

Procesa Tu Miedo

El miedo afecta dramáticamente la calidad de nuestra vida o la de otras personas. De hecho, es la energía y emoción de frecuencia más baja que una persona puede experimentar. Afecta nuestra vida diaria, nuestras relaciones, nuestro cuerpo y nuestro entorno.

Este ejercicio no es sólo algo que puedes utilizar para ti mismo, sino que si estás preocupado por un ser querido, puedes imprimirlo y dárselo. O envíales el enlace.

Los síntomas del miedo incluyen:

- Miedo
- Preocuparse
- Enfermedad
- Insomnio
- Sueños malos
- Relaciones tensas
- Falta de concentración
- Conciencia limitada

Es decir, el miedo no sólo nos afecta negativamente a nivel físico sino también a nivel mental y espiritual. Cuando tenemos miedo, podemos tener dificultades para pensar con claridad o podemos enfermarnos con más frecuencia. Algunos de nosotros podemos recurrir a la automedicación como el alcohol, el consumo excesivo de azúcar, ver televisión en exceso o incluso drogas para sentirnos mejor. Sólo queremos llegar a un estado de entumecimiento cómodo para que el miedo no nos vuelva locos.

Nuestro estado natural es de felicidad.

Se nos enseña que el miedo no sólo es natural para nosotros sino también necesario y útil para lograr tener éxito en la vida y sobrevivir al ataque de los leones. Pero esto no es cierto. Nuestro estado natural es de felicidad, contentamiento y satisfacción. Naturalmente dormimos bien, descansamos bien y tenemos mucha energía, pensamientos tranquilos, una vida plena y excelentes experiencias.

He creado un ejercicio que cualquiera puede utilizar para liberar el miedo de nuestro cuerpo. Es un ejercicio que te ayudará a llegar a tu estado natural de ser.

Este ejercicio no está diseñado para sustituir medicamentos ni tratamientos psicológicos o mentales. Está diseñado para liberar el miedo de forma natural y puede ser utilizado por personas sanas que conocen su propia mente y tienen el control de sus propias decisiones de vida y salud. Si actualmente te encuentras bajo supervisión médica física o mental, lleva este ejercicio a tu médico y obtén su aprobación antes de usarlo. Sí, es así de poderoso.

El Ejercicio de Procesamiento del Miedo

Puedes hacer este ejercicio en cualquier momento, cada vez que sientas miedo.

Para mejores resultados, es ideal hacerlo en un lugar privado y silencioso, trabajando con una lista de miedos que has escrito previamente.

Un aspecto muy importante de este ejercicio, es que cuando lo estés haciendo, es importante no hacer el ejercicio “para deshacerte del miedo”. Aunque esto parezca una contradicción, si entramos con la energía de eliminar el miedo, éste se hará más fuerte. Lo que hace este ejercicio es que permite que el miedo se exprese y se agote plenamente. El miedo es una reacción natural de nuestro cuerpo, mente y emociones que nos dice que algo anda mal. Si no lo escuchamos, o no dejamos que nos diga lo que está pasando, se hace más y más fuerte.

Otra forma de verlo es que el miedo ya es muy grande y doloroso, ya existe en tu vida. Tratar de deshacerse de él, adormecerlo, silenciarlo, no ha funcionado. Ahora dejarás que se exprese adecuadamente, en el lugar correcto, de manera controlada, escucha lo que te dice y acéptalo. Escúchalo de verdad y reconócelo. Una vez hecho esto, el miedo ha hecho su trabajo y es libre de irse.

Para obtener mejores resultados, graba el ejercicio tú mismo en tu teléfono u otro dispositivo y escúchalo en lugar de intentar leerlo mientras lo haces. O puedes descargar una versión de audio en el sitio web processyourfear.com

Aquí vamos:

Siéntate o acuéstate cómodamente con tu espalda recta y cierra los ojos.

Toma aire profunda y lentamente hacia tu abdomen, luego exhala lo más rápido que puedas.

Repite, toma aire lentamente, y luego suéltalo lo más rápido que puedas.

Y una vez más, inhala despacio, despacio, luego exhala rápidamente.

Ahora continúa respirando a tu propio ritmo.

Encuentra el miedo...

Escanea tu cuerpo físico, tu mente y campo energético desde la cabeza hasta los dedos del pie para encontrar la energía del miedo. Es posible que encuentres más de uno.

Busca el miedo. Puede ser simplemente la emoción o podría ser una presión, un color, un punto de luz, un dolor, una forma de pensamiento... puede presentarse ante ti de diversas maneras, así que mantente abierto a permitirte encontrarlo como sea que se presente y donde quiera que esté, ya que puede aparecer, por ejemplo, en tu barriga o delante de tu cara. Una vez que encuentres el miedo en tu cuerpo o alrededor de tu cuerpo, simplemente obsérvalo.

No lo analices, solo obsérvalo.

Deja que esté allí.

Deja que exista.
Deja que crezca y sea lo que es.

Solo míralo.

Obsérvalo.

Siéntelo.

Deja que esté aquí...
Y dile, "miedo, eres bienvenido aquí."

Te doy la bienvenida aquí.

Dale la bienvenida y permite que crezca.

Deja que se haga cada vez más grande.

Deja que sea tan grande como la habitación en la que te encuentras. Tan grande como el edificio en el que te encuentras. Tan grande como la ciudad en la que te encuentras.

Déjalo crecer y crecer... tan grande como pueda.

Tan grande como el país en el que te encuentras.

Tan grande como la Tierra.

Que sea lo más grande posible.

Ve si llega a ser tan grande como el Universo.

Una vez que haya alcanzado su tamaño máximo, y si todavía está ahí, deja que se exprese ante ti.

Pero no analices lo que percibes.

Simplemente permite que todo lo que venga a expresarse. Reconoce esas expresiones, agradéceles y déjalas ir.

Ya sean palabras, pensamientos, recuerdos, déjalos expresar, agradécelos y libéralos.

Sigue el miedo si cambia a otra emoción, o cambia de ubicación en tu cuerpo **y haga lo que haga, dale la bienvenida a esa nueva expresión:** "eres bienvenido aquí, pensamiento... eres bienvenido aquí emoción, palabras, recuerdos, eres bienvenido aquí miedo. "

Eres bienvenido aquí.

Eres bienvenido aquí.

Míralo, Obsérvalo.

Ahora, permítete acercarte y abrazar el miedo en cualquier expresión que este haya escogido.

Dale amor y luz y permite que exista.

Agradécele por cualquiera que haya sido el trabajo que tenía para ti, y por estar contigo por tanto tiempo. Reconócelo.

Siente y mira si estás listo para dejarlo ir.

Verifica y mira si se ha expresado por completo y está listo para irse.

Si la respuesta es sí, déjalo ir, deja que se disuelva y se transforme en luz. Si la respuesta es no, reconócelo y continúa con el ejercicio.

Respira profundo ahora.

Mientras Inhalas, inhala amor y luz. Y cuando exhales, deja que esa luz y amor vaya y llene el espacio donde solía estar el miedo. Si el miedo sigue ahí, permite que la luz y el amor infundan el miedo.

Ahora, simplemente respira despacio y profundamente.

Inhalando luz y amor, y cuando exhales permite que la luz y el amor se expandan por todo tu cuerpo y fuera hacia tu entorno.

Escanea tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies para ver si quedó algo de ese miedo. Si ha quedado algo, repite el ejercicio inmediatamente. Si no queda nada de ese miedo, puedes terminar ahora abriendo los ojos y estirando bien el cuerpo.

Repite este ejercicio a diario hasta que no tengas más miedo en tu vida.

Asegúrate de planificar y participar en cosas que hagan que tu corazón cante todos los días. Una vez que tú aprendas este ejercicio, podrás utilizarlo de forma rápida y espontánea siempre que sientas miedo.

Es importante no psicoanalizar la información que recibes mientras realizas este ejercicio. Simplemente asiente con la cabeza, reconócelo y agradécele por expresarse hacia ti, y suéltalo.

Tu cuerpo realmente no conoce la diferencia entre imaginación y realidad, y reproducir una escena aterradora en tu mente una y otra vez simplemente estimulará el miedo nuevamente.

SI EN CUALQUIER MOMENTO TE SIENTES ABRUMADO CON EL EJERCICIO O EL miedo CRECE MÁS ALLÁ DE TU ZONA DE CONFORT, DETENTE Y HAZ LO SIGUIENTE:

- Respira hondo y exhala rápido.
- Bosteza
- Dale las gracias al bulto de miedo por expresarse.
- Abrázalo y envíale amor y luz.
- Dile que volverás a ello mañana.
- Libéralo y vuelve al presente.
- Imagina que la luz y el amor llenan cada célula de tu cuerpo, tu mente, y tus cuerpos espiritual y emocional.

Sección de resolución de problemas y problemas comunes que nos surgen cuando utilizamos ejercicios para mejorar nuestra vida.

“No puedo sentir nada”

“No hace nada”

“No encuentro el miedo en mi cuerpo”

“Nada me funciona”

Estas frases son típicas que surgen cuando empezamos nuestro cuidado personal y crecimiento personal. Cuando aparezcan, verás que tienen algunas cosas en común. Una de ellas es que son “absolutos”. Estas frases son como puntos finales en la vida. Yo los llamo “cortafuegos” y se solucionan fácilmente con el Ejercicio de Cortafuegos. El Ejercicio de Cortafuegos es un excelente compañero para el Ejercicio de Liberación del Miedo y además es totalmente gratuito.

Tu mente se sumergió en el análisis. Cómo detectarlo y cómo corregirlo.

Siempre que empiezas a encontrar razones o excusas para tu miedo y luego empiezas a culparte a ti mismo o a los demás, o a tratar de entender por qué tú u otros hicieron algo, te estás metiendo en el psicoanálisis y necesitas parar. El psicoanálisis o autoanálisis es una terapia de salud mental que necesita de un profesional que la controle. No lo hagas solo.

¿Qué significa “permitirle expresarse”?

Significa que te permites sentir y experimentar las energías y sentimientos plenamente. Lo que no significa es que te acerques a una persona o mascota y le expreses tus sentimientos y miedo con crueldad o “para desahogarte”. La segunda acción aumenta el miedo no sólo por ti sino también por la otra persona o mascota. Lo alimenta. No hagas eso.

¿Por qué permito que el miedo crezca cada vez más? Ya se está apoderando de mi vida.

Siento que el miedo se apoderará de mí y me matará/me dañará/me dominará. Lo que sea. Me perderé en ello. ¿Por qué no dejar que se reduzca cada vez más?

Cuando disminuimos o lo empujamos dentro, reprimimos y negamos el miedo, éste se vuelve más fuerte. Es como una olla a presión que, a menos que se le permita liberar su vapor,

terminará por explotar. Cuando le permitimos crecer, en realidad estamos liberando la válvula de vapor. El miedo ya es así de grande y poderoso, y permitir que crezca cada vez más funcionará para expresar su tamaño real. Con el tiempo alcanza su plena expresión y se agota por completo. Al igual que después de soltar la válvula de vapor en la olla a presión, eventualmente podrás quitar la tapa de manera segura.