

colección | lecciones  
de Vida

Inma Capó

A man is climbing a rock face, hanging upside down. Below him, a large metal ball is attached to a chain on the ground. The background shows a blue sky and a body of water.

# Vive sin miedos

"Reflexiones que invitan a pensar... al entusiasmo,  
a la ampliación de las propias posibilidades"

EDITORIAL  
SUPÉRATE

# **VIVE SIN MIEDOS... Y SÉ FELIZ**

## **CAPITULO 1**

### **Sobre el miedo... y otros fantasmas.**

*“El hombre más peligroso es aquel que tiene miedo”*

Ludwig Borne

¡UY, qué miedo! ¡A mí todo eso me da miedo! ¿Y no te da miedo? ¡Me moriré de miedo! ¡Tengo miedo, no sé por qué, pero tengo miedo!... y siempre me he preguntado de qué están hablando exactamente las personas emisoras de estas emociones, manifestadas todas ellas bajo una misma etiqueta: MIEDO.

El miedo es algo que parece estar grabado en nuestra memoria colectiva, que se transmite de generación en generación, como si fuese algo normal, algo que hay que “tener”, algo que todo el mundo debe aprender a imaginarse para poder sentirlo. Es el peor de los aprendizajes humanos, la peor herencia que se les puede transmitir a nuestros descendientes.

Tememos al juicio divino, a la muerte, a lo desconocido, a la enfermedad, a los accidentes, a la gente, a volar, a los animales, a la oscuridad, a los ruidos, a la noche, a las catástrofes, al futuro, a lo que pueda pasar, a las pérdidas, al

cambio, a nosotros mismos, e incluso a algo tan divertido como hablar en público; a vivir, en suma.

También hay mucha gente que tiene miedo al rechazo, miedo al ridículo, miedo a cambiar, miedo a arriesgarse, miedo a equivocarse, miedo a que no les quieran, miedo a ser diferentes, miedo al abandono, miedo a la soledad, miedo a expresar sus sentimientos, miedo al qué dirán los demás, miedo a la propia libertad, miedo a su propio poder, y toda una increíble panoplia de miedos digna del mejor coleccionista.

La gente teme a la vida misma, por lo cual no puede vivir, sólo sobrevivir. Sin embargo el maravilloso regalo de la Vida va a estar ahí, tanto si le temes como si no.

A la Vida, tus temores le importan un comino. Sólo tu ego los alimenta y les da importancia, porque con ello se justifica para dejar hacer cosas que te aportarían experiencias nuevas, te ayudarían a crecer, a cambiar. Y nada le da más miedo a tu ego que eso: cambiar.

Son tantas las versiones y distintas facetas del miedo que he venido escuchando a lo largo de mi vida a todo tipo de personas, incluidos los adultos, por supuesto, que espero poder recapitularlas y exponer mi sincera opinión al respecto, en un breve resumen. Creo que vale la pena, a ver si de una vez por todas descubrimos de qué se trata esta histeria colectiva y podamos hacer algo al respecto.

Sin embargo, resulta complejo escribir y explayarse sobre algo que sólo se conoce de oídas, pero trataré de aclararlo lo mejor posible. Agradezco de antemano la colaboración del lector y su apertura de mente para que este empeño acabe siendo de utilidad pública... más o menos.

Así que vamos a adentrarnos en el proceloso océano de los infinitos miedos terrícolas, sin temor alguno, para bucear en lo más profundo de los tenebrosos mares en que ahogan su libertad y su vida los que todavía no han aprendido a salir a flote nadando contra corriente.

**Te sugiero este ejercicio personal:**

- 1) Haz la lista de todos los miedos que tengas, para que al menos sepas de qué estamos hablando.**
- 2) Piensa en todas las situaciones en las que el miedo te haya impedido actuar, decidirte, aprender, cambiar, hacer algo distinto, nuevo, y anótalas.**
- 3) Toma conciencia de todo lo que te has perdido y te estás perdiendo por alimentar tus miedos.**
- 4) Y ahora piensa qué estarías haciendo, dónde estarías, qué experiencias habrías acumulado si no hubieses decidido dar poder a tus ideas de “miedo”.**

## CAPITULO II

### **El miedo no nace, se hace.**

*"El temor nace siempre de la ignorancia."*

Ralph W. Emerson

NUNCA he conocido a ningún niño que tenga miedo, a no ser que lo haya aprendido de algún adulto, ya que los niños copian absolutamente todo del entorno. Precisamente es lo que se ha confirmado en todos los estudios que merecen cierta credibilidad: el miedo es un aprendizaje. Nefasto. El peor.

Nacemos preparados para vivir, para ser programados, ya que nuestros cinco sentidos tienen la habilidad automática de absorber como una esponja absolutamente todo lo que sucede a nuestro alrededor, porque esa es la misión del cerebro: captar y archivar la información para ayudarte a sobrevivir en un entorno dado. Sin embargo, si esa información son sustos, gritos, voces, malas energías, el bebé se siente atacado, no puede defenderse y reacciona llorando desesperadamente, de modo que cada vez que escuche lo mismo, volverá a sentir esa misma reacción, llámese miedo, por pura supervivencia, ya que no sabe lo que está ocurriendo, pero sabe o intuye que es peligroso para él, que es una posible amenaza que no sabe controlar.

Si, a medida que va creciendo, sus progenitores o algún adulto de alrededor le van regalando todos sus miedos, igualmente aprenderá a reaccionar tal como le están enseñando. El niño copia todo lo que ve, porque no tiene más

modelos para aprender a vivir que los que hay en su entorno inmediato. Pongamos un ejemplo:

Muchos progenitores pasean por la calle con sus hijitos y cuando se aproxima un perro, el niño se acerca, quiere tocarlo, jugar, ver qué es eso, descubrir; pero no, inmediatamente la madre le dice “¡cuidado que ahí viene un perro, ven aquí, no te acerques!” Y ya tenemos la enseñanza: perro = peligro. Es decir, el adulto -a pesar de serlo- tiene miedo a los perros o a lo que sea, y da por hecho que eso es normal y que, sobre todo, su hijo ha de tener los mismos miedos que ellos. A partir de ese momento, cada vez que vea un perro, el niño tendrá miedo, es decir, reaccionará para huir o defenderse, pero no para acercarse, o para aprender o para jugar.

Y son los nefastos aprendizajes infantiles los que sembrarán de escollos la vida del adulto. Y sin que en la programación se le proporcione un “plan B”.

Gracias a los santos pero inconscientes padres y madres y sus miedos, entre otros adultos cuya misión parece que sea la de maleducar niños, viven muy bien los psiquiatras, los psicólogos, los terapeutas, los médicos,... y eso sólo con los que deciden curarse en su etapa adulta. Los que no, mal que bien, por ahí andan cargando con sus miedos a costas, ya que es tan extendida la pandemia del miedo, que se ha tomado como algo “normal”, inherente al ser humano. Pero nada más lejos de la realidad, porque si así fuese, todos los seres humanos tendríamos los mismos miedos, y puedo asegurarles que no es así en lo absoluto.

*Donde el miedo está presente, la sabiduría no puede estar.  
Lactantius.*

“Parece ciertamente cada vez más claro que aquello que en psicología calificamos de “normal”, es en realidad una psicopatología del promedio, tan poco dramática y tan extendida que ni siquiera nos damos cuenta de ella normalmente. El estudio que los existencialistas hacen de la persona auténtica y de la vida auténtica, debe ayudar a presentar esta falsa apariencia, este vivir de ilusiones y temores, bajo una luz severa y clara que nos lo haga ver de forma manifiesta como enfermedad, por muy amplia que sea su difusión.”

A. Maslow – *“El hombre autorrealizado”*

Como la gráfica neuronal del miedo se repite hasta la saciedad a lo largo de la *“educación”* de las indefensas criaturas que caen en según qué manos, ya nos es fácil pues aprender, reproducir, imaginar, proyectar, inventar, copiar, repetir, crear... cualquier tipo de miedo, temor, emoción o sensación que hemos aprendido a etiquetar como “miedo”, sin cuestionarnos que quizás podría llamarse de otra forma, pero la propia idea del miedo nos lo impide. Y ya tenemos la sinapsis del miedo instalada en nuestro cerebro, a nuestra disposición, para el resto de nuestra vida... o hasta que decidamos eliminarla y sustituirla por otra más divertida y más útil.

Tenemos tantos miedos que, en lugar de enfrentarnos a ellos como a algo vergonzoso e indigno de un Ser Humano inteligente, responsable y potente, lo aceptamos y toleramos como algo natural inherente a nuestra "débil condición humana" y elegimos protegernos inventando las Compañías de Seguros, la Seguridad Social, el Ejército, las armas, las bombas nucleares y otras lindezas por el estilo.

Pero volvemos a lo mismo: si desde nuestra más tierna infancia se nos educara para potenciar todos nuestros recursos internos, ser libres y ser responsables, tampoco se nos podría manipular ni controlar porque entonces seríamos libres, potentes e independientes y no podrían hacernos comulgar con ruedas de molino. Por lo visto, eso no interesa. Así que allá va la sociedad repartiendo miedos gratuitos a diestro y siniestro y ¡sálvese el que pueda!

Desde muy pequeña, de forma innata, siempre he considerado el miedo como algo vergonzoso e indigno de un Ser Humano inteligente, algo que no entendía que pudiera existir y menos en los adultos. ¿Cómo es que los adultos tienen miedo? ¿Entonces para qué sirve ser mayor? ¿Cómo es que esas personas grandes que me dicen a mí qué es lo que puedo y no puedo hacer, tienen miedo?

Cuando escuchaba decir a alguien "me da miedo", o "tengo miedo", me quedaba observando expectante, atenta, a ver por dónde se le veía ese miedo, a ver cómo era, qué cara o forma tendría, dónde lo llevaría puesto, pero al parecer el miedo es invisible. Porque nunca conseguí ver nada. A veces imaginaba que les saldría una especie de fantasma, una bruma o niebla o un espíritu diabólico de alguna parte del cuerpo, o de un bolsillo, o por la cabeza... pero nada. Nada de nada.

Entonces ¿de dónde sale, dónde está, qué es, qué aspecto tiene? Pero nunca pudo nadie explicármelo y me quedé sin saber de qué iba la cosa esa de los mayores que no hacían nada más que hablar de sus miedos como si de fantasmas o personajes invisibles se tratara... y como si fuese lo más normal del mundo. Pero a mí todo eso no me parecía normal, sino más bien una especie de enajenación mental transitoria, pero en fin, como era cosa de mayores, allá ellos.



## CAPITULO III

*El miedo te convierte en víctima.  
En el Universo no existe el miedo.  
No es una Ley Natural.*

Inma Capó

### Definiciones.

Una definición del miedo, dice: **“Perturbación angustiosa del ánimo ante un peligro real o imaginario, presente o futuro.”**

Según el concepto de la psicología conductista, el miedo es algo aprendido, con lo cual estoy completamente de acuerdo.

El **miedo** o **temor** es una [emoción](#) caracterizada por una intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un [peligro](#), real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. (Wikipedia).

Existe miedo real cuando la dimensión del miedo está en correspondencia con la dimensión de la amenaza. Existe miedo neurótico cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene ninguna relación con el peligro. Ambos, miedo real y miedo neurótico, fueron términos definidos por [Sigmund Freud](#) en su teoría del miedo.

Veamos: si el peligro es real y presente, lo único que hace falta es enfrentarse a él con valor y recursos o salir huyendo si existe una amenaza que ponga en riesgo tu vida. Es comprensible sentir temor –estado de alerta, instinto de supervivencia, precaución--, ante una amenaza física real, una catástrofe natural, algo que no depende de nosotros o no podemos evitar ni controlar, bien porque sea imprevisible o bien porque supera nuestra capacidad de respuesta o recursos: un tsunami, una guerra, un terremoto, una inundación, etc.

Todo lo demás es pura imaginación negativa y carece de fundamento. Si el peligro es imaginario o futuro, es una necedad y una pérdida de tiempo y energía. Es la mejor forma de generarse fobias, histerias, angustias, ansiedades y ataques de pánico. Y todo por el mismo precio. (Las multinacionales farmacéuticas y todo el sector del negocio de la enfermedad somato-física, están más que encantados con los miedos del personal).

Y tener miedo del futuro o del pasado, cuando ambas cosas no existen, ni están ocurriendo ahora, ni forman parte de la realidad tangible... es como para hacérselo mirar.

El resultado de todo ello se traduce, simple y llanamente en “miedo a vivir” que es una actitud muy generalizada, desgraciadamente, en nuestra sociedad y, para mayor desgracia todavía, es que resulta contagiosa.

Ese contagio generalizado ha creado una sociedad asustadiza, temerosa, conformista, cómoda, anestesiada y cobarde, cada vez más alejada de sí misma, en la que la mediocridad y el victimismo se aceptan y hasta se aplauden

como algo lógico y natural en un ser humano, en pleno siglo XXI.

*A lo único le debemos temer es al miedo como tal.  
Franklin D. Roosevelt*

Sin embargo, se dice que el Ser Humano es el ser más inteligente del planeta y que está muy por encima del reino animal...

El miedo se ha convertido pues, por copia y repetición a lo largo del proceso de educción generalizada, en una idea socialmente aceptada, (un ingrediente más del engranaje social dispuesto y calculado para convertirnos en víctimas impotentes), pero que no existe en la realidad, en el mundo físico, como por ejemplo, los meridianos, los paralelos, el ecuador, las fronteras, los puntos cardinales, el concepto del tiempo, y otras invenciones que le son útiles al hombre, pero son intangibles, abstractas, irreales. El miedo no es algo que se pueda tocar, pesar, ver o medir. Por lo tanto no existe. Es tan solo una de nuestras etiquetas negativas y equivocadas aprendidas.

Te sugiero hacer un pequeño experimento. Pide a alguien que piense y hable sobre su miedo favorito, sí, ese del que tanto le gusta alardear, como si fuese algo digno de encomio. Asegúrate de que lo conoce perfectamente y date cuenta de que, efectivamente, lo tiene, ahí mismo, delante. Coge una bolsa de plástico. Pídele que sienta, vea, palpe, huela y coja ese miedo y lo ponga dentro, porque así se librá de él de una vez por todas. ¡Insiste, insiste!... Verás como no puede. Porque no existe. (Si dice que su miedo es muy grande, puedes coger una carretilla de mano en vez de una bolsa de plástico, pero el resultado será el mismo).

Como diría Ralph W. Emerson, sabemos que *“el antepasado de todo acto es un pensamiento”*. Lingüísticamente, “miedo” es una nominalización, (del verbo “temer”, es decir, un predicado intangible. Cuando aparece esa palabra en nuestro pensamiento, dado que el cerebro no distingue la fantasía de la realidad, ni lo concreto de lo abstracto, -sólo se atiene a las instrucciones programadas-, genera la bioquímica necesaria para producirnos la sensación física que tenemos etiquetada como “miedo”, porque eso es lo que le hemos enseñado a hacer. Lo hace a la perfección, cómo no. Y lo seguirá haciendo mientras no le cambiemos la orden, como el perfecto servidor nuestro que es. A él le da igual hacer una cosa que otra. ¡No nos conoce! Sólo nos obedece.

El miedo es la peor limitación que una persona pueda tener, pudiendo convertirse en algo enfermizo. Y el caso es que lo que tenga que pasarnos, pasará igual, tanto si tenemos miedo como si no, con la circunstancia agravante de que si tenemos miedo estamos atrayendo aquello que tememos, poniendo energía en ello con nuestro pensamiento, sufriendo con antelación, dejando de hacer cosas maravillosas y enriquecedoras, perdiendo oportunidades de aprendizaje, crecimiento y descubrimiento, y mareando a los demás con nuestros miedos imaginarios que nunca llevan a ninguna parte.

## **Aprendiendo a tener miedo.**

¡Cuán débiles de espíritu son aquellos que eligen protegerse bajo el repelente escudo del miedo en lugar de empuñar con ímpetu la gloriosa lanza de la decisión!

En mis cursos, suelo demostrar que la sensación que han aprendido a etiquetar como “miedo”, puede etiquetarse de cualquier otra forma más útil: sigamos con algunos ejemplos.

- “Es que yo tengo miedo a .... (cualquier cosa)
- Y ¿cómo sabes que eso que sientes es realmente miedo?
- Pues porque lo sé, siempre he sentido ese miedo.
- Y ¿cómo sabes que eso que siempre has sentido se llama miedo?
- Porque es lo que siente todo el mundo.
- ¿Crees que todo, todo, todo el mundo, siente esa sensación de la misma forma que tú y además la llaman “miedo”?
- (Cara de paisaje,... sin respuesta... algún que otro, ejem, pues yo...)
- Veamos: si yo tuviera que sentir ese miedo de la misma forma que tú lo sientes, ¿qué es lo primero que yo tendría que hacer? (ahí la cara ya es de póker, ojos abiertos, que no saben dónde mirar, etc.)
- Pues, es como si algo me oprimiera el pecho... así, más o menos (señala con la mano).
- ¿No será que te aprieta algo? A ver, aflójate la ropa, respira hondo.. ¿y ahora? Si pones la mano en el pecho y respiras tranquilamente... ¿qué tal?
- Pues... mucho mejor, claro.
- ¿Claro, qué es lo que está claro ahora? ¿ya no tienes ese miedo?
- Pues... la verdad... es que no tanto...
- Y ahora, cuando piensas en esa idea que te daba miedo, ¿qué te dices a ti mismo?
- Pues no sé, ahora no sé cómo llamarlo...
- ¿Qué tal... curiosidad, por ejemplo, o tranquilidad, o aviso, o motivación? Elije.

- Pues creo que en el fondo era curiosidad, pero no me atrevía a decirlo porque de pequeño no me dejaban curiosear y me decían que me callase porque estaba siempre preguntando... y cada vez que sentía lo mismo me daba miedo que me riñeran...

Y otro ejemplo, para subrayar el diálogo anterior:

“Esas sensaciones, que Carly Simon denominó “el sobresalto del escenario”, le impidieron actuar en directo durante años. Bruce Springsteen, por otra parte, experimenta la misma clase de tensión en el estómago, pero con la diferencia de que él etiqueta estas sensaciones como “excitación.” Sabe que está a punto de tener una experiencia increíblemente poderosa en la que va a entretener a miles de personas y lograr que les encante. Apenas si puede esperar a salir al escenario. Para Bruce Springsteen, la tensión en el estómago es un aliado; para Carly Simon es un enemigo.”

Anthony Robbins – *“Controle su Destino”*

Etiquetamos las sensaciones tal como nos han enseñado o hemos visto que lo hacen los demás. Sin cuestionarnos nada.

- Hija: “Me pasa esto,... no sé qué, siento como que algo me sube y me baja, un calor por el pecho, y se me han ido las ganas de comer.”
- Madre: ¡Eso es que te has enamorado!
- Hija: Quien ¿yo?....
- Madre: Sí hija, eso es lo normal...
- Hija: Pero si yo no...
- Madre: (Sin escuchar) ¡si lo sabré yo!...”

Al poco rato la hija está vomitando porque lo que le pasaba es que le había sentado mal la comida. Luego se le fue el enamoramiento en un santiamén a base de sal de frutas.

## El “patrón del miedo”

Sin embargo, todo ser humano nace perfecto, sin miedos, sin programaciones, pero ¿en qué manos cae ese espíritu, ese alma recién llegada? Pues depende de muchos factores en los que no vamos a incidir aquí. Así que ¡sálvese el que pueda y que Dios nos coja confesados! Porque la mayoría de programadores que se van a encargar, para bien o para mal, de programar la mente, ergo, la vida de ese recién nacido, no son programadores profesionales, no tienen ni idea de cómo funciona el cerebro humano, y con la excusa de “a mí me educaron así”, traspasan al indefenso infante todo lo que haya en las mentes de sus referentes más cercanos, incluidos sus miedos sin dejarse ninguno, por supuesto.

Veamos otro ejemplo:

Gerardo, gerente de una empresa, persona respetable, de mediana edad, sentía pánico a subir en avión, sin que nunca le hubiese ocurrido nada para ello puesto que jamás había subido en avión. Del mismo modo tenía miedo a hablar en público, se ponía nervioso ante un grupo de personas, temía a la oscuridad y no sé cuantas historias más que había aprendido para conseguir estar mal. Cuando investigamos sus miedos, resultó que todos los había heredado de su madre. ¡Pues vaya herencia!, porque a él personalmente nunca le había ocurrido nada para generar esas respuestas. Simplemente su madre, junto con todo su amor, le había traspasado todos sus miedos: miedo a salir a la calle por si le podía pasar algo, miedo a los

demás por si le podían hacer daño, etc. Le había hecho el peor regalo que puede hacerse a un hijo. O a cualquier persona.

Hay una premisa muy acertada, lógica y útil: *“Lo importante no es lo que te pasa, sino lo que TÚ haces con lo que te pasa.”*

Sin embargo, a Gerardo nunca le había pasado nada que ocasionara sus miedos, porque podríamos considerar natural y lógico, hasta cierto punto al menos, que la persona dijera *¡uff, no, por favor, me lo pasé tan mal aquella vez que no quiero volver a arriesgarme!* Sin embargo, en la gran mayoría de los casos nunca les ha pasado nada porque al ir con los miedos por delante, ellos mismos les impiden tener la experiencia a la que temen. Bien, pues si alguien ve lógica en este proceso, que me lo explique. Sin embargo, es lo habitual. Y el origen está en que el miedo, la debilidad humana y otras excusas semejantes, han sido socialmente aceptadas en nuestra decadente sociedad, cuando antaño era todo lo contrario.

Cuando escucho cualquier conversación, excepciones aparte, que haberlas, “haylas”, suelo oír frases como: *“¡qué miedo, yo no podría; uy, no valgo para eso; eso es muy difícil; eso es imposible; es que yo soy muy torpe; soy estúpida; soy un desastre;...”* y un infinito etcétera digno de una película de terror al más puro estilo kafkiano.

Y todo ello son resultados, según el caso, de palabras que habrán escuchado desde la infancia, en el proceso de programación perpetrado e inculado ante la más absoluta indefensión por parte de la víctima propiciatoria: *¡es arriesgado; no vayas; no puedes; es difícil; eso está prohibido; eso no se hace; escóndete; no destaques; nunca llegarás nada; pon a los demás por delante de ti; peligroso; no vales; nadie lo hace; sé*



*como los demás; no sigas; estás loco; qué dirán los demás; estás enfermo!*

El valor, el coraje, la fuerza interior, el atrevimiento, la osadía, el desafío, el reto, el amor propio, la autoestima, el poder personal, la confianza en uno mismo y la satisfacción del deber cumplido han caído en desuso. Las ideas y palabras que se usan actualmente en el lenguaje cotidiano son diametralmente opuestas a estas últimas, y por ende, los hechos, las circunstancias, los comportamientos, las acciones, las emociones y las respuestas de las personas, también. Ese es el resultado de la “educastración” generalizada. Esa es la infame plaga humana a la que nos atrevemos a llamar sociedad civilizada: nuestra lamentable y vergonzante sociedad actual.

Resumamos pues, qué hacer ahora que tenemos el “patrón del miedo” fuertemente anclado y tatuado en nuestro ADN, muy a pesar nuestro. Pues les voy a proponer un uso diferente del patrón del miedo, para que aprendan a ir dándole un enfoque y uso más útil. Seamos prácticos: ya sabemos cómo hacer para tener miedo porque lo aprendimos desde pequeñitos y elegimos tener miedo a cualquier cosa. Sin estimar miles de otras alternativas posibles. Pues estupendo. (Si me está leyendo es que sigue vivo a pesar de sus miedos, así que en el fondo, no lo está haciendo tan mal...)

## **Un regalo de miedo.**

Si has llegado hasta aquí, te felicito. Te has ganado el regalo sorpresa del día. Veamos: tu cerebro conoce a la perfección el proceso neurológico (sinapsis neuronal automática) de generarte esa sensación anímica y emocional que tienes etiquetada como “miedo”. Así que vamos a usarla

cambiando la orden mental. Es decir, el hardware o proceso funciona a la perfección, lo que vamos a cambiar es el software, o sea, el programa, el contenido que conlleva todo proceso neurológico, llaméase idea, instrucción o pensamiento.

Tú puedes hacer con ello lo que quieras porque para eso tienes libre albedrío. Puedes seguir alimentando tus miedos o puedes empezar a alimentar una rutina diferente, la del valor, por ejemplo, que es muy útil y satisfactoria, y da una energía muy placentera. A tu cerebro le va a dar igual lo que tú decidas, porque siempre se limitará a obedecerte escrupulosamente. Pero a tu ego no, y si a tu ego le llamas “YO”, pues a ti tampoco. Decide pues quien quieres que gane la batalla.

Así que aquí van mis regalos de miedo:

## **Tus 7 nuevos miedos :**

A partir de ahora y para que no te aburras ni aburras a los demás más con tus viejos miedos, que ya huelen a rancio los pobres, te sugiero practiques varias veces al día estos miedos nuevos:

**1) El primer miedo y más importante que hay que tener: miedo a no hacer todo aquello de lo que somos capaces.**

**2) Miedo a la horrible sensación que debe producir el arrepentimiento por lo que no se ha hecho y por lo que no se ha sido, cuando tenemos todo el potencial divino dentro de nosotros mismos.**

**3) Miedo a no usar nuestros infinitos recursos, sino nuestras infinitas excusas.**

**4) Miedo a vivir como víctimas de condicionantes externos, con los que no hemos nacido.**

**5) Miedo a abandonar nuestros sueños porque algún envidioso nos dijo que soñar era de locos.**

**6) Miedo a escuchar opiniones ajenas en lugar de escuchar nuestras propias respuestas internas.**

**7) Miedo a dejar de ser nosotros mismos para ser lo que los demás quieren que seamos, porque si vivimos así, en verdad hemos perdido el norte de nuestra vida.**

**“No mueras con la terrible sensación de que tus miedos fueron más fuertes que tus sueños”**

**Inma Capó Panadés**



**IINLP desde 1992**

[www.instituto-pnl.com](http://www.instituto-pnl.com)

[inmacapo@instituto-pnl.com](mailto:inmacapo@instituto-pnl.com)

## **Nota del Editor:**

Este libro ha sido editado en edición de papel, a todo color, por Editorial Supérate, dentro de su Colección “**Lecciones de Vida**”.  
[www.editorialsuperate.es](http://www.editorialsuperate.es)

Inma Capó es una Maestra de Maestras; lleva más de 20 años despertando conciencias, a través de su programa “PODER NEUROLÓGICO” y su Instituto de PNL/COACHING, IINLP, marcando diferencias en la vida de la gente para crear una nueva sociedad mucho más evolucionada, en la cual todos queramos vivir.

Su energía, congruencia y carisma la distinguen y sus resultados la avalan a nivel internacional, como referente en el campo de la PNL, en la cual es una de las más importantes e influyentes pioneras.

**Manuel Telmo Conde**  
**Editor y Director**  
**Editorial Supérate**  
**Vigo, España.**

