



Lidera tu Proyecto

DECIDIR A PESAR DEL MIEDO

**CLASE
BONUS**

CURSO GRATIS

**“CÓMO TOMAR DECISIONES Y CONSTRUIR TU
PROYECTO PERSONAL EN MOMENTOS DE
INCERTIDUMBRE”**

Cuaderno de Trabajo – Clase BONUS

Tema: Elegir con miedo, avanzar con aceptación

Objetivo: Reconocer y desarmar los miedos más comunes que sabotean nuestras decisiones, dándonos permiso para actuar incluso cuando la certeza no está.

1. Introducción

¿Alguna vez sentiste que tu cabeza no para de dar vueltas, evaluando cada posible consecuencia de una decisión...? No estás solo. A veces no nos paraliza la falta de información, sino el exceso de dudas, la ansiedad de equivocarnos o la presión de tener que acertar.

En esta clase bonus no vamos a hablar de cómo tomar la mejor decisión posible, sino de algo más real y útil: cómo tomar decisiones incluso cuando el miedo está presente. Y hacerlo desde un lugar que no te exija perfección, sino aceptación emocional y acción consciente.

2. BLOQUE 1 – Decidir es perder

Decidir viene del latín 'decidere': cortar, eliminar. Toda decisión implica cerrar un camino. La clave no está en evitar esa incomodidad, sino en hacerle espacio.

 Ejemplo: Estás por mudarte. Te ilusiona lo nuevo, pero también hay nostalgia por lo que dejás. Aceptar esa mezcla es parte del proceso.

3. BLOQUE 2 – Los cinco miedos que sabotean nuestras decisiones

1. Miedo a equivocarme → ¿Y si me arrepiento después?
2. Miedo a perder una mejor opción → ¿Y si aparece algo mejor?
3. Miedo al arrepentimiento → ¿Y si tuviera que haber elegido otra cosa?
4. Miedo a lo que esta decisión dice sobre mí → ¿Qué van a pensar?
5. Miedo a no poder sostener el resultado → ¿Y si no estoy a la altura?

 EJERCICIO: Elegí una decisión importante pendiente. Anotá cuál de estos miedos aparece con más fuerza.

4. BLOQUE 3 – ¿Qué intenta proteger mi mente?

La mente no siempre sabotea: a veces intenta protegernos desde una lógica antigua. Comprender esto puede cambiar nuestra relación con el miedo.

 EJERCICIO: Preguntate: ¿Qué intenta proteger mi mente con este miedo o esta duda?

5. BLOQUE 4 – El permiso a no saber con certeza

La mayoría de las decisiones importantes no se toman con certeza absoluta. La seguridad aparece después, con el tiempo.

 FRASE DE PERMISO: "Hoy, con lo que sé y lo que siento, elijo avanzar."

6. BLOQUE 5 – Avanzar con aceptación emocional y respeto hacia vos (cierre emocional)

Poné tu mano en el pecho, cerrá los ojos un momento y repetí:

“Esto es lo mejor que puedo hacer ahora.”

“No tengo certeza, pero tengo intención.”

“Elijo con miedo, avanzo con bondad hacia mi persona.”

7. EJERCICIO FINAL

1. Anotá los 3 miedos que más aparecen cuando tenés que tomar decisiones.

2. Escribí tu frase de permiso para esta semana.

3. Anotá una acción pequeña que podrías hacer, incluso sin certezas.

8. ¿QUERÉS SEGUIR ESTE CAMINO?

Si llegaste hasta acá, ya diste un paso fundamental: no solo pensaste tus decisiones, las enfrentaste con nuevas herramientas.

Eso es lo que hacemos en Lidera tu Proyecto: acompañamos a personas como vos a reorganizar su vida y actuar según lo que realmente importa, incluso en momentos de cambio.

 **Si querés conocer la forma de continuar con nuestro acompañamiento, quedate atento a tu correo electrónico.**