

¡Hazlo... así sea con miedo!

Encuentra la
valentía para
derrotar el
temor y la
adversidad

Ruth Soukup



Autora bestseller de The New York Times

TALLER DEL ÉXITO

Elogios para:
¡Hazlo... así sea con miedo!

“Ruth Soukup no solo es dinámica, genuina y como una corriente de aire fresco, sino también la mejor, pues ella misma ha experimentado sus propios momentos de “*¡Hazlo... así sea con miedo!*”. Esa es la razón primordial por la cual ella tiene sabiduría para compartir. Cuando termines de leer este libro, estarás equipado para comenzar a abordar tus mayores temores”.

—**Hal Elrod**, autor de

The Miracle Morning y *The Miracle Equation*

“Ruth Soukup es la mejor entre los mejores. Es una de las personas más inteligentes, valientes y amables que conozco. *¡Hazlo... así sea con miedo!* está lleno de verdad y perspicacia. Si de verdad deseas superar los miedos que te detienen, usa este libro como tu guía. ¡Te prometo que esta lectura te cambiará de vida!”.

—**Lisa Leonard**, diseñadora de joyas y autora de *Brave Love*

“Si estás cansado de ir en pos de planes poco ambiciosos y te sientes listo para darle la bienvenida a un futuro próspero, a lo largo de estas páginas, Ruth Soukup te ofrece los pasos que necesitas dar para comenzar a lograr grandes metas. *¡Hazlo... así sea con miedo!* es una guía práctica que te ayuda a identificar tus creencias limitantes, a superar tus miedos y a disfrutar de la vida que has soñado”.

—**Michael Hyatt**, autor *bestseller* de *The New York Times*

“Ruth Soukup es una heroína audaz y valiente de talla mundial. Su historia, su fortaleza y su rara capacidad de ver el mundo desde una lente enfocada en la verdad y en las múltiples posibilidades que nos rodean la convierten en una de las personas más inspiradoras que he conocido. *¡Hazlo... así sea con miedo!* es la lectura más adecuada para nuestra generación, pues más que nunca, necesitamos las herramientas más útiles para avanzar en nuestro camino hacia la autosuficiencia”.

—**Susie Moore**, entrenadora de vida y escritora

“A la gente le encanta soñar, imaginar y tener expectativas, pero luego aparece el miedo y todos esos sueños e ilusiones van quedando atrapados en el fango de las lamentaciones y la inacción. *¡Hazlo... así sea con miedo!* te llevará del miedo paralizante hacia una vida llena de propósito y significado evidenciada por abundancia física, emocional, espiritual y relacional. Prepárate para pasar de pensar que “me gustaría hacerlo” a decir “lo hice”.

—**Dan Miller**, autor *bestseller* de *The New York Times*

de *48 Days to the Work You Love*

“Esta brillante obra es un mapa de ruta para convertir grandes pensamientos en grandes resultados tangibles. Ruth Soukup te ayuda a comprender la raíz de tus miedos para que así puedas elegir entre ejecutar acciones valientes y obrar llevado por reacciones llenas de miedo. *¡Hazlo... así sea con miedo!* es mucho más que una frase llamativa. Es un audaz plan de acción que te ayuda a salirte de ese camino por el cual tanto has andado para encaminarte hacia donde realmente quieres llegar”.

—**Tess Masters**, autora de *The Blender Girl* y *The Perfect Blend*

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* llegó a mis manos en un momento de mi vida en el que me sentía agotada, cansada y paralizada con respecto a qué pasos seguir para avanzar en mi carrera. Leerlo me dio el aliento que necesitaba al tiempo que me proveyó de las herramientas más indicadas para elaborar e implementar un plan de acción que me sirviera para retomar mi marcha”.

—**Erin Odom**, autora de *More Than Just Making It*
y fundadora de thehumbledhomemaker.com

“Por fin, un libro que no le teme al miedo, sino que les muestra a sus lectores cómo redireccionarlo

hasta convertirlo en un recurso poderoso para lograr lo que uno quiere. Ahora mismo, el único temor que tengo es que tú no lo leas”.

—**Mike Michalowicz**, autor de *Clockwork* y *Profit First*
“*¡Hazlo... así sea con miedo!* es una lectura obligatoria para todo aquel que necesite superar sus miedos y lograr la vida que añora. Este no es uno de esos ingeniosos libros de autoayuda cuyo propósito es hacerte sentir bien. Basada en una encuesta realizada a más de cuatro mil personas, y con la intervención de investigadores contratados para trabajar en el análisis de los datos obtenidos, esta esclarecedora lectura nos muestra cómo superar nuestros miedos de maneras inspiradoras y nada cobardes”.

—**Bri Mckoy**, autora de *Come & Eat*
“*¡Hazlo... así sea con miedo!* desarma sistemáticamente al miedo que mantiene prisioneros a tantos soñadores, impidiéndoles alcanzar todo el potencial que Dios les ha dado”.

—**Bob Lotich**, autor de *Managing Money God's Way*
“Si alguna vez te das cuenta que estás diciendo frases como ‘nunca tendré éxito en esto’, tú necesitas leer este libro. *¡Hazlo... así sea con miedo!* me abrió los ojos permitiéndome ver la infinidad de formas en que he venido dejando que el miedo me lleve a desaprovechar muchas oportunidades que se me han presentado a lo largo de la vida. En esta lectura, Ruth Soukup nos ofrece estrategias útiles para superar los miedos y nos invita a aferrarnos al propósito de alcanzar el éxito para el cual fuimos diseñados”.

—**Becky Kopitzke**, autora de *The Cranky Mom Fix* y *Generous Love*
“Cuando Ruth Soukup comparte su sabiduría sobre temas como la fijación de metas y soñar en grande, yo siempre tomo nota. Quizá, *¡Hazlo... así sea con miedo!* haya comenzado como su mantra personal, pero en este manual altamente recomendado, he visto cómo Ruth implementa todas sus herramientas y echa mano de sus motivaciones, y nadie lo hace mejor que ella”.

—**Jen Schmidt**, conferencista y autora *bestseller* de *Just Open the Door*
“Ruth Soukup comprende lo que es superar las dificultades que tienden a detenernos. ¡Recomiendo este dinámico, alentador e introspectivo enfoque, útil para superar el miedo y encaminarte hacia la vida que siempre has soñado!”.

—**Ruth Schwenk**, fundadora de *TheBetterMom.com* y coautora de *Pressing Pause*
“*¡Hazlo... así sea con miedo!* es el recurso perfecto para quienes se sienten cansados de vivir encarcelados por el miedo. Si estás listo para enfrentarlo y dirigirte hacia la vida para la cual estás destinado, esta es una lectura obligada”.

—**Mike y Carlie Kercheval**, cofundadores de *FulfillingYourVows.com* y autores *bestsellers* de *Consecrated Conversations*
“¡Ruth Soukup sabe cómo encender una llama que arda frente al miedo! Si tus miedos internos te impiden perseguir tus sueños, *¡Hazlo... así sea con miedo!* podría ser tu guía, tal como lo ha sido para mí”.

—**Rachel Wojo**, autora de *One More Step*
“Leer acerca de los diversos tipos de miedo me ayudó a comprender mejor qué es aquello que me está frenando y a la vez me empoderó con estrategias específicas para superarlo. Me encantó”.

—**Joann Crohn**, fundadora de *No Guilt Mom*
“Luchaba con el miedo a perder el equilibrio, pues pensaba que me conduciría al fracaso. Sin embargo, este temor quedó condenado al destierro después de leer esta frase de *¡Hazlo... así sea con miedo!*: ‘No estamos llamados a tener equilibrio; estamos llamados a tener un propósito’. Ruth nos

enseña que todo aquello en lo que ponemos nuestros esfuerzos tiene un propósito. Esta lectura te ayudará a superar tus miedos y a alcanzar el propósito para el cual fuiste diseñado”.

—**Kate Ahl**, propietaria y CEO de Simple Pin Media

“Ruth Soukup nos ha dado una guía auténtica, brillante y práctica para construir la vida que ansiamos tener. *¡Hazlo... así sea con miedo!* imparte herramientas y técnicas aptas para descubrir nuestros miedos y encontrar el valor que necesitamos para superarlos. ¡La fragilidad de Ruth con respecto a sus miedos y a cómo aun así ella ha ido construyendo la vida que ansiaba tener es muy inspiradora!”.

—**Nicole Rule**, dueña de greatestworth.com
y aprendiz de Ruth Soukup

“A través de su explicación sobre los siete tipos de miedo, Ruth Soukup nos ayuda a reconocer la forma en que estos se manifiestan en nuestra propia vida y nos muestra cómo internalizar algunas reglas de valentía que nos motiven a vencer nuestros temores a medida que avanzamos. Además, nos comparte estrategias prácticas para segmentar nuestros objetivos en pasos de acción manejables y diarios que contribuyan a nuestro éxito diario”.

—**Abby Lawson**, escritora y propietaria de
justagirlandherblog.com y abbyorganizes.com

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* es una lectura esencial para todas las mujeres que sienten que no están viviendo de acuerdo a su máximo potencial, porque algo las está frenando. Este es un libro inspirador, informativo y verdaderamente esclarecedor”.

—**Chrissy Halton**, propietaria de OrganiseMyHouse.com

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* es mi nuevo mantra. Odio dejar que el miedo me detenga y este libro me ha dado el valor que necesitaba para reconocer mis propios miedos y superarlos. Ruth Soukup nos brinda consejos e ideas poderosas que son producto tanto de sus experiencias personales como de historias de vidas que ella ha ayudado a cambiar”.

—**Saira Perl**, fundadora de MomResource.com

“¡Crudo, real y poderoso! *¡Hazlo... así sea con miedo!* es un recordatorio convincente de lo que es posible alcanzar cuando superamos nuestra zona de confort y nos apartamos del camino que llevamos para dirigirnos por uno mejor. Si necesitas una patada en el trasero que te anime a continuar, esta es tu lectura obligada”.

—**Abby Rike** (abbyrike.com), autora de *Working It Out*

“Toda mi vida, he lidiado con el miedo y leer *¡Hazlo... así sea con miedo!* me abrió los ojos e inspiró en mí el valor que necesitaba para avanzar e ir más allá que donde me sentía atrapada. La capacidad de Ruth para fragmentar un plan de acción hasta hacerlo manejable, así como para decir la verdad y eliminar toda clase de excusas, nos proporciona herramientas invaluable para aplicar a nuestra vida”.

—**Kasey Trenum**, fundadora de kaseytrenum.com

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* me condujo a lo largo de una sesión de terapia personal, me dio autoconciencia y, al mismo tiempo, me hizo ganar un juego de campeonato. Este libro me brindó palabras que me ayudaron a entender mis miedos y me proporcionó pasos prácticos para manejarlos y convertirlos en una fuerza positiva. Ahora, sé cómo afrontarlos valientemente y comprendo que hacerlo es todo un acto liberador”.

—**Tai Mcneely**, cofundador de His and Her Money

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* es una lectura refrescante y única que me ayudó a ver de una manera nueva y positiva tanto mis puntos fuertes como los débiles, al tiempo que me preparó para, al fin, superar los obstáculos que me han impedido alcanzar mis mayores objetivos”.

—**Jennifer Roskamp**, fundadora de The Intentional Mom

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* es un libro que toda mujer necesita leer, pues no solo te ayuda a desenterrar

y comprender en qué consiste la raíz de tus miedos, sino que, además, Ruth nos propone la combinación perfecta entre empatía, amor firme y ánimo. A todos mis amigos les recomiendo esta lectura”.

—**Tania Taylor Griffis**, blogger en www.runtoradiance.com

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* es un regalo para las mujeres que quieren una vida plena y valiente, pero que no saben cómo construirla. Ruth practica lo que predica, así que su consejo no solo es 100% inspirador, sino también accionable. Ella es la mentora motivante que toda mujer necesita en su vida”.

—**Tasha Agruso**, fundadora y CEO de Kaleidoscope Living

“¿Cuál es la causa primordial que te impide convertirte en la mujer que fuiste destinada a ser? El temor. *¡Hazlo... así sea con miedo!* es la cartilla que necesitas para, finalmente, mirar el miedo a la cara y erradicarlo para siempre de tu vida. Haz lo que tengas que hacer, así sea con miedo; luego, hazlo siempre”.

—**Claire Diaz-Ortiz**, escritora y conferencista,
[Claire Diaz Ortiz.com](http://ClaireDiazOrtiz.com)

“No puedo pensar en nada más importante que dar un paso adelante, enfrentar nuestros miedos y hacer lo que más nos asusta. Ruth Soukup nos ofrece ideas brillantes sobre qué es aquello que nos detiene y, lo más importante, nos muestra cómo superar los desafíos ‘así sea con miedo’. Si quieres construir la vida que tanto añoras y brillar de verdad, ¡no puedo dejar de recomendarte este libro una y mil veces!”.

—**Michael Sandler**, anfitrión de *Inspire Nation Show*
(www.InspireNationShow.com)

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* te invita a dejar todas tus tontas excusas y hacer lo que tengas que hacer ‘así sea con miedo’ para que disfrutes de la vida que deseas y que tanto mereces. Ruth Soukup es la entrenadora que toda mujer necesita tener en su esquina”.

—**Gry Sinding**, emprendedora, entrenadora de negocios,
estratega y conferencista motivacional

“Todos hemos enfrentado nuestras propias batallas y el coraje de Ruth Soukup es un testimonio del increíble poder de amar tu historia y compartirla con el mundo. Ruth nos recuerda que, incluso si estamos aterrorizados, incluso si no somos expertos, incluso si nos sentimos destrozados por dentro, todos somos dignos de amor, capaces y merecedores de una vida abundante”.

—**Cathy Heller**, compositora y presentadora del podcast
Don't Keep Your Day Job

“Me sorprende cómo Ruth Soukup es capaz de identificar nuestras inseguridades, miedos y creencias limitantes; de mirarlas de frente para luego idear un plan que nos lleve a superar lo que nos detiene. Todos deberíamos leer este libro al menos una vez al año para que nos ayude a recordar con total exactitud quiénes somos y qué somos capaces de hacer ‘así sea con miedo’”.

—**Kim Anderson**, bloguera y autora de
Live, Save, Spend, Repeat

“Perteneciendo al arquetipo de los marginados, puedo relacionarme con mucho de lo que Ruth Soukup subraya en este increíble libro. Soy una gran admiradora de encontrar el coraje para operar desde las afueras de nuestra zona de confort, ¡ahí es donde sucede toda la magia! Este libro está lleno de consejos prácticos sobre cómo superar los tiempos difíciles”.

—**Abby Walker**, CEO de Vivian Lou y
autora de *Strap on a Pair*

“Ver a Ruth Soukup enfrentar sus miedos ‘así sea con miedo’ me inspiró a hacer lo mismo. La vida es demasiado corta para vivirla con temores y este es el libro perfecto para todo el que quiera vivir realmente feliz, superando sus miedos y logrando cosas que nunca creyó posibles”.

—**Rachel Holland**, bloguera en SurvivingTheStores.com y
HowToHomeschoolForFree.com
Profesora en TheOILnation.com

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* me ayudó a aceptar el atributo de procrastinadora y convertirlo en una fortaleza. Ya he visto mejoras en mi negocio y en mi vida personal”.

—**Jennifer Dursteler**, asistente médica y propietaria de
Deja Vu Med Spa, Goodyear, Arizona

“*¡Hazlo... así sea con miedo!* es el libro que desearía haber leído hace diez años, porque habría alcanzado mis objetivos mucho más rápido. Este es el tipo de libro que sirve para mucho más que permanecer en algún estante. Después de haberlo leído, no puedes evitar las ganas de tomar medidas al respecto”.

—**Laura Smith**, fundadora de [I Heart Planners](http://IHeartPlanners.com)

¡Hazlo... así sea con miedo!

Encuentra la
valentía para
derrotar el
temor y la
adversidad

Ruth Soukup

TALLER DEL ÉXITO

A mi asombroso, increíble y extrañamente entusiasta
equipo de Ruth Soukup Omnimedia.

Este libro es el resultado
tanto de su arduo trabajo como del mío.

¡Hazlo... así sea con miedo!

Copyright © 2020 - Taller del Éxito

Título original: *Do it scared: Finding the courage to face your fears, overcome adversity and create a life you love*

Published by arrangement with The Zondervan Corporation LLC, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida por ninguna forma o medio, incluyendo: fotocopiado, grabación o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin la autorización previa por escrito del autor o editor, excepto en el caso de breves reseñas utilizadas en críticas literarias y ciertos usos no comerciales dispuestos por la Ley de Derechos de Autor.

Publicado por:

Taller del Éxito, Inc.
1669 N.W. 144 Terrace, Suite 210
Sunrise, Florida 33323
Estados Unidos
www.tallerdelexito.com

Editorial dedicada a la difusión de libros y audiolibros de desarrollo y crecimiento personal, liderazgo y motivación.

Director de arte: Diego Cruz
Diagramación: Joanna Blandon
Diseño de carátula: Diego Cruz
Traducción y corrección de estilo: Nancy Camargo Cáceres

9781607386094
01-202002-11

Contenido

[Cadenas invisibles](#)

[El procrastinador](#)

[El seguidor de reglas](#)

[El complaciente](#)

[Los marginados](#)

[El que duda de sí mismo](#)

[El experto en sacar excusas](#)

[El pesimista](#)

[Un vistazo de
los arquetipos del miedo](#)

[Atrévete a pensar en grande](#)

[Las reglas son para los tontos](#)

[Siempre en control](#)

[Acepta comentarios honestos](#)

[No hay errores,
solo lecciones](#)

[El equilibrio está
sobrevalorado](#)

[Solo avanza](#)

[Un vistazo de los
principios de valentía](#)

[Lucha por tus objetivos](#)

[Encuentra tu porqué](#)

[Diseña tu plan de acción](#)

[Forma tu propio
club de la verdad](#)

[Deja de comparar](#)

[Elimina las excusas](#)

[Cómo encontrar un mentor](#)

[Mantente animado](#)

[Un vistazo
de la valentía en acción](#)

Expresiones de gratitud

.....

Cadenas invisibles

El miedo es algo gracioso.

Es uno de nuestros instintos humanos más básicos y está destinado a protegernos de todos los peligros que nos causen daño y para motivarnos a la acción cada vez que una amenaza se vuelva inminente. Nuestro miedo está diseñado para salvarnos y, curiosamente, la falta de miedo en situaciones peligrosas podría ser un signo de enfermedad mental. Se *supone* que debemos estar asustados.

Y, sin embargo, ese mismo miedo también puede ser una cadena invisible que nos ata y nos mantiene atascados. Que, en lugar de mantenernos a salvo, nos paraliza y nos impide avanzar, arriesgarnos, exponernos, sacar el valor necesario para ir en pos de nuestros sueños y construir la vida que tanto anhelamos tener.

En otras palabras, el mismo instinto diseñado para protegernos también nos detiene. ¡Y, oh, lo logra! Créeme, lo sé.

Verás, el miedo ha sido una parte muy real y activa de mi vida desde que tengo memoria. Le tengo miedo a las alturas y a parecer una tonta. Me pongo nerviosa en medio de grandes multitudes y me aterran las conversaciones triviales. Siempre temo no agradarle a la gente o que piensen que soy molesta o extraña o que no vale la pena que otros se gasten su tiempo conmigo. Detesto estar en contextos públicos o ser vulnerable. Tengo miedo de fallar o cometer algún error y de lo que eso podría decir sobre mí. No hace mucho tiempo, la sola idea de tener que hablar frente a una multitud era suficiente motivo para que me diera ataque de pánico.

Todo ese miedo se interponía en mi camino, al igual que les ocurre a muchos otros.

Wendy siempre ha querido tener su propia panadería y cafetería, ¡pero se siente muy desanimada de hacerlo! De hecho, se siente tan aterrorizada ante la posibilidad de fallar que rechazó una magnífica oferta de un muy buen inversor que le habría proporcionado tanto el capital como la capacitación que ella necesitaba para comenzar.

Kyra es una bailarina talentosa que pasó años estudiando ballet, pero dejó que

su intenso miedo al rechazo le impidiera audicionar frente a una compañía de danza profesional a pesar de que ese había sido siempre su objetivo. Años más tarde, Kyra todavía sigue sintiendo que perdió la oportunidad de alcanzar todo su potencial.

Trina ya no quiere seguir practicando su profesión de abogada. Durante años, ella ha querido dejar el bufete de abogados de su padre para comenzar su propio negocio, pero le aterra decepcionarlo. Además, se siente agobiada por el peso de esta responsabilidad y por la incertidumbre de no ser capaz de realizar su propio sueño.

Nancy quiere viajar. Sueña con la idea de subirse a su automóvil y conducir por los 50 Estados y por todo Canadá para luego aventurarse a ir aún más lejos, pero le parece que ese es un proyecto demasiado arriesgado para una mujer sola, de 60 años de edad. Y en el fondo, no está segura de si ella tiene lo que se necesita para afrontar esa aventura.

Liv es científica. Esto significa que gran parte de su trabajo es escribir artículos para revistas. Sin embargo, con frecuencia, tiene miedo de compartir sus escritos antes de haberlos perfeccionados. Siempre le preocupa parecer incompetente o que alguien piense que ella no es una profesional calificada. Liv sabe que, aunque su miedo no es racional, siempre está ahí.

Día tras día, ocurre la misma historia y de un millón de maneras distintas. Un gran sueño. Un miedo aún mayor. Y luego, lo inevitable: un arrepentimiento gigantesco. Sin embargo, no tiene por qué ser así.

Hace varios años, tomé una decisión que me cambió la vida: decidí no volver a dejar que el miedo se interpusiera en mi camino.

Comprendí que está bien sentir miedo, que hay ocasiones en que todos lo sentimos, pero que lo que no está bien es dejar que este me impida hacer lo que en realidad quiero hacer. Fue entonces que entendí que necesitaba encontrar una manera de aprovechar el miedo a favor mío, así que tomé la decisión de que, a partir de ese momento, haría lo que quisiera, *así fuera con miedo*.

Ese pensamiento se convirtió en mi mantra, en una pequeña frase que me repetía a mí misma cada vez que me sentía nerviosa o asustada; cada vez que me salía de mi zona de confort o me arriesgaba o me sentía insegura, lo cual, siendo honesta, era casi todo el tiempo.

Más adelante, cuando me convertí en emprendedora, el mantra “¡Hazlo... así sea con miedo!” se convirtió en el primero de los valores fundamentales de mi empresa, y después, en un grito de guerra para los miembros de nuestras comunidades en Living Well Spending Less® y Elite Blog Academy®. Fue tanto su efecto que me motivó a comenzar el podcast *Do It Scared with Ruth Soukup* con el fin de ayudarles a otros y ayudarme a mí misma a enfrentar nuestros miedos, superar obstáculos y, lo más importante, a construir la vida que tanto *anhelamos*.

Hasta podría decirse que me obsesioné un poco. Y ahí es donde entra en escena este libro.

ARQUETIPOS DEL MIEDO

Durante los últimos nueve años, a medida que navegaba por mis propios miedos y hablaba con muchos miembros de nuestras comunidades, comencé a reconocer el impacto que ejerce el miedo en nuestra vida, en especial, en las mujeres.

Es devastador escuchar a tanta gente en nuestra comunidad decir que se siente al margen de su propia vida, temerosa de entrar en acción, aterrorizada de cometer un error, de decepcionar a otros, de fracasar o de que otros se rían de ellos. Quienes piensan y sienten de esta manera saben qué cosas les gustaría hacer y aun así no las hacen por el simple hecho de que tienen demasiado miedo.

Sin embargo, al hablar sobre este tema con más y más mujeres, comencé a darme cuenta de que no todos los miedos se generan de la misma manera. Bueno, no me malinterpretes, todos tenemos miedo de algo y, en algún momento, todos hemos sido impactados por ese sentimiento de alguna manera, aunque varía mucho la forma en que este se manifiesta en nuestra vida. Una persona le teme al fracaso mientras que otra le teme al rechazo. Una persona teme ser considerada responsable y en cambio otra está paralizada ante la idea de equivocarse al hacer algo, sin importar lo que ese “algo” sea.

Así las cosas, decidí que quería profundizar, y vaya, ¡sí que lo hice! Encuesté a más de 4.000 personas en mis comunidades sobre el papel del miedo en su vida y luego contraté a un equipo de investigadores para que me ayudara a analizar aquella asombrosa cantidad de datos. Sobre todo, estaba interesada en descubrir más sobre cómo el miedo nos impide perseguir nuestros sueños,

alcanzar nuestras metas y aprovechar las oportunidades que se nos presentan por el camino.

La encuesta incluyó preguntas sobre objetivos y sentimientos de satisfacción con la vida, así como preguntas sobre experiencias de miedo y adversidad, sobre momentos en que el miedo logró impedir que alguien persiguiera su meta o sueño mientras que otros lograron superar lo suyos y alcanzar lo que fuera que se habían propuesto. Varias de las preguntas fueron abiertas y las historias que las personas compartieron sobre sus experiencias abarcaron desde las más inspiradoras hasta las más desgarradoras. Muchas de estas historias están representadas a lo largo de este libro, ya sea como citas de las respuestas de la encuesta o como historias ligeramente modificadas y de personajes arquetípicos.

Los resultados de la encuesta fueron increíblemente perspicaces de varias maneras, pero se destacó un descubrimiento sobre todos los demás. De hecho, en el momento en que este encajó en su lugar, casi me dejó sin aliento. Y, lo que es más, tuvieron sentido tantas preguntas confusas y sin respuesta. Ese momento crucial fue el descubrimiento de siete patrones de miedo: siete formas distintas en las que el miedo se desarrolla en nuestra vida, específicamente, en la forma en que este impacta nuestra voluntad de salir de nuestras zonas de confort para perseguir bien sea un sueño o una oportunidad. Y debido a que me encanta ponerles nombre a las cosas (una obsesión de la cual mi equipo atestiguaría fácilmente), llamé a estos siete patrones “arquetipos del miedo”. Incluyen el procrastinador, el seguidor de reglas, el complaciente, el marginado, el que duda, el experto en sacar excusas y el pesimista.

Y ahí es donde todo se vuelve *realmente* fascinante. Porque, como ves, aunque cada uno de nosotros posee algunas características de los siete arquetipos, la mayoría de nosotros posee, por lo menos, un arquetipo dominante que le afecta con más fuerza que los demás y que se desarrolla de manera más notable en su vida. Como el miedo mismo, cada uno de los siete arquetipos tiene rasgos positivos y negativos —atributos que nos estorban o nos ayudan.

El hecho de que todos experimentemos el miedo de maneras diferentes significa que el camino para *superarlo* también será un tanto diferente para todos. Por lo tanto, conocer la forma específica en que surgen y evolucionan nuestros miedos, nuestros arquetipos de miedo, es esencial para saber con exactitud cómo superarlos.

EVALUACIÓN DEL MIEDO A HACER LAS COSAS AUNQUE SEA ASUSTADOS

El primer paso crítico para lograr superar nuestros miedos es comprender las formas únicas y específicas en que estos podrían estar frenándonos. Aun así, no siempre es fácil identificarlas en nosotros mismos. Por esa razón, para ayudarte en este proceso, mi equipo y yo desarrollamos una evaluación de este miedo que te ayudará a identificar tu arquetipo de miedo más dominante.

Y aunque es una herramienta útil para identificar los tipos específicos de miedos que te mantienen atascado, hay algunos puntos esenciales a tener en cuenta.

No hay arquetipos de miedo “buenos” versus “malos”. Sin embargo, debido a que los arquetipos representan las distintas formas en que el miedo se manifiesta en nuestra vida, los siete arquetipos tienen nombres que suenan negativos, pero cada arquetipo tiene rasgos tanto positivos como negativos.

Tu arquetipo de miedo puede cambiar según las circunstancias actuales de tu vida y las estaciones particulares de ella, pero también se ve muy afectado por factores más profundos como las experiencias infantiles y los traumas.

Cuanto mayor sea tu puntaje porcentual con respecto a un arquetipo en particular, más probable será que dicho arquetipo esté afectando tu vida. Es muy posible que tus niveles en los siete arquetipos vayan de los rangos bajo a medio, en cuyo caso el miedo representaría un problema menor para ti. Del mismo modo, bien puede ocurrir que tu puntaje sea alto en varias categorías.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Este libro está destinado a ser una herramienta práctica, una guía; te ayudará a enfrentar tus miedos, a superar la adversidad y, lo más importante, a construir la vida que tanto anhelas tener. Mediante partes iguales de inspiración, aplicación práctica y amor rudo, esta lectura te desafiará a repensar algunas de las creencias limitantes que tal vez te hayan atrapado y te motivará a hacer los cambios necesarios para seguir adelante.

Nuestro viaje comienza en la Parte Uno, entendiendo las siete únicas formas en que el miedo se manifiesta en nuestra vida. Primero, identificando y aprendiendo más sobre tu propio arquetipo único del miedo y sobre las formas en que este podría estar frenándote. Y segundo, entendiendo la forma en que el

miedo tiende a manifestarse en otros a tu alrededor. A lo largo de esta primera parte, identificarás áreas específicas en las que sea probable que necesites enfocarte con el fin de progresar más rápido. Esta sección es muy divertida, ya que reconocerás aspectos de ti mismo y de las personas que conoces en, por lo menos, algunas de nuestras características arquetípicas. Solo ten en cuenta que, sea cual sea tu arquetipo, siempre habrá ciertos pasos de acción que deberás dar para poder avanzar y que siempre los encontrarás aquí, en esta sección.

En la Parte Dos, exploraremos los principios de valentía —siete principios fundamentales que, una vez los adoptes como propios, transformarán radicalmente tu mentalidad y te darán el valor para hacer cambios que antes creías imposibles.

Y por último, en la Parte Tres, Valentía en acción, encontraremos algunas herramientas prácticas y útiles para implementar estos cambios de maneras concretas.

¡Hazlo... así sea con miedo! está diseñado para ser una lectura rápida y divertida que, definitivamente, querrás digerir poco a poco. Inclusive, leerás algunos capítulos más de una vez. Asegúrate de tener listos un marcador, un bolígrafo y un cuaderno, porque te garantizo que querrás tomar notas.

Ahora, a enfrentar tus miedos, a superar la adversidad y a construir la vida que tanto anhelas tener.

¡Hazlo... así sea con miedo!

Parte Uno

Los arquetipos del miedo

Cuando se trata de enfrentar los obstáculos que nos detienen o nos impiden alcanzar nuestras metas y sueños, no todo los miedos nacen de la misma manera, ni siempre se manifiestan igual. Los siete arquetipos del miedo representan las formas únicas en que el miedo irrumpe en nuestra vida. La buena noticia es que, una vez identificamos el tipo de miedo que está afectándonos negativamente, reteniéndonos o manteniéndonos estancados, sí es posible hacer algo al respecto.

Capítulo 1

El procrastinador

Cuando tu mayor miedo es cometer errores

“El perfeccionismo no es tanto el deseo de excelencia, sino el miedo al fracaso expresado en dilación”.	<i>Dan Miller, autor de 48 Days to Work the Work You Love</i>
---	---

A Alice siempre le ha gustado que las cosas sean así.

Ella suele ser bastante particular con respecto a la forma en que se viste, se peina y decora su hogar. Para ella es importante que todo esto esté *perfecto*, incluso si no siempre puede explicar qué es “perfecto” para ella. De hecho, a veces, pasará horas retocando los detalles más pequeños, cambiándose de blusa o de zapatos o de accesorios o ubicando un jarrón o un marco de fotos por toda la habitación con la única pretensión de que todo luzca lo más perfecto posible.

Preferir hacer las cosas a la perfección es un tema de mucho valor para Alice. La verdad es que la idea de cometer un error la aterroriza, a veces, tanto, que tiene miedo de comenzar a hacerlas. Con mucha frecuencia, para compensar este miedo, Alice suele empezar a trabajar en sus proyectos con bastante anticipación con el fin de darse el mayor tiempo posible para revisarlos, pues ella sabe que lo más probable es que estará retocando hasta el más mínimo detalle, queriendo asegurarse hasta el último minuto de que todo sea tal y como debe ser.

Cuando era estudiante, siempre procuró adelantarse en sus trabajos escolares, a veces, comenzando incluso desde antes de que sus maestros se los hubieran asignado. Y aun así, ella nunca entregó una tarea sino hasta el último minuto; en ocasiones, se trasnochaba solo para verificarla y seguir verificándola una y

otra vez más hasta ajustarla de tal modo que quedara perfecta. Pero cuando había una tarea a la que realmente le temía, Alice la posponía casi indefinidamente.

Hoy en día, Alice trabaja como diseñadora gráfica para una nueva empresa de rápido crecimiento en la industria del café. Le encanta el trabajo (y el café), pero también lo encuentra muy estresante. Debido a que la compañía está creciendo tan rápido, las cosas cambian con bastante frecuencia y parece que casi todos los proyectos en los que se le ha pedido que trabaje se necesitaran CUANTO ANTES, lo cual no le da tiempo a Alice para avanzar en su labor. Su jefe no tiene ni la menor idea de que, muy a menudo, ella se queda despierta hasta la media noche trabajando sin parar, ajustando sus diseños para poder hacerlos a tiempo. Como resultado de su falta de sueño, de los cambios constantes que hace y de la intensa presión que ella ejerce sobre sí misma para asegurarse de que todo esté siempre perfecto, Alice comenzó a sentirse desgastada y agotada.

Tantos cambios hacen que Alice se sienta extremadamente incómoda. Ella prefiere seguir una rutina y enfocarse en todo aquello que sabe hacer muy bien. A veces, sus amigos y su esposo se burlan de ella por ser tan rígida, pero Alice prefiere pensar que es consistente. Y aun así, esa necesidad de consistencia tiende a detenerla. Se siente ansiosa al tener que decirle que sí a cualquier cosa que esté demasiado lejos de su zona de confort, incluso cuando hay una parte de ella a la que le encantaría liberarse. Hace poco, cuando su iglesia le pidió que participara en un viaje misionero a Kenia, Alice tenía demasiado miedo de comprometerse. “¡Es tan lejos!”, dijo, “¡Y tengo tantas incógnitas con respecto a ese viaje!”.

Debido a que su trabajo es tan estresante, Alice ha pensado mucho en expandirse por su cuenta y convertirse en diseñadora gráfica independiente. La idea de poder trabajar desde casa y establecer su propio horario es atractiva, pero cuando se trata de comenzar su propio negocio, también le aterra cometer un error o dar un paso en falso. De hecho, tiene tanto miedo de fracasar que todo parece indicar que no logrará dar ese paso. A veces, se siente paralizada. Alice tiene grandes expectativas con respecto a sí misma y a todos los que la rodean. Cuando ella y su esposo pelean, él la acusa de ser perfeccionista. Alice no entiende por qué serlo es tan malo. ¿Qué tiene de malo querer que las cosas sean perfectas? En su opinión, es mejor no hacer nada en absoluto que hacerlo y que no sea a la perfección.

Alice es procrastinadora.

EL ARQUETIPO DEL PROCRASTINADOR

También conocido como el perfeccionista, con lo que más lucha el arquetipo del procrastinador es con su miedo a cometer errores y es frecuente que este miedo se manifieste como miedo al compromiso o a comenzar alguna labor o proyecto. Debido a que le aterroriza hacer un movimiento incorrecto, el procrastinador busca, y casi siempre encuentra, cualquier cantidad de razones aparentemente legítimas para no comenzar sus proyectos o no intentar realizarlos.

Irónicamente, en apariencia, el procrastinador suele exhibir un comportamiento que parece *opuesto* a la procrastinación, por ejemplo, planifica con mucha anticipación o trata de avanzar en lo que sea que esté haciendo. En todo caso, es importante observar que, para el procrastinador, la procrastinación no necesariamente ocurre en el sentido tradicional de posponer todo hasta el último minuto. También suele ocurrir que él/ella quiere evitar cometer errores y, por lo tanto, tratará de darse el mayor tiempo posible para realizar cualquier actividad.

Como regla general, cuando se trata de acelerar su labor, el procrastinador tiene miedo de actuar y tiende a verse paralizado por la indecisión, en especial, cuando tiene que tomar medidas decisivas de un momento a otro. El procrastinador prefiere pasar una cantidad excesiva de tiempo investigando, planeando y organizándose. Si bien este alto nivel de preparación resulta ventajoso, es innegable que también obstaculiza el progreso cuando la investigación, la planificación y la organización se convierten en los sustitutos de actuar.

En esencia, los procrastinadores se sienten aterrorizados de equivocarse o cometer algún error crucial, sobre todo, uno que no sea reversible. El problema es que este miedo intenso les impide avanzar hacia sus metas y sueños. Por esa razón, es muy frecuente que requieran de una influencia externa o de una fecha límite que los obligue a actuar; y si se dejan a su libre albedrío, habrá muchas veces en que preferirán posponer de manera indefinida lo que sea en lo que estén trabajando.

Según nuestra encuesta, el procrastinador es el más común de todos los arquetipos del miedo, puesto que el 41% de los encuestados mostró que este es