

maia torreira

coaching y gestión emocional

GUÍA PRÁCTICA PARA TU DESARROLLO PERSONAL

INSEGURIDAD Y VULNERABILIDAD

ESTAMOS TODOS LOCOS | S01 | EPISODIO 04

**ESTAMOS
-TODOS-
LOCOS**



RESUMEN DE APRENDIZAJE

Conectar a través de la vulnerabilidad es algo que seguro ya hayas hecho en algún momento de tu vida.

*"SER VULNERABLE
SIGNIFICA TENER
MÁS GANAS
QUE MIEDO"*



Fíjate en todas las películas: hay un momento en donde el héroe o la heroína se dan cuenta de que tienen más ganas de intentar hacer algo que miedo a que ese algo salga mal. Ese es el momento en donde conectan con el otro o con algo más grande que ellos. En la conexión **se vuelven vulnerables a que las cosas salgan mal**. Se abren a la posibilidad de no conseguir su objetivo.

En estas mismas películas los héroes y heroínas demuestran su coraje dejando salir eso que verdaderamente son y eso que desean en lo más profundo. En general son momentos de "insight", de descubrimiento de quién es el personaje en su interior. Los argumentos de estas historias son siempre similares y van por este lado: la chica se da cuenta que tiene más ganas de amar que miedo a ser lastimada y consigue al chico. El aprendiz ve una veta en el negocio, monta una empresa y se convierte en millonario. El chico pobre empieza a creer en sí mismo y prospera.

El problema con Hollywood no es que los personajes de las películas consigan sus objetivos, sino que los consiguen de manera rimbombante: el chico era súper modelo, el aprendiz se compra una Ferrari al mes de emprender y el pobre termina siendo famoso. No mates al mensajero, quédate con el mensaje: **cuando conectas contigo mismo y te piensas vulnerable estás cada vez más cerca de ser tu mejor versión:** la más genuina, la más original, la que puede aportar al mundo un valor que **NADIE MÁS puede aportar.** Esto ocurre como **resultado de tu autenticidad.**



"SE TU MEJOR VERSIÓN"

Creo que el aprendizaje más importante de este episodio es que tu ego va a hacer todo lo posible para evitarte el dolor. Para conseguirlo, el ego intentará "meterte miedo" de todas las formas posibles, porque el miedo paraliza y mientras te mantengas quieto nada malo te puede pasar.

Cuando te creas los pensamientos que te dan miedo vamos a decir que **te estás identificando demasiado con el ego;** estás perdiendo la conexión con tu ser interior a costa de demasiada conexión con quien crees que eres (tu ser mental).

El verdadero servicio que puedes darle al mundo es por definición imperfecto y probablemente venga con un resultado imperfecto porque está siendo ejecutado por tí, un ser imperfecto. La mejor actitud que puedes tomar ante esto es la de saber que puede fallar y que si falla seguirás trabajando en ello para convertirlo -o convertirte- en algo cada vez mejor.

La estrategia de adoptar una actitud de vulnerabilidad es totalmente contra-intuitiva: es decirle al miedo que sí, que tal vez sí te vaya a doler pero que lo vas a hacer igual. Es completamente normal que no te salga a la primera. Quiero recomendarte muy enfáticamente que practiques hasta que puedas ser vulnerable "a demanda". Te va a traer infinitos beneficios.

Para que no sea una estrategia suicida debe estar acompañada de coraje y autenticidad.

**VULNERABILIDAD
+
VALENTÍA
=
FRACASO**

*La valentía sale del ego.
La valentía anula la vulnerabilidad.*

**VULNERABILIDAD
+
CORAJE
=
ÉXITO**

*El coraje sale de la consciencia.
El coraje potencia la vulnerabilidad y me ayuda a gestionar los resultados intermedios desde que empiezo a perseguir lo que quiero, hasta que lo consigo.*

Entonces, como te decía al principio, ser vulnerable es tener más ganas que miedo. **Estoy segura que alguna vez en tu vida hiciste algo que en un punto te daba miedo pero tenías más ganas de probar que de quedarte con las ganas.** El ejercicio de esta semana tiene que ver con conectar con esa vez que te arriesgaste y las cosas salieron bien, tal vez no como las esperabas o tal vez fueron hasta mejor de lo que pensabas.



PRÁCTICA DE REFLEXIÓN

NOMBRE:

FECHA:

1 | ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que en un punto te dio miedo? Descríbelo con el mayor detalle posible: ¿qué fue, cómo se te ocurrió, por qué y para qué lo hiciste, cuál fue tu motor, qué ideas tenías al respecto?

2 | ¿En qué momento las ganas empezaron a pesar más que el miedo?

3 | ¿Cómo cambiaste tú para que las ganas pudieran ser más fuertes que el miedo?

4 | Según Brené Brown “coraje” es contar tu historia con el corazón: ¿Cuál es tu historia?

5 | ¿Cuál es el propósito de tus resultados?

6 | ¿A quién sirve el propósito de tus resultados? Si sólo te sirven a tí: ¿cómo podrías convertirlo en algo que sirviera también a otros?

7 | ¿Qué te podría estar dando miedo respecto de salir a conseguir eso que dices que quieres conseguir?

8 | ¿Cómo sería salir a conseguir tu objetivo con coraje y cómo sería perseguir tu objetivo con valentía?

ESPACIO PARA TUS PROPIAS NOTAS Y REFLEXIONES:

LAS 3 IDEAS / FRASES QUE MÁS ME IMPACTARON SON:

maia torreira

coaching y gestión emocional

ESTAMOS
- TODOS -
LOCOS



www.maiatorreira.com