

# Disuelve tus mtemores limitantes

**“El temor acaba con más sueños que el fracaso” - Suzy Kassem**

Escribe en la primera columna (1) aquellas actividades o acciones que tienes temor de emprender o realizar. En la segunda (2), al lado de cada una de estas acciones, escribe que crees que te impide hacerlo. Piensa en tus justificaciones o aquellas explicaciones que te das a ti mismx.

Mientras vas escribiendo realiza pequeñas pausas para experimentar lo que estás sintiendo en cada momento y escríbelas (3)

El proceso de escribir sobre tus temores te ayudará a definirlos, aclararlos y a observarlos “desde afuera”. Observa cómo se siente realizar el ejercicio y vívelo como parte de la experiencia de aprendizaje.

Al finalizar puedes escribir qué has descubierto sobre ti mismx o sobre tu manera de hacer a partir de este ejercicio (4)



**DEDICACIÓN ESTIMADA**

25 minutos

**(1) ACTIVIDADES O ACCIONES QUE ME GUSTARÍA EMPRENDER O REALIZAR (pero que por temor no realizo)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**(2) EXPLICACIONES O JUSTIFICACIONES:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**(3) ¿Cómo me siento al realizar este ejercicio? ¿Qué emociones y sensaciones han emergido?**

---

---

---

---

---

**(4) ¿Qué he descubierto sobre mis temores y las explicaciones que me doy?**

---

---

---

---

---