

## HOJA DE TRABAJO C13

### PRIMERO TENGO QUE GANAR CONFIANZA

#### EJERCICIO 16

---

Piensa en algo que hiciste con miedo. Busca alguna experiencia como las que te he contado. Tal vez sea subir a una atracción, saltar desde algún sitio, pedirle salir a alguien.

Coge esa situación y recréala. Piensa en el lugar, en la ropa que llevabas, en el día que hacía, en que comiste, en cómo olía...

Dedícale dos minutos.

Cuando lo tengas, rememora ese momento de atrevimiento. Recuerda cómo elegiste dar el paso. Atreverte. Enfrentarte al miedo y vencerlo. ¿Lo tienes? Piensa en algo que llevases puesto. Una pulsera, un accesorio, una camiseta... ¿lo tienes? Relaciona ese atrevimiento con esa prenda o accesorio. Transmite toda esa valentía a ese elemento. Cárgalo con esa energía.

Dedícales dos o más minutos a esta visualización.

#### EJERCICIO 17

---

Visualiza una situación en la que hablarás en público. Puede ser una que hayas hecho o una que harás en el futuro. Puede ser en tu empresa, en tu barrio, con tu familia....

Dedícale dos minutos.

Ahora coge esa prenda o accesorio que es el símbolo de tu atrevimiento y tu valentía y pónitelo mentalmente en esa situación. Nota como te lo pones. Ahora lo llevas puesto y te servirá para ser más atrevido y enfrentarte a ese miedo como lo hiciste aquel día.

Dedícale dos minutos a esta visualización.

La próxima vez que salgas a hablar en público no solo sabrás que debes atreverte, sino que también tendrás contigo esa prenda o accesorio signo de tu **atrevimiento**, de tus ganas para enfrentarte a ello.

Piensa en ello cuando estés a punto de salir y si aún dispones de ese accesorio, llévalo el día de la presentación. Eso será aún más poderoso.

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.