



Diamante en bruto: cómo convertir tus miedos en victorias

- *Al dominar tus fantasmas, mañana podrás ver una versión mejorada de ti que siempre estuvo esperando por salir.*

Ciudad de México, agosto 18, 2021.- Todos tenemos algún temor, es un proceso natural. El problema es que cuando el miedo se convierte en inseguridad, nerviosismo, falta de motivación o ansiedad constante, llega a afectar nuestra vida diaria. Si estás identificado con esto, entonces tal vez te preguntes qué hacer para superarlo.

Pero hay muchas formas de desarrollar oportunidades de crecimiento. No crearás la gran diferencia que hacen unos pequeños cambios en tu forma de pensar y hábitos diarios. Es momento de poner los pies en el suelo, te contamos cómo hacerlo.

Donde hay miedo, hay posibilidad de crecimiento.

La diferencia entre quienes vencen sus miedos y los que no lo hacen es su capacidad para actuar. El temor es una oportunidad para el autodescubrimiento y llegar hasta sus raíces. Cuanto más honesto seas contigo mismo, más cerca estarás de superarte a ti mismo.

Por ejemplo, ¿sabías que la plataforma de lectura [Scribd](#) ofrece miles de títulos sobre superación personal? La gente ha entendido y afrontado sus miedos por medio de la lectura.

¿Cuáles son nuestras recomendaciones entre los más de 100.000 títulos de la biblioteca de Scribd? Puedes leer o escuchar [El poder de confiar en ti](#), [Cómo crear y seguir rutinas que te llevan al éxito](#), [Vivir sin miedos](#) o, [Mindfulness para vivir sin miedos](#); un solo libro puede ayudarte cada día a tener una mejor versión de ti mismo y a romper barreras con la ayuda de los libros.

No más escenarios hipotéticos

Visualiza cómo sería tu vida sin miedo. Tal vez ese gran trabajo que rechazaste, hoy en día podría ser tuyo o quizás tengas las fotos de ese gran viaje que nunca hiciste



(pero que aún puedes). Un antídoto contra el miedo es dejar de soñar sobre cómo serían las cosas y proponerte que sucedan.

Lee más (Comprende tus miedos)

La lectura y el conocimiento pueden ayudarte a enfrentar experiencias negativas. Puede examinar nuevas perspectivas y conocer casos similares al tuyo, de personas que pasaron por lo mismo que tú.

Resalta tus fortalezas

Debes adoptar una actitud de confrontación y dejar que los "monstruos debajo de la cama" sepan que tus cualidades superan tus debilidades. Una vez más, sé honesto contigo mismo, y mientras más cualidades positivas enumeres sobre ti, más sabrás que tienes el potencial para hacer lo que nunca antes te habías atrevido a hacer.

Haz de esto un hábito

Nadie podría decir que este es un camino fácil, pero los resultados finales serán satisfactorios. Darás tus primeros pasos con desconfianza, lo que también es normal, pero a medida que se vuelve instintivo no habrá nadie que pueda detenerte.

Yo tenía la llama en mi

Si estás leyendo esto ¡enhorabuena! Te debes dar una buena palmada en el hombro porque significa que tienes hambre de cambio. Es solo cuestión de darse un pequeño empujón.

About Scribd

Scribd is the reading subscription that offers access to the best ebooks, audiobooks, magazine articles, documents, and more. Scribd's catalog includes over one million premium ebook and audiobook titles, including over 100,000 Spanish-language titles. Scribd is available through iOS and Android devices as well as web browsers, and hosts over 100 million readers worldwide every month. For more information, visit www.scribd.com and follow @Scribd on Twitter and Instagram.

Press contact:

CONTACT

Jorge Sánchez

Mauricio Hernández Juárez



SCRIBD

another

jorge.sanchez@another.co

55 4369 3607

another

trainee.corporate2@another.co

55 4088 5110