

---

# EL VERDADERO ENEMIGO

---



## CAPÍTULO 4

## EL VERDADERO ENEMIGO

Estás avanzando.

Bien.

Para lograr tu objetivo, tendrás que superar algunos obstáculos y, por el camino, te darás cuenta que **el miedo** no es tu verdadero enemigo.

Esta batalla que libras no es contra el miedo.

Es contra ti.

Tú eres el verdadero enemigo. Un enemigo formidable.

Eres el primero en ponerte presión, en dudar de ti. Eres el primero en exigirte la perfección, en prohibirte fallar. Eres el primero en decirte que nunca lo lograrás.

No es una batalla contra el ADN, contra las audiencias exigentes o contra los jefes rigurosos. Es una batalla contra ti. **Contra tu mente.**

Ella te va a decir que no puedes, que esto es una pérdida de tiempo que no hay nada que hacer.

Pero no le vas a hacer caso. Tú la vas a vencer.

Porque muchos otros la han ganado antes.

[Mira este vídeo antes de continuar.](#)

## **TODOS TENEMOS DUDAS**

---

Todo el mundo oye la voz de la duda. La voz del “*no lo vas a conseguir.*” La voz que les dice que no vale la pena.

Son **excusas**.

Claro que vale la pena superarlo. Por eso compraste el curso. Por eso has avanzado hasta el capítulo cuatro.

Los que lo consiguen son los que deciden **enfrentarse a esa voz y vencerla**.

Cuando ves a alguien que habla en público sin nervios, es probable que ya haya librado esa batalla. Es probable que esa persona estuviese algún día en el mismo lugar que tú estás ahora. Avanzó, se enfrentó a esa voz y la venció.

Es lo que tú has hecho muchas veces a lo largo de tu vida.

Piensa en la natación. Tal vez sepas nadar. Si es así, hubo un día en que no sabías. Hubo un día en el que si te metías en el agua sin flotador o sin los brazos de tus padres te ahogabas. Si ese día te hubiese preguntado:

- *¿Sabes nadar?*

Seguramente hubieses respondido que no.

- *No sé y nunca sabré. ¡Es muy difícil!*

Pero... seguiste practicando. Seguiste metiéndote en el agua. Seguiste moviendo los brazos. Pasó el tiempo y un día, eso que meses antes te había parecido tan difícil, dejó de serlo y aprendiste.

Hablar en público sin nervios es otra **habilidad más** y como todas las habilidades, se aprende.

Aquí, en lugar de mover los brazos **vamos a mover la mente**.