

# HOJA DE TRABAJO C3- CÓMO TE AFECTA EL MIEDO

## EJERCICIO 5

---

¿Por qué tienes miedo? Responde. ¿Por qué? Vuelve a responder. ¿Por qué? Vuelve a responder. Así un mínimo de 5 veces. ¿Quieres hacer 10? Mejor.

## EJERCICIO 6

---

¿Qué pasaría si te sucediese eso que tanto temes? ¿Qué pasaría si sales a hablar en público y lo haces mal?

Enfréntate a tu miedo y dejar volar tu imaginación. Mínimo 300 palabras.

## EJERCICIO 7

---

Imprime estas dos páginas y muéstraselas a algún conocido. Explícales el contexto y por qué lo estás haciendo y pídeles opinión sobre cuán probable es que suceda cada una de las situaciones.

Hazlo. Cabeza en el agua. ¿Recuerdas?

Si has completado toda –toda significa que le has enseñado las dos páginas a alguien ¿eh?- la hoja de ejercicios es el momento de premiarte.

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

Solo 6 de cada 10 llegan hasta aquí.