. Un error al conducir puede ser mortal, pero es poco probable que tengas pánico a ponerte al volante ¿verdad?

Además, aunque la intención de tu cerebro es buena, la protección que te ofrece tiene dos caras.

La cara positiva es la que te comentaba, la protección frente al fracaso.

Tu cerebro no quiere que fracases y sufras una experiencia traumática.

La negativa es la **prevención** ante el éxito. Ese miedo, esa evitación de las situaciones en las que podrías hablar en público impide que destagues y te conviertas en un yo mejor. En un yo que **sabe comunicar**.

El miedo que tu cerebro crea es primitivo. Tenía sentido hace miles de años donde no existía más que la supervivencia. Lo importante era encontrar la cueva y evitar al tigre.

El éxito profesional, la satisfacción o la auto-realización no importaban una mierda.

La sociedad ha avanzado tan rápido desde el punto de vista evolutivo que el cerebro no ha podido adaptarse. Para él, lo más importante es la protección de daños y está dispuesto a pagar cualquier precio para conseguirla.

Lo malo es que el precio a menudo es la **falta de proyección, la mejora nula o la baja autoestima**.

No vamos a dejar que eso sea así.