
PRIMERO TENGO QUE GANAR CONFIANZA



CAPÍTULO 13

**NACHO
TÉLLEZ**
WWW.NACHOTELLEZ.COM

LO QUE BUSCA ES PROTECCIÓN

Ya sabes cómo va esto: di en voz alta:

“Primero tengo que ganar confianza”

Estoy casi seguro de que esta tiene sentido para ti. ¿Es así? Tanto a nivel intelectual como interior, estás de acuerdo. Para poder hacer algo bien primero hay que tener confianza, de lo contrario, saldrá mal.

Lo que tal vez no sepas es que no es más que **una excusa** para posponer la acción.

Lo más probable es que esa creencia se haya formado a lo largo de los años tras algunos fracasos que te hicieron sentir mal.

Puede que en el colegio intentases algo, fueses blanco de burlas por no hacerlo cómo se esperaba y tu cerebro te dice que, hasta que no estés seguro de que puedes hacerlo bien, es mejor que no lo intentes.

Tal vez esa experiencia sucedió en casa, tal vez sucedió en otro lugar.

Sea donde sea, de nuevo, tu cerebro intenta protegerte. No quiere verte en una situación similar porque eso te provocará sufrimiento.

EL SALTO DE ELEA

En Julio de 2017 mi hija Elea empezó a bañarse en la piscina. El primer día me costó más de 40 minutos convencerla para que saltase al agua y eso que yo estaba dentro con los brazos extendidos para cogerla.

Tenía miedo. Y ese miedo la **paralizaba**.

Pero a los 45 minutos sucedió algo. Decidió vencer su miedo y saltó.

Fue un momento genial.

Pensé que al día siguiente saltaría sin dudarlo, pero no fue así. Tardo 30 minutos en meterse en el agua de nuevo.

El fin de semana siguiente fueron 25.

Hoy se mete en el agua antes que su padre gracias a todo ese proceso, pero lo puede hacer porque un día se enfrentó a su miedo.

Cuando se trata de **vencer el miedo**, todos pensamos que necesitamos más experiencia. La experiencia nos hará sentir más confiados y entonces no tendremos miedo y podremos hacer lo que sea que queramos hacer.

La realidad es que, si esperas a sentirte confiado, **nunca lo vas a conseguir**. El mejor truco para perder el miedo es **enfrentarse** a él.

Como hizo Elea.

Y cuando lo hayas hecho una vez, la próxima será más fácil. Y la próxima todavía más.

Si esperas a hacer ese curso, a leer ese libro o a haber tenido un par de experiencias más, te vas a quedar toda la vida esperando.

Cuando se te presente una oportunidad para hablar en público, presta atención a tu mente. Date cuenta cómo **intenta sabotarte**. Te dirá que no tienes tiempo, que estás a full, que no te pagan para eso, que a esa hora no te va bien, que no conoces a esa gente, que no es parte de tu trabajo. Se inventará mil excusas y cada cual sonará más convincente que la anterior.

Pero solo son eso. **Excusas**.

Si eres consciente de cómo llegan esos pensamientos. Deja que se vayan. Son como las olas del mar. Se forman poco a poco desde el fondo, no los ves llegar y cuando rompen en tu mente son enormes y lo hacen con fuerza. Parece que son la voz de la razón, en ese momento tiene sentido hacerles caso, pero si esperas unos segundos, **desaparecen**.

Cuando se vayan, acuérdate del compromiso de superar ese miedo. Si no te enfrentas a él, no lo vas a lograr.

Di que sí. Acepta esa charla. Prepara ese discurso. Ponte delante del público.

Probablemente, el día D, cuando digan tu nombre y salgas a presentar, esa parte de tu mente se volverá a activar. Nota como llegan los pensamientos: *me voy a poner nervioso, se darán cuenta de que no soy bueno en esto, no va a salir bien...* y deja que pasen. Cuando se hayan ido acepta ese miedo conscientemente y sal a hablar.

No necesitas sentir confianza para poder dar el primer paso, debes **dar el primer paso** para que un día puedas sentir esa confianza.

Si una niña de 3 años pudo hacerlo, tú también puedes.