

# 5. ¡Hazlo!

## Con miedo, pero hazlo



# LAS ALAS DE LA VICTORIA

Manual de trabajo para fortalecer tu poder creativo y construir tu propia historia de éxito.

## Sesión 5. ¡Hazlo! con miedo, pero hazlo



# 5. ¡Hazlo! Con miedo, pero hazlo

Nos han enseñado que la vulnerabilidad no es una debilidad sino una forma de medir nuestra valentía.

La vulnerabilidad no es buena ni mala, es la esencia de todas las emociones y sentimientos. Generalmente la asociamos con el miedo, la tristeza, la depresión y el fracaso. Nada más lejano que eso, la vulnerabilidad es incertidumbre, riesgo y exposición emocional. **Brené Brown** ✨ ha traído a la mesa la vulnerabilidad y nos ha mostrado que dar la cara y dejarnos ver, aún cuando no tenemos el control sobre el resultado, es completamente normal.

Pero, ¿por qué te hablamos de vulnerabilidad cuando el título se relaciona con el miedo? Permitirte sentir la vulnerabilidad es un acto de valentía, te hace ser más flexible, resiliente y social. Te conecta con tus miedos y te invita a descubrir qué hay más allá.

Isaac Lidsky en su charla **¿Qué realidad te estás creando?** ✨ aprendió esta profunda lección de primera mano cuando circunstancias inesperadas de la vida lo dejaron ciego, esto le hizo cambiar totalmente la percepción de su realidad. La vista, según Isaac, es solamente una manera de dar forma a nuestra realidad. Sin embargo, creamos nuestra realidad de muchas maneras. Por ejemplo, a través del miedo o temores, con las mentiras que te

dices, con tus relaciones, todo a tu alrededor forma parte de la construcción de tu realidad. La pregunta es, ¿nuestra realidad puede ser cambiada?

Tu cerebro reconoce las cosas a las que le prestas atención, hay un fundamento de física cuántica que dice que todo lo que existe en nuestra realidad física existe como puro potencial y se manifiesta cuando lo observamos. No temas mostrarte tal y como eres, con tus debilidades y también gritarle al mundo tus fortalezas, tus conocimientos, tus talentos. Abrazar la vulnerabilidad y mostrarte sin filtros te permitirá conectar mejor, ser honesta contigo misma y con los demás.

Aléjate de la búsqueda de la perfección. Atrévete a mostrarte como de verdad eres, solo así podrás hacer la diferencia porque nadie más ha vivido lo que tú has vivido, y eso lo puedes usar como un poder para hacer grandes cosas. Ser vulnerable es alejarte totalmente de esa idea de perfección, al mismo tiempo que celebras la valentía para ser tú misma, llena de amor, de empatía, esperanza y credibilidad. ¡Haz de la vulnerabilidad tu nuevo súper poder!

## 5. ¡Hazlo! Con miedo, pero hazlo

### INSPIRACIÓN

¿Qué pasaría si te decidieras a vencer un miedo diario? Michelle Poler se propuso vencer sus miedos durante 100 días. Y no es que tuviera 100 miedos sino que entendió que habían patrones y algunos de estos miedos se manifestaban constantemente. Documentó cada uno de estos actos de valentía a través del proyecto **100 días sin miedo** y logró una transformación personal. Escucha la charla que dio en su día 100 para vencer su miedo a hablar en público.



Haz clic aquí para ver el video.

Rescata tres ideas o frases inspiradoras del video anterior:

1

2

3

## 5. ¡Hazlo! Con miedo, pero hazlo

### EJERCICIO: ENFRENTA TUS MIEDOS

Si te pones a pensar sobre el origen de tus miedos, quizás descubras que muchos de ellos no tienen una verdadera razón de ser. No obstante, existen y se manifiestan en sensaciones y conductas. No te vamos a decir que te hagas amiga de tus miedos, pero sí te invitamos a que empieces a escucharlos; porque hay algo detrás de ellos que está queriendo avisarte de algún peligro.

Para ayudarte a escucharlos, te proponemos el siguiente ejercicio que te ayudará a estructurar y entender qué están intentando decir esos temores.

<b>MIEDOS</b> Escribe qué te da miedo al emprender nuevos proyectos	<b>CATEGORÍA</b> Intégralo en una categoría	<b>ACCIONES</b> Qué puedes hacer ahora para enfrentar tus miedos
Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo miedo de dejar mi trabajo con un sueldo fijo.</li> <li>• Afectar mi salud con tanto desvelo al trabajar y emprender nuevos proyectos al mismo tiempo.</li> </ul>	Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libertad financiera.</li> <li>• Recursos personales (tiempo).</li> </ul>	Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voy a ahorrar lo suficiente para cubrir mis gastos durante un año.</li> <li>• Voy a contratar a una becaria que me apoye en las tareas chiquitas de mi trabajo y dedicarle más tiempo a mi a mis nuevos proyectos.</li> </ul>

## 5. ¡Hazlo! Con miedo, pero hazlo

### EJERCICIO: TU MAPA DE VALENTÍA

Las transformaciones y experiencias memorables comienzan con una decisión valiente. A lo largo de tu vida has superado retos y enfrentado tus miedos. Te has puesto a pensar, ¿qué sucedió después de que los confrontaste?

Cada vez que vences un miedo o que haces algo distinto, descubres nuevas posibilidades y empiezas a ver el mundo desde otra perspectiva.

#### INSTRUCCIONES

Recuerda todos esos momentos en que ganó tu valentía y venciste el miedo, ¿cómo te sentiste? ¿qué emoción te invadió? ¿qué sucedió antes y después?

En el siguiente espacio, escribe todos los momentos valientes que has vivido para crear un mapa de valentía. Puedes usar una hoja en blanco e ir uniendo puntos, creando conexiones de cada uno de esos actos valientes y darte cuenta de cómo te transformó. Incluye todo aquello que consideres significativo: un viaje, cambio de carrera, ruptura amorosa, un nuevo trabajo, etc.

#### Mapa de valentía



## 5. ¡Hazlo! Con miedo, pero hazlo

### EJERCICIO: ENFRENTA TUS MIEDOS

Más allá de la zona de confort está la zona de crecimiento, y sí, puede ser un lugar aterrador, pero es el lugar del aprendizaje. Todo lo que sueñas existe en la zona de crecimiento, ahí te sentirás vulnerable, temerosa e insegura, pero también es ahí donde obtendrás nuevas habilidades, capacidad, fuerza y experiencia.

De los acontecimientos de tu mapa de valentía, ¿hubo alguno que enfrentaste a pesar de que no “estabas lista” pero una vez que lo hiciste pensaste “¿por qué no lo hice antes?” Escribe cómo fue esa experiencia:



Blank space for writing the experience.

**Ahora escribe un decreto o mantra de valentía, esa frase poderosa que te dará la fuerza para afrontar tus miedos y saltar lejos de tu zona de confort. Escríbela aquí:**



Blank space for writing the mantra.

**¡Qué increíble frase! Ahora escríbela en un post-it y ponlo frente al espejo o en un lugar visible. Disfruta tu mantra y confía en que su poder te acompañará aún en los momentos más difíciles. Tus miedos no se comparan con tu gran valentía.**



Blank space for writing the mantra on a sticky note.

# 5. ¡Hazlo! Con miedo, pero hazlo

## APRENDIZAJES Y DESCUBRIMIENTOS

¿Qué aprendiste de ti al realizar los ejercicios anteriores?

Rescata tres descubrimientos o hallazgos y escríbelos:

1	
2	
3	



DESDE 1894  
**HERSHEY'S**

@Hershey\_mx  
#HerForShe

**VICTORIA147<sup>®</sup>**

ACADEMIA DE NEGOCIOS PARA MUJERES

**f** @Victoria147org

**t** @Victoria147org

**@** victoria147org

**in** Victoria147

**globe** <https://victoria147.org/>