

HOJA DE TRABAJO C1- TENER MIEDO ES NORMAL

EJERCICIO 4

Piensa en tres miedos que tuviste de pequeño y que ya no tienes. Escríbelos. Hazlo, por favor, te comprometiste, ¿recuerdas?

Coge el primer miedo y evoca ese estado. Imagina a ese niño pequeño que tenía miedo a los monstruos, a los armarios abiertos o a las brujas. Recuerda la imagen, el lugar, evoca olores y sensaciones. Qué llevabas puesto, qué veías, qué notabas.

Dedícale dos minutos a esa visualización.

Cuando tengas esa imagen, cambia el niño pequeño por tu yo adulto.

¿Tu yo adulto sigue teniendo miedo de eso? No tiene mucho sentido, ¿no?

Sigue el mismo proceso con los otros dos miedos.

Puede que algunos miedos tengan sentido en una etapa de tu vida, pero dejen de tenerlo en otra. Pronto verás si el miedo a hablar en público es uno de ellos.

Si has completado toda la hoja de ejercicios es el momento de premiarte.

Tómate una cerveza, un zumo detox o fúmate un cigarrillo, pero prémiate porque te lo mereces.

Solo 6 de cada 10 llegan hasta aquí.