

MÁS FUERTE QUE NUNCA VENCE TUS MIEDOS

Por Noemí Greer

Publicado en Estados Unidos

Copyright, 2020



Propiedad del ProyectoLEMA.com

Prohibida la reproducción

CONTENIDO	PÁGINA
1. ¿A QUÉ LE TIENES MIEDO?	3
2. MENOS MIEDOS = MÁS RESULTADOS – Parte 1	6
3. MENOS MIEDOS = MÁS RESULTADOS – Parte 2	9
4. CÓMO CONQUISTAR TUS MIEDOS	12
5. UN MIEDO, DOS REACCIONES	16
6. ¡DÉJALO IR! CÓMO HACERLO, REVELADO	19
INFORMACIÓN ADICIONAL	23

¿A QUÉ LE TIENES MIEDO?

No sé si alguna vez has escalado una montaña. Aquí en Colorado tenemos una que se llama Pikes Peak con más de 14.000 pies de altura. Hay gente que la escala. Nunca lo he hecho, ni lo haré. Pero, si he ido hasta la cima en carro.

Te cuento que el camino en carro, si te da miedo a las alturas, no será tan agradable debido a que hay partes que están bien cerca del abismo.

Los abismos me asustan. No puedo mirarlos. Si sé que están allí, pero no los miro, estoy bien. Por otro lado, me gusta la ventana del avión. Mirar desde el avión abajo no me asusta tanto. Pero si sé que el avión está pasando por agua, me entra un poco de temor.

Dirás que soy muy miedosa y que necesito ser más fuerte. A lo mejor tienes razón. Pero, aunque tenga miedo, el miedo no me ha detenido de viajar en avión, de subir a la montaña en carro y de hasta viajar en barco (este último lo hice antes). No estoy segura que lo haría ahora. (Sonrisa).

EL MIEDO TE PARALIZA

El otro día escuché a una mujer decir: "Si no lo haces, nunca sabrás si pudiste o no". Es cierto. Muchas veces, estamos paralizadas sin hacer lo que tenemos que hacer porque estamos pensando en lo que pasaría y aún no ha sucedido.

Las estadísticas dicen que las cosas a las que tememos, generalmente no suceden. Nuestro cerebro siempre querrá protegernos. Pero, hay una manera de ganarle a tu cerebro en medio del miedo.

Obviamente, no estoy hablando de hacer cosas que son peligrosas de por sí y que si las haces, te vas a hacer daño. De ninguna manera. No hacer algo que te puede hacer daño es inteligente.

Pero aquí estoy hablando de cosas que te has propuesto lograr en tu vida y que aún no las tienes porque te preocupas por cosas que no han sucedido o que nunca sucederán. Esto te está deteniendo y robándote el tiempo que tienes para hacerlo.

Por ejemplo: Te presentan una oportunidad que te va a ayudar a ser una mejor mujer, a crecer en alguna área importante, a encaminarte a eso que quieres lograr y dices: "No tengo tiempo" o "No tengo dinero". "Tengo otras cosas que hacer". La excusa que me gusta mucho es ésta: "En otra oportunidad".

Las oportunidades cuando llegan, hay que aprovecharlas para tomar acción. No podemos lograr nada, postergando o pensando en que la idea es bonita y algún día lo voy a hacer. Una idea que está en el cerebro está allí y allí se queda si no hacemos algo con ella.

Un autor dijo lo siguiente: "La ideación sin ejecución es sólo una ilusión"

NO DEJES QUE EL MIEDO TE GANE

Por muchos años he vivido con la convicción de que la Palabra de Dios tiene la sabiduría y el poder para ayudarnos a vivir en victoria si la aplicamos.

He visto el fruto en mi vida y en la vida de muchos que aplican la Palabra de Dios. He escrito diez libros y algunos estudios bíblicos que hablan del poder de Dios y lo que Él ha puesto a tu disposición para que vivas una vida abundante.

Este versículo que te comparto habla de oportunidades que debemos tomar cuando se nos presentan. Esto es, si quieres ser la mujer que Dios te puso aquí para que seas. Si quieres disfrutar de la vida que Jesús vino a darte, entonces esto es para ti:

"Todo lo que hagas, hazlo bien, pues cuando vayas a la tumba no habrá trabajo ni proyectos ni conocimiento ni sabiduría" Eclesiastés 9:10 (NTV)

Otra versión dice, *"Y todo lo que te venga a la mano, hazlo con empeño". (NVI)*

Esto es una verdad irrefutable. Lo que el autor de Eclesiastés dice es: ¡Hazlo! No importa la traducción de la Biblia que uses, allí vas a encontrar la palabra ¡Hazlo!

Para ver los resultados que quieres, vas a tener que HACER, hacerlo bien y con empeño. ¿Quieres saber cuál es mi secreto para lograr lo que quiero?

Cuando "hago" lo que a veces he pensado que no puedo hacer o me atemoriza, las cosas empiezan a cambiar y veo los resultados que espero y quiero. Mi secreto es...

Hacer = Resultados

MENOS MIEDOS = MÁS RESULTADOS - PARTE 1

Recientemente, leí lo que le sucedió a una muchacha que le gustaba hacer surf. Un tiburón la atacó y le arrancó un brazo.

Ella llegó al hospital habiendo perdido mucha sangre. Cuando se recuperó, a pesar de haber sufrido una tragedia como ésta, decidió volver a surf.

A lo mejor, dirás ;qué loca! Yo ni en sueños volvería, dirías tú también así como yo.

Sin embargo, su amor por el surf, no la dejó paralizada. Es más, decidió volver a hacerlo para luego ganar el premio que había deseado toda su vida.

A veces pensamos que el miedo es un monstruo, que es un enemigo que tenemos que sacar de inmediato de nuestras vidas. Hoy quiero mostrarte el otro lado del miedo.

El miedo nos ha librado de caer en reales peligros y nos ha salvado de morir. Nos ha desviado de algún accidente o de una mala decisión.

Nos ha librado de cruzar la calle cuando un carro, que viene a mucha velocidad, nos pudo hacer daño. Hay otra clase de miedo que puede ayudarte a avanzar.

Una autora dijo lo siguiente:

“El miedo no es el enemigo. Esperar para parar de tener miedo lo es”.

Esto es cierto. Lo he visto en mi vida. Cuando decidí no tener miedo, y hacer lo que debía, empecé a ver resultados.

Menos Miedos = Más Resultados

La otra clase de miedo es el que te mantiene sin avanzar, estancada en el mismo sitio. Que te paraliza y que te roba tus sueños. No es que no puedes dormir... Más bien, me refiero a los sueños que quieres alcanzar en la vida y que por el miedo no lo has conseguido.

El miedo mata los sueños. ¡Recuérdalo y no lo olvides! De esto depende que tomes control del miedo que está interponiéndose para lograr lo que quieres. ¡No dejes que el miedo te controle!

Todos sentimos miedo en algún momento. Si no fuera así, Jesús no hubiera dicho en repetidas ocasiones: "No temas". Es más, si no lo sabías, el mandamiento más repetido en las Escrituras es: "No temas", "No tengas miedo".

Esto no está allí porque no vas a tener miedo. Está allí porque es algo con lo que todos batallamos. No podemos escapar.

LO QUE SI PUEDES HACER CON EL MIEDO

El miedo o el temor es saludable si te está motivando a actuar. El miedo frente a algo que nos va a beneficiar es como una guía. Es algo que nos está mostrando la dirección que queremos ir.

Un pequeño test que me he puesto con cosas que he querido lograr pero que me dan miedo hacer, es éste: Si es algo que continúa regresando a mi mente y corazón, debo hacerlo.

El miedo no habla, pero te hace sentir. Cada vez que sientes miedo frente a algo que quieres lograr como por ejemplo: aprender Inglés, escribir un libro, ser líder de un grupo, empezar un negocio, estudiar alguna profesión, buscar un nuevo trabajo, terminar con una relación que no te conviene, etc.

Pon atención a lo que sientes. Cada vez que quieres dar un paso hacia ese sueño o plan, puedes sentir miedo. Pero debes recordar esto:

"Acción es el antídoto del miedo".

Por lo tanto, el miedo no te está diciendo que te detengas o que hay peligro. Al contrario, el miedo confirma que estás tomando la correcta dirección.

EL MENSAJE DEL MIEDO ES IMPORTANTE

A veces, puedes confundir el miedo y pensar que debes detenerte. Pero en realidad, el miedo te está diciendo: ¡Sigue! ¡No te detengas!, ¡Sí, continúa! ¡Estás en el camino correcto! ¡Sigue adelante!

Si sientes temores sobre tu sueño, trabajo o pasión, el miedo es un buen indicativo que debes hacerlo. En otras palabras, mientras más miedo sientes, es casi seguro que ese sueño, trabajo o pasión, es muy importante para tu avance y beneficio.

LO QUE NO DEBES OLVIDAR

"Y ahora, que toda la gloria sea para Dios, quien puede lograr mucho más de lo que pudiéramos pedir o incluso imaginar mediante su gran poder, que actúa en nosotros" Efesios 3:20 (NTV)

El poder de Dios actúa en cada una de nosotras. Ese espíritu de poder está allí en ti. No es un espíritu de temor, como dice 2 Timoteo 1:7:

"Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez sino de poder, amor y autodisciplina"

Ahora te toca usar ese poder que Dios ha puesto en ti. Tú tienes que dar el primer paso:

Menos Miedos = Más resultados

MENOS MIEDOS = MÁS RESULTADOS – PARTE 2

Hace unos años un grupo de mi iglesia estaba preparando un viaje misionero a las Filipinas. Yo había llegado de Ecuador a los Estados Unidos para estudiar Misiones en un Seminario Bíblico.

Asistí a una de las reuniones del grupo que estaba preparándose para ir a las Filipinas. En realidad, yo no tenía ningún plan para ir.

De repente la oportunidad para ir se abrió. Pero, había un gran obstáculo. No tenía el dinero para pagar el pasaje y los gastos del viaje.

Mi sueño siempre había sido ser misionera. Poder llevar el mensaje de Dios a otras personas en diferentes países. Una oportunidad se presentó para hacer eso que siempre había querido.

UN SUEÑO HECHO REALIDAD

Para hacerte la historia corta, te cuento que dos personas pagaron mi viaje a las Filipinas. Allá conocí a mi esposo quién estaba en el mismo grupo de mi iglesia con el mismo deseo de dedicarse a misiones. Pero, aquí no termina esta historia.

A través de los años, Dios me ha dado oportunidades de compartir su Palabra con personas de otras partes del mundo en diferentes lugares. En cada viaje que hacía, Dios me usaba para bendecir a muchos.

Lo que Dios me ha mostrado, es que ese sueño de ser misionera, no estaba limitado a viajar por el mundo. Con la tecnología de hoy, soy misionera a muchos países porque he podido llegar con su mensaje a lugares que ni siquiera había soñado en todo el mundo.

TU SUEÑO ES MAS DE LO QUE TE IMAGINAS

Mi mente finita sólo podía ver la posibilidad de ser misionera viajando de un país a otro o a uno solo. Pero Dios veía más allá de lo que yo podía imaginar o que había pedido. ¿Recuerdas el versículo que te compartí en la Parte 1 de este tema?

"Y ahora, que toda la gloria sea para Dios, quien puede lograr mucho más de lo que pudiéramos pedir o incluso imaginar mediante su gran poder, que actúa en nosotros" Efesios 3:20 (NTV)

El Proyecto LEMA y El Rinconcito de la Paz son dos ministerios que abrí y que han estado alcanzando a miles de mujeres alrededor del mundo con el mensaje de la Palabra de Dios. A través de los diez años, que he ministrado, he visto cómo Dios está transformando las vidas de las mujeres que nos visitan a diario.

Esto es... ¡Más de lo que pedí y más de lo que imaginé!

Toma papel y lápiz y escribe ese sueño específico que tienes. Es más, imagínate a Jesús preguntándote lo siguiente a ti también:

"Jesús miró a su alrededor y vio que ellos lo seguían. — ¿Qué quieren? — les preguntó" Juan 1:8 (NTV)

Si Jesús te preguntara esto hoy, ¿qué es eso que le dirías que quieres? ¡Escríbelo!

Jesús hizo otra pregunta a sus discípulos en Mateo 8:26. Creo que te la hace a ti también.

"¿Por qué tienen miedo? —preguntó Jesús—"

Quiero darte un pequeño ejercicio que te ayudará a ver con claridad esos miedos que te están impidiendo dar los pasos hacia eso que quieres.

UN EJERCICIO PARA TI

1. Quiero que tomes papel y lápiz y escribas tu sueño, objetivo o cualquier cosa que quieres lograr. En ese mismo papel, escribe lo que temes sucedería si das el primer paso.
2. Ahora ponle una calificación de 1 a 10 a eso que temes. (1 indica probabilidades de no suceder y 10 es muy probable que va a suceder).
3. Escribe lo que harías si lo que temes sucede.

En este ejercicio quiero que veas que tú tienes en tus manos y mente la solución a cualquier problema que enfrentes. Que los miedos son simplemente pensamientos que se pueden controlar con acción.

EL OTRO EJERCICIO QUE SIGUE

Ahora escribe en el lado opuesto de tu papel, las cosas buenas que esperas que sucedan. Eso que ganarías si das el primer paso hacia eso que quieres lograr.

Pon todo lo que te viene a tu mente. Todos esos beneficios que lograrías si ese sueño se hiciera realidad. La lista te va a abrir los ojos y te impulsará a dar esos pasos que has estado postergando.

Es así de simple. Tienes que empezar a hacer que esta fórmula funcione en aquello que quieres lograr:

Menos Miedos = Más Resultados

CÓMO CONQUISTAR TUS MIEDOS

Hace unos años enfrenté un miedo que muchas de nosotras tenemos en algún momento.

Estaba en la sala de esperas después de haber ido a hacerme una mamografía. La doctora había dicho que tenía que hacerlo porque había algo sospechoso.

Si has estado allí, desde el momento en que oyes la palabra "sospechoso", empiezas a tener un montón de miedos. Sé que no estoy sola en esto.

Me senté en la sala esperando los resultados con mi bata puesta por si acaso tenían que hacer más exámenes. ¿Qué más podía hacer?

¿Leer, sobre la gran cantidad de cánceres que hay? ¡Por supuesto que no! Me daría más miedo. Lo único que se me ocurrió era orar mientras esperaba. Confiar en que cualquiera que sea el diagnóstico, Dios estaría a mi lado.

Una mujer hizo conversación conmigo y me dijo que tenía miedo. Yo le dije: "Como si fuera poco, tenemos doble miedo, porque tenemos dos senos" (sonrisa). Ella se rio y toda la gente en la sala empezó a reírse de mi ocurrencia.

En realidad, el miedo no iba a hacer nada por ella ni por mí. Para hacer la historia corta, mi examen regresó negativo.

TOMAR ACCIÓN ES EL ANTÍDOTO DEL MIEDO

No estoy aquí para ponerme de ejemplo como mujer perfecta y que todo lo tengo bajo control. Tampoco como alguien libre de miedos. Quiero que sepas que estoy en la misma jornada de la vida como tú. Que los obstáculos que he encontrado a lo mejor tú los tienes hoy o

los has pasado también. Que los miedos y problemas que enfrento son comunes para las dos.

Mi deseo es enseñarte lo que ha funcionado para mí y cómo puede funcionar a ti también en el camino para ver esos deseos de tu corazón, hechos realidad. ¡Estoy aquí para ayudarte!

Al miedo tenemos que ponerlo en perspectiva. Mirarlo y decirle: ¡No me vas a paralizar! Voy a HACER para ver RESULTADOS.

¿ESTÁS CANSADA DE VIVIR CON MIEDOS?

Sospecho que quieres vivir sin miedos. Tengo buenas noticias para ti y quiero ayudarte a superarlos.

En primera de Samuel capítulo 17 está la historia de David y Goliat. Allí se dice que ese gigante salía todos los días para amenazar a los israelitas. El versículo 11 relata la reacción de Saúl y los israelitas frente a las constantes amenazas de Goliat. Lee conmigo:

"Al oír lo que decía el filisteo, Saúl y todos los israelitas se consternaron y tuvieron mucho miedo" 1 Samuel 17:11 (NVI)

El miedo es universal. No eres la única a la que le da miedo. Pero al miedo hay que ponerlo en su lugar para que no se interponga en lo que quieres lograr o conseguir.

Esa palabra traducida "consternaron" en el versículo 11, es muy interesante en el Hebreo. Hay otra traducción que lo traduce "perdieron el ánimo". 1 Samuel 17:11 dice:

"Al oír Saúl y todos los israelitas las palabras del filisteo, perdieron el ánimo y se llenaron de miedo" (DHH)

Es la palabra Hebrea "chathath" proviene del verbo "hatat" que significa: "ser destrozado, estar consternado, consternado,

destrozado, asustado" (The Complete Word Dictionary of the Old Testament, 2865, Traducido).

Todo esto es lo que el miedo produce. Cuando tienes miedo te desanimas y te asustas por supuesto. Es como si estuvieras sin armas, aniquilada por el temor, destrozada.

Evadir los miedos no hace que desaparezcan. Es la acción que tomes lo que los hará desaparecer.

Saúl y los israelitas estaban con miedo frente a un gigante que parecía tener ganada la batalla. Pero, no fue así porque Dios tenía un plan con David. Puedes leer el resto de la historia en el mismo capítulo.

Dios usó a un hombre que, con temor o sin temor se enfrentó a ese gigante. No dejó que nada lo detuviera. Ese hombre, David, usó lo que tenía en sus manos, para derribarlo y el resultado fue la victoria que logró para el pueblo de Israel. Quiero que pienses por un momento:

¿Qué es eso a lo que tienes miedo y que no te está dejando avanzar hacia lo que quieres?

UN EJERCICIO PARA HOY, ¡HAZLO!

El autor Stephen King dijo:

"Si al miedo no se lo puede articular, no se lo puede conquistar".

En este ejercicio vas a articular tu miedo y también a tomar una acción para conquistarlo. ¿Estamos? Escribe en un papel la respuesta a estas dos preguntas:

Al miedo hay que definirlo: En pocas palabras,

1. ¿A qué le tienes miedo?

Al miedo tienes que enfrentarlo: Piensa en una acción que puedes hacer para enfrentar ese miedo.

2. ¿Cuál es esa acción?

Si haces estas dos cosas te aseguro que el resultado será: Miedo conquistado y superado. Porque...

Evadir los miedos no hace que desaparezcan. Es la acción que tomes lo que los hará desaparecer.

UN MIEDO, DOS REACCIONES

Dos personas pueden escuchar o ver algo e interpretarlo de dos diferentes maneras. Lo que te asusta a ti, puede no asustar a otra persona.

Por esta razón, tú y yo nos necesitamos. A veces, puedes estar mirando a un obstáculo como algo que es invencible. Pero a lo mejor, necesitas mirarlo de otra manera.

Me pregunto si hay algún temor que no te está dejando avanzar para lograr tus sueños. A lo mejor tienes que empezar a mirar esos miedos de otra manera. Porque si lo haces, tus reacciones van a ser diferentes.

Quiero que veas lo que le sucedió al pueblo de Israel frente a Goliat. El pueblo de Israel miraba las amenazas de Goliat de una manera que les provocaba miedo y que los hizo huir. Mientras que David reaccionó a las amenazas de Goliat de una manera, el pueblo de Israel lo hacía de otra:

"Mientras hablaba con ellos, Goliat, el campeón filisteo de Gat, salió de entre las tropas filisteas. En ese momento, David lo escuchó gritar sus ya acostumbradas burlas al ejército de Israel. Tan pronto como las tropas israelitas lo vieron, comenzaron a huir espantadas" 1 Samuel 17:23-24.

Luego, puedes ver la reacción de David en lo que dice:

"Y a fin de cuentas, ¿quién es este filisteo pagano, al que se le permite desafiar a los ejércitos del Dios viviente? 1 Samuel 17:26.

¿Por qué David tuvo una reacción diferente a las amenazas de Goliat?

Creo que David tenía algo que los israelitas no tenían frente a Goliat.

LA DIFERENCIA ESTÁ EN LO DAVID CREÍA

Algunos comentaristas dicen que David escribió el Salmo 23 cuando era joven, esto es cuando era pastor de ovejas. No lo sabemos. Pero lo que sí podemos ver en este Salmo, es la convicción que David tiene sobre el Dios Viviente. Lee conmigo Salmo 23:4:

"Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado. Tu vara y tu cayado me protegen y me confortan"

Los israelitas huyeron con temor frente a las amenazas del gigante. Pero, David tenía el valor de un hombre que tenía su seguridad puesta en el Dios Viviente. Un miedo estaba presente para ambos, pero hubo dos diferentes reacciones.

Tú tienes la misma oportunidad frente a tus gigantes: Huir con miedo o enfrentarlos para derribarlos y conquistarlos. Tú tienes el poder de Dios en ti para vencer a cualquier Goliat.

¿Cuál será tu reacción frente al miedo que tienes hoy?

TIENES DOS OPCIONES

Huir con miedo o enfrentar tus miedos para conquistarlos.

Te pregunto ¿Cuándo fue la última vez que dejaste pasar una oportunidad importante para tu avance? Esto es, para lograr lo que quieres o te has propuesto conseguir en la vida.

Esa oportunidad a la que ahora dices: ¿Cómo no me di cuenta! O, a lo mejor te has dicho: ¿Por qué la dejé pasar?

No eres la única que se ha dicho esto. Nos ha pasado a todos. Lo importante es que no lo sigas haciendo. Que tomes cada oportunidad para llevar adelante lo que quieres en esta vida sin vacilar. Se ha dicho esto: **"El decidir NO DECIDIR, ya es una decisión"**

Te digo sinceramente, nunca vas a lograr lo que quieres, si no tomas las decisiones que te van a ayudar. Si sigues postergándolo. Si dices, no tengo tiempo o dinero. Si sigues con la misma mentalidad, nada va a suceder en tu vida.

Si el miedo te está deteniendo, es muy probable que las cosas que quieres, seguirán quedándose atrás sin lograrlas.

¿CUÁL ES EL SECRETO PARA VENCER EL MIEDO?

Leí esto en una foto: "Hazlo, y si te da miedo, Hazlo con miedo"

¡Este es el secreto!

Todos enfrentamos temores de toda índole. Y esos temores no tienen que ser paralizantes, ni deben controlarnos.

La Biblia dice:

"¿Por qué tendría que temer cuando vienen dificultades, cuando los enemigos me rodean?" Salmos 49:5

UNA MANERA EFICAZ PARA VENCER EL MIEDO

Si estás entreteniéndolo algún miedo es porque lo estás pensando. No quiero decir que tu miedo no sea real. Pero si sigues alimentando ese miedo con tus pensamientos, lo que conseguirás es que te paralice y no hagas lo que quieres.

"SEÑOR, tú eres mi alimento, lo único que poseo de valor y la copa de la que bebo. ¡Mi futuro está en tus manos!" Salmos 16:5 (PDT)

El Señor es tu fuente de valor y confianza. Esta declaración "Mi futuro está en tus manos", es de alguien que vive confiado. De algo que puedes estar segura es que Dios es fiel a sus promesas. Si estás viviendo con temores, es porque esta convicción "Mi futuro está en tus manos", ha sido desplazada por el miedo.

Comienza desde hoy a mirar al futuro como una gran oportunidad para avanzar. Tú tienes el poder para ver los resultados de lo que anhelas y con lo que sueñas.

Es tu decisión, no es la decisión de tu esposo, tus hijos, tus amigas, ni siquiera de Dios. Dios te ha capacitado con todo lo que necesitas para lograr lo que quieres en esta vida.

No dejes que tus miedos decidan la reacción frente a ellos que te llevará a conquistar lo que siempre has querido lograr.

La mujer valerosa que Dios te ha hecho, está allí dentro y quiere salir a enfrentar cualquier obstáculo o desafío que esté presente en tu camino. ¡Déjala salir!

¡DÉJALO IR! CÓMO HACERLO, REVELADO

En primer lugar, cuando digo "Déjalo ir", no estoy hablando de tu relación amorosa o sea de tu esposo o de tu enamorado. (Sonrisa)

Pero, sí estoy hablando de pensamientos negativos o temores que están deteniéndote constantemente para que puedas lograr lo que quieres. No eres la única que batalla con esto. Y si lo has reconocido, este es el primer paso hacia lograr tus sueños.

Son muchas las personas las que están viviendo de esta manera. Y tú estás entre las que quieren conocer cómo vencer sus miedos y esos pensamientos negativos que te están deteniendo.

Estás en buena compañía porque hoy te voy a mostrar tres maneras para que puedas vencer tus miedos y esos pensamientos que te limitan para no lograr lo que quieres en esta vida.

Hay personas que ahora disfrutan de lo que han querido lograr porque tomaron una decisión y se dijeron a sí mismo: ¡Déjalo ir!

Anoche nevó. No me gusta cuando está nevando. Aparte del frío que trae, me da miedo manejar en la nieve. Este miedo se debe a un deslice que tuve hace algunos años cuando estaba manejando en la nieve. Mi carro perdió el control. Patinó y se dio una vuelta y quedé en el carril del otro lado frente al tráfico contrario. Esto me causó un gran susto.

Te confieso que no lo he superado por completo. Si manejo en la nieve lo hago con miedo. Si mi esposo es el que maneja, tengo miedo pero es mucho mejor para mí. Lo hago con miedo, pero lo hago.

He tenido que tomar acción para no dejarme vencer por ese miedo. Pero, creo que si viviera en el polo norte, a lo mejor me quedaría en un igloo por siempre. (Sonrisa). Creo que lo vas a leer a continuación

describe muy bien a la persona que ha superado algún miedo y que no se ha dejado vencer por él.

"No soy lo que me pasó, soy lo que elijo ser". Carl Jung

No quiero vivir con miedo a la nieve toda mi vida. Es más, vivo en un lugar en donde hay nieve al menos seis meses del año. No todos los días, y eso me alegra. Pero, tengo que aprender a vencer este miedo y tenerlo bajo control.

No puedes dejar que los miedos te paralicen y te priven de hacer lo que quieres. Quiero revelarte lo que he aprendido para que tú también puedas vencer tus miedos.

DILE "NO" A LA RUMIA

Cuando hablamos de la rumia en el contexto de los humanos y desde una postura psicológica, estamos hablando de una compulsión insalubre de pensar repetidamente sobre eventos pasados y reflexionar sobre ellos constantemente.

Hay una diferencia entre reflexionar sobre las elecciones que tomamos y darnos una paliza por ellas, dice Jonathan Alpert. Es un terapeuta que dice:

"La reflexión es el procesamiento de experiencias con un propósito y con el objetivo de obtener información, aprendizaje y, en última instancia, superación personal". El mismo autor dijo:

"Por el contrario, la rumia es cuando alguien piensa en algo una y otra vez, sin ningún propósito". Traducción: "Piensa en las cosas que desearías haber hecho de manera diferente y toma nota mental de ellas, y luego suéltalas".

La rumiación es un término usado en la sicoterapia. Aquí está una definición que te ayudará a ver lo que estás haciendo cuando vuelves a entretener el mismo pensamiento negativo:

"La rumiación del pensamiento es el fenómeno psicológico que aparece cuando nuestro foco de atención se queda "enganchado" en un elemento real o imaginario que nos produce estrés y malestar".

La rumia puede llegar a ser debilitante y desfavorable para poder avanzar, manteniendo a la persona sumida en ciclos repetitivos de pensamientos y emociones no superadas, con las cuales se pueden potenciar padecimientos como la depresión.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA DEJARLO IR?

He aprendido algunas maneras que funcionan para dejar ir esos pensamientos negativos y miedos. Esos pensamientos que a veces nos quitan la paz, nos traen preocupación y nos llenan de estrés y ansiedad.

No se trata simplemente de repetir ese versículo que te sabes de memoria. Pero más bien, tomar una acción que te ayudará a ver esa verdad de la Palabra de Dios hecha una realidad en tu vida.

TRES MANERAS EFECTIVAS

1. Canta o escucha tu canción favorita.

Se ha establecido científicamente que escuchar música favorece la producción de dopamina en el cerebro. La dopamina es un neurotransmisor clave en la sensación de placer que producen otros factores, como la comida o el sexo.

También se ha descubierto que hay una hormona liberada cuando cantas, que se asocia con sentimientos de placer, se llama oxitocina. Se dice que alivia la ansiedad y el estrés.

Cuando descubrí esto, me di cuenta que esta es una razón por la que cuando cantamos en la iglesia o en cualquier lugar, nos sentimos con mejor ánimo. Recuerda y no olvides esto.

2. Practica un deporte o haz ejercicios.

Hacer ejercicios o practicar un deporte hará que se emitan endorfinas. Estas actividades te ayudan a poner atención en lo que estás haciendo, por consiguiente te concentras en cosas que existen o están sucediendo en el momento.

Después de estas actividades tus músculos no son los únicos que se recuperan sino también las conexiones neuronales. Éstas empiezan a conectarse entre sí de un nuevo modo.

3. Camina.

Algo tan sencillo que puedes hacer todos los días puede tener gran repercusión positiva en tu bienestar y tu estado emocional. Caminar libera endorfinas y ayuda a descargar tensiones.

Cuando estamos alejadas de las situaciones directas que nos producen el temor o estrés, empezamos a desconectarnos de ellas. En otras palabras, las dejamos ir. Esto ayuda a nuestro cerebro a salirse de la ruta marcada por la "rumiación".

Esta práctica empezará a tomar raíz en tu cerebro poco a poco y verás cómo le darás a tu cerebro otras maneras de procesar información más constructivamente.

"Cuando cambiamos nuestro pensamiento, cambiamos nuestras creencias. Cuando cambiamos nuestras creencias, cambiamos nuestro comportamiento"

Para más recursos visítanos presionando abajo:

[MÁS RECURSOS PARA TU AYUDA](#)

Para invitar a Noemí para compartir en tu evento en persona o en línea, presiona aquí:

[INVITA A NOEMÍ A TU EVENTO EN VIVO O EN LÍNEA](#)

Si deseas conversar con Noemí o tienes una pregunta:

[Presiona aquí - Contacto](#)

Noemí es la autora de 10 libros y varios estudios bíblicos. Seminarios y Cursos de entrenamiento y capacitación en diversos temas. Todos estos recursos están disponibles en el ProyectoLEMA.com y algunos en Amazón.com. Noemí es la fundadora del ProyectoLEMA.com y ElRinconcitodelaPaz.com

