

Abundancia y Prosperidad

www.abundanciayprosperidad.com

¿CÓMO VIVIR SIN MIEDO?

Autor: Virgilio Gómez Treviño

¿Qué tanto te afecta el miedo y qué tan a menudo se presenta en tu vida?

¿Cómo te frenan tus temores para lograr lo que realmente quieres?

¿Eres conciente de ello, o vives en constante negación?

Te propongo que veas la realidad de la siguiente manera; existen dos maneras de vivir: O vives plenamente haciendo todo lo que siempre has deseado, en una realidad de gozo y plenitud o tu vida está prácticamente gobernada por el miedo a perder algo o a sufrir algo y por la obligación que crees tener de acuerdo a tus roles.

Uno de los principales postulados en Abundancia y Prosperidad consiste en despertar la conciencia del ser humano para que alcance su máximo potencial. Esto nace precisamente porque la mayoría de los seres humanos viven "dormidos" y "gobernados" por una mente inconciente, en constante movimiento y sin un propósito verdadero.

Muchas personas viven en automático, programados por patrones mentales que los limitan y que han sido grabados en su mente desde el momento en que nacieron.

Uno de los más importantes patrones que nos limitan es el miedo.

El miedo no es otra cosa que un patrón mental de apego a algo. La palabra apego, significa que una identificación con algo, puede ser una cosa, un concepto, un sentimiento, una emoción o una persona, de tal manera que si lo perdemos sufrimos porque prácticamente estamos perdiendo parte de lo que creemos que somos, parte de nuestra identidad.

Podemos estar apegados a una persona, como en las relaciones sentimentales donde comúnmente existe un deseo egoísta de satisfacción personal, además de dependencia e inseguridad.

Podemos estar apegados a una posición social o a un nivel económico y cuando la situación se pone mal y llegamos a perder status social o dinero se nos cae el mundo.

Podemos también tener apego a una idea, como por ejemplo, nuestro concepto de Dios...millones y millones de seres humanos han sido asesinados en nombre de la religión o en nombre de Dios a lo largo de toda la historia de la humanidad.

Otro ejemplo de lo anterior, es creer que siempre tenemos la razón por lo tanto defendemos nuestra postura y nuestras creencias a capa y espada, tanto, que podríamos

Abundancia y Prosperidad

www.abundanciayprosperidad.com

hasta dar la vida por ellas y además lo peor de todo es que la mayoría de las personas prefiere tener la razón a ser feliz.

El miedo no es otra cosa que algo que está en tu mente. El miedo no existe, no lo puedes tocar; en realidad lo que existe es un pensamiento y una historia que tejes alrededor del mismo que por lo general llevará un buen drama.

Entonces podemos ver como el miedo nace de la mente, de lo que pensamos.

Es impresionante pero si te pones a pensar en la historia de todos tus miedos te darás cuenta de que el 90% de las veces el miedo sólo existió en tu mente y nunca ocurrieron verdaderamente esas historias o novelas que te inventabas.

Por otro lado si eres de las personas, mismas que, la mayoría de las veces vuelven sus miedos realidad, entonces tú tienes una programación mental que te lleva a caer en este tipo de situaciones porque de ellas obtienes algo. Esto es seguro.

Hay algo en tu personalidad que se identifica con el miedo; por ejemplo si necesitas atención posiblemente te apegues al miedo para que la gente te trate de ayudar o salvar.

Si te identificas con el rol de víctima entonces el miedo es tu mejor amigo o si te identificas con el no-fracaso (pero también no-éxito) entonces el miedo es la mejor excusa para evitar intentar cualquier proyecto nuevo para mejorar tu situación actual.

Existen dos maneras básicas de erradicar el miedo.

La primera es a través del enfrentamiento.

Enfrentar un miedo es la forma más típica de que éste desaparezca, sin embargo como esto requiere de gran energía muchas personas prefieren evadirse y no enfrentarlo.

La segunda forma de erradicar el miedo es a través de la aceptación.

Cuando sientas miedo, lo primero que tienes que hacer es aceptarlo, con esto ya tienes la mitad del camino recorrido. La mayoría de las personas al sentir miedo tratan de olvidarlo de muchas maneras, busca distraerse de alguna forma como llorar, buscar una experiencia o una emoción, buscar a alguien que se lo apapache o le siga la corriente; en fin, hay muchas maneras de distraer la atención del miedo, sin embargo este miedo permanece en cuanto dejamos de distraernos y la idea es erradicarlo por completo. Esto se logra aceptando que existe el miedo y aceptando también que es posible borrarlo de la mente.

Si aceptas una situación negativa, cualquiera que ésta sea, le estás quitando todo el poder y la energía que usualmente usarías para negarla o para combatirla. Entonces cuando aceptas que estás ante una situación negativa, ahora si puedes ocuparte del problema sin la parte del drama y sin las emociones que éste conlleva, pero si te dejas envolver por las

Abundancia y Prosperidad

www.abundanciayprosperidad.com

emociones del drama que has generado alrededor de tu historia, seguirás empantanado en el mismo problema.

Cuando has aceptado tu situación, tu problema y tu miedo, entonces sólo hay dos posibles situaciones:

Si tu problema tiene solución, entonces en lugar de preocuparte debes de ocuparte en llevar a cabo la solución.

Si no tiene solución, entonces también es inútil preocuparte porque de nada te serviría y mejor te conviene hacerte responsable de la situación (sin drama) y decidir qué es lo que vas a hacer para corregirla o para simplemente seguir con tu vida.

Por lo tanto una vez habiendo aceptado el miedo y quitado el drama alrededor de la situación, procederemos a ocuparnos de la solución a la situación.

Es muy importante que te percares cuando tu mente genera una situación de drama, el drama es lo que siempre te llevará a situaciones de infelicidad. Trata siempre de evitar entrar en drama, fijate muy bien cuando te enojas, cuando gritas, llores o te desesperes; éstos son maravillosos indicadores de que estás en complicidad con tu mente creando un gran drama novelesco que en realidad no existe. Todo esto te ayuda a evadir tu responsabilidad y evita que avances y evoluciones.

Finalmente cuando hayas logrado erradicar el drama de tu vida verás que todo es mucho más fácil y hermoso. Cuando lo hayas hecho, recuerda siempre tener un enfoque óptimo en tu proceder y siempre pregúntate:

¿Qué es lo mejor que puedo realizar ante esta situación?

Y simplemente hazlo.

© 2007, Virgilio Gómez Treviño

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del titular del "Copyright" (derechos de autor), bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, fotocopiado, grabado, cualquier tipo de almacenamiento de información o sistema de recuperación, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.