

*Isabella Magdala*



Conquista  
tus miedos  
en

5

pasos

## BIENVENIDA AL EBOOK

### “Conquista tus miedos en 5 pasos”

Querido lector o lectora, hemos de reconocer que por el miedo hemos pasado todos y todas. A veces es más fácil ver el miedo en los demás como algo pequeño, exagerado, innecesario o imaginario. Pero si somos honestos, veremos que todos sabemos lo que es el miedo.

Como psicóloga he podido ver la alteración y dificultad que produce en la vida de las personas ese enemigo llamado “miedo”. Sin embargo, el arte está en convertir a ese enemigo en amigo. Al miedo hay que conquistarlo y saber ganárselo.

No sería real decir que es sano vivir sin miedos. En un mundo como el que vivimos, es sano en ocasiones experimentar el miedo. Eso sí, hemos de diferenciar entre cuándo el miedo es real a cuando es innecesario.

En este ebook mi intención es apoyar tu parte sana y quitarle fuerza a la parte que genera todos esos miedos que ya no te sirven y que lo único que hacen es disminuir tu energía. Puede ser “normal” tener miedo a ciertas cosas externas. Pero habitualmente los grandes miedos son los internos. Son los que más daño hacen y aterrorizan incluso cuando el peligro (si es que realmente ha existido) ya ha pasado. Esos son los que vamos a abordar en este regalo que tengo para ti.

*“El que ha superado sus miedos es verdaderamente libre”* decía Aristóteles.

¿Te imaginas vivir sin miedos internos? ¿Te imaginas cuánta energía tendrías disponible para crear lo que realmente deseas en tu vida? No voy a marcar el objetivo de llegar a una meta extremadamente alta. No es la idea. La idea es que con la lectura de este ebook “Conquista tus miedos en 5 pasos”, te sientas cada vez más capaz de vivir libre y en coherencia





contigo. Que inviertas tu tiempo en pensamientos, creencias y relaciones constructivas para que vivas completamente libre de miedos. Y ahí sí que habrás conquistado la cima. Y ahí dará igual el tamaño de la cima porque ahí sí que habrás conquistado tus miedos.

Estoy contigo.

*Isabella Magdala.*

## ME GUSTARÍA DEDICAR ESTE EBOOK A...

- A ti, porque gracias a ti esto tiene sentido.
- A los miedos. A los míos, a los tuyos, a los de unos pocos y a los de todos. Si ellos existen es porque tienen un sentido. En el momento en que los dejemos de crear y necesitar, perderán su sentido y desaparecerán.
- A todas las personas que cada día luchan por vivir más libres de los miedos innecesarios. Esas personas son las que verdaderamente tienen mucho valor, las que se superan a diario, las que son ejemplo e inspiración. Esas personas que no se conforman con lo aprendido o vivido y crean una vida mejor.
- A las futuras generaciones para que creen una sociedad basada en los valores que fomenten los vínculos del amor y la confianza.





## **PASO 1: ACEPTA**

Para este tema no importa la edad ni el contexto social.

Sea en la cultura que sea, en el lugar geográfico que sea, siempre se pueden trabajar los miedos.

A veces incluso sucede que podemos tener miedos ya desde el embarazo o los primeros meses de vida.

Hay miedos comunes según edad, sexo o cultura pero también hay otros que son individuales.

A veces sabrás a que le tienes miedo pero en otras muchas ocasiones, no tendrás ni idea.

No importa...

El primer paso es... Aceptar.

Acepta que una situación te puede. Acepta que te sientes vulnerable. Que te da miedo conducir. Que te da miedo estar sola. Que te sientes insegura. Que no sabes que decisión tomar porque te aterroriza equivocarte. Acepta tu miedo a brillar, a triunfar, decir adiós, a ser tu. Acepta lo que sea que te suceda porque es el primer paso para conquistar tus miedos.

Así que en lugar de querer escapar, párate, respira y acepta.

Te animo a que realmente observes todos tus juegos mentales y todas tus creencias. Sólo ahí podrás ver qué es lo que te pesa, qué es lo que te cuentas y qué es lo que te aleja de tu propia libertad. Concéntrate en reconocer tus miedos porque cuanto antes aceptes que sí, que tienes miedo antes podrás abrir las puertas de tu libertad.



## **PASO 2: ENCUENTRA EL DENOMINADOR COMÚN**

Pongamos como ejemplo un caso que tuve el otro día en consulta.

Imagina que tienes miedo al abandono. Si es así, es probable que se te dispare el piloto del miedo cada vez que te quedas a solas, si comienzas a sentir realmente algo por la otra persona (puede ser una amistad), o si sientes que la otra persona ha perdido su interés en vuestra amistad, tu persona, etc..

Pero también es probable que no reconozcas ese miedo a simple vista. Para eso, habrás tenido que pasar por el primer paso y se te habrá desencadenado algún episodio donde verdaderamente hayas sentido el miedo.

Ahora vamos a dar un paso más.

Tras aceptar, reconoces. Al reconocer que sí que es real que hay algo que te genera miedo podrás comenzar a observar la situación que envuelve ese miedo.

Esta es la clave en este paso: **Reconocer la situación que hay alrededor.** Habitualmente un miedo se comienza a desarrollar antes de que lo percibamos pero suelen existir una serie de similitudes entre una situación y otra cuando se repite y se manifiesta realmente como miedo.

Ahora lo importante son esos factores que envuelven el escenario.

Siguiendo con el ejemplo anterior, quizás la otra persona no te ha dicho que ya no le interesa la relación contigo pero sí estás notando que si antes te contestaba al minuto, ahora te contesta a los dos días. ¿Qué haces? Puede ser que sencillamente comiences a sentir inseguridad, estrés, que tus pensamientos se disparen... Y finalmente llegas a un punto en el que la próxima vez que haya contacto, en lugar de expresar lo que quieres, expresas lo que crees que a la otra persona le va a parecer bien.

En un ejemplo tan sutil como el que te estoy poniendo, es más difícil reconocer el miedo que cuando por ejemplo hay miedo a conducir. En esta ocasión la situación de pensar en conducir ya estresa y da miedo. Aquí reconocer la situación y el escenario que la envuelve es mucho mas sencillo.

Sea en la situación que sea, aparentemente puede que no sientas ese miedo porque está camuflado por otra serie de situaciones pero... Si sigues profundizando, es probable que reconozcas que hay algo más.

Para eso vamos al siguiente paso.





### **PASO 3: ENCUENTRA EL DETONANTE-COMPRENSIÓN**

Indagar en ti es importante. Eso sí, sin obsesionarse.

De una forma respetuosa hacia ti, date el espacio para adentrarte en tus profundidades. Vete muy profundo en lo que se refiere a tu capacidad de auto-observación y de honestidad para contigo.

Tras haber observado en qué situaciones es más propicio que se repita ese miedo y ver el denominador común, podrás dar el siguiente paso: **Llegar al detonante** y de ese modo, **comprenderás**.

Y eso, ¿para qué sirve? ¿y cómo se hace?

Recuerdo hace muchos años una experiencia repetitiva en consulta. Estaba viendo a muchos pacientes como psicóloga antes de especializarme como sexóloga. Muchas de esas

personas venían con agorafobia (miedo a salir a la calle) y también tenía a muchas personas con episodios y/o ataques de ansiedad.

Cuando llegaban a consulta no sabían qué les sucedía. No sabían cómo abordar ese síntoma. El síntoma, como el miedo, parecía tan grande que la persona estaba asustada e impotente ante eso que podía más que ella.

Mi función principal era comprender el mensaje que ese síntoma traía a su vida y acompañar a que la persona lo descubriera por sí misma. Y eso es lo que hoy estoy haciendo aquí contigo.

Te estoy acompañando a que encuentres el detonante y comprendas qué mensaje tiene tu miedo para ti.

El miedo es lo que sientes, es lo que ves pero no es lo real (salvo que vivas en una situación en la que realmente el miedo está salvando tu vida). El miedo te está avisando de algo. Si estás en el paso 3 es porque estás preparado para olvidarte de lo aparente e ir a lo sutil.

Siguiendo con el ejemplo anterior, puede ser que mientras que no tienes contacto con esa persona o no te responde estés sintiendo miedo. Puede ser que incluso si intuyes que te va a abandonar, abandones tu primero. Todo eso es externo. Párate. Observa dentro de ti.

Es muy probable que si te permites sentir ese miedo, te des cuenta de que no es que te de miedo el abandono de esa persona hacia ti. Es probable que conectes con una herida de abandono anterior o con el miedo a la entrega, a la intimidad. Y eso es lo que hay que sanar. De eso es de lo que te está avisando tu miedo.

Pero se generoso con esa búsqueda de tu propia verdad. Ve de una situación a otra, y a otra. Hasta que sientas que ahí es donde verdaderamente has de parar. Quizás te viene en mente una ex relación, tus compañeros del colegio, tu infancia. Quizás te vengan recuerdos o sensaciones. Todo eso

es lo importante porque todo eso es lo que hay debajo de ese miedo.

Quizás quien parecía que tenía miedo a conducir lo que tenía era un inmenso miedo a perder el control o a no controlar la situación, quizás vio ese miedo en su madre y se creyó que era suyo, o quizás no confía en las personas, en la vida... Pero si sigue indagando seguramente eso no es actual. Quizás vio ese miedo en otros y se lo creyó y lo que ha de aprender es a ser quien verdaderamente es. Pero para eso, vamos al siguiente paso.







## **PASO 4: DECÍDETE A VIVIR**

Una vez que ya estás comprendiendo que nada es lo que parece y que hay algo detrás de todo lo que parecía importante, es el momento de tomar las riendas.

Puede parecer algo muy repetitivo porque lo habrás escuchado cientos de veces pero todo depende de la actitud.

Es cuestión de que elijas que quieres para ti. Qué desees seguir viviendo y te encargues de que esa elección sea constante en el tiempo. Quizás ahora estás super decidido y eso es genial. Pero lo importante es que esa motivación se mantenga y especialmente en los momentos en los que aparezca el miedo.

Incluso si crees que no puedes, elige ser más fuerte que tu miedo. De hecho, lo eres. Eres mucho más fuerte y es tan sencillo como comenzar a ver al miedo como tu amigo, como tu



maestro, como tu guía. Te está guiando hacia ti mismo. Te está enseñando que hay cosas que cambiar, que hay nuevas herramientas a buscar. Que es el momento de reconstruir la vida y comenzar de cero. Eres una nueva persona que desea desarrollarse en todas sus facetas. Es el momento.

Así que en este paso es tan sencillo como que **decidas vivir**. Porque mientras que estás en el miedo te estás olvidando de todo lo maravilloso que hay en tu vida, de todo lo bendecido que es tu día a día, de cuánto te ama la vida. Incluso esto que estás viviendo es un acto de amor de la vida hacia ti.

Vuelvo al ejemplo: Decidir vivir en este ejemplo es decidir liberarse de ese miedo al abandono. Decidir centrarse en sí misma en lugar de en qué está sucediendo fuera o a la otra persona. Nadie puede abandonarte salvo que tu te hayas abandonado. Cuando estás contigo, sabes que nadie puede abandonarte porque incluso si el otro lo hace, te tienes a ti. Elegir vivir es ir al paso dos y tres cada vez que lo necesites para replantearte:

- ¿Cómo puedo generar mayor libertad en esta situación de miedo?

Simplifica y se práctico en tu respuesta. Genera recursos. Y si necesitas ayuda para ello, pídelo.

En lugar de recrear el susto o el miedo, céntrate en lo que te llena de vida, en lo que te refuerza, en lo que te da foco y te hace subir tu energía.

Y ahora, vamos al siguiente paso.



## **PASO 5: AFRONTA**

Ahora que ya has elegido verdaderamente vivir y que has generado recursos para ello, es el momento de ponerlos en práctica. Ahora es el momento de **afrontar**.

En lugar de salir corriendo, afronta. En lugar de querer huir, encara el miedo. En lugar de querer dejar de sentir ese miedo, vívelo. Esa vivencia te va a permitir otro tipo de comprensión distinta a la del paso 3. En este caso, ya has elaborado más tu proceso. Ya has indagado y profundizado en ti. Esto conlleva que ahora la comprensión es más a nivel corporal, a nivel de célula, a nivel de pálpito.

Cuando afrontas realmente desde tu actitud y tu aptitud, algo diferente sucede y es que **te liberas**.

No importa si tienes miedo, todos lo tenemos en algún momento de nuestra vida. Ahora lo importante es atravesarlo.

Porque eso te va a llevar a otro lugar y ese lugar, por muy duro que parezca en el tránsito, siempre te conduce a tu libertad.

Cada paso que afrontas, te da más fuerza. Si un día esa persona no te responde pero estas afrontando la situación, lo pasarás mal pero te has acompañado en el proceso. Quizás antes tenías que escribirle rápidamente pero afrontar ahí es aguantar esas ganas y no hacerlo para ver qué pasa, hacia adonde te lleva. Quizás mañana ya esas ganas son menores y pasado mañana menos hasta que finalmente te das cuenta de que esa persona no te interesa. Y te das cuenta de que no es lo que haga o no haga esa persona, es lo que tu quieres para ti. Y en lugar de tener miedo al abandono conectas con el favor que la vida te ha hecho al quitarte a esa persona de tu camino pues ahora estás en un grado de conexión mucho mayor contigo.

También puede suceder que al liberarte de los miedos, surja en ti una nueva persona llena de confianza y claridad. Quizás eso genere, incluso en las mismas personas que antes huían todo lo contrario. Pero aquí lo verdaderamente importante es que lo hagas porque estás decidida a afrontar, no por los demás. Los demás pueden ser fuente de motivación pero la principal motivación has de ser tú.

Para esa persona que tenía miedo a conducir, quizás al inicio ha de llevar a alguien a su lado. Quizás ha de afrontar conducir en una zona sin coches. O quizás pretende hacer un kilómetro y hace 100 metros. No importa. Es la mente la que dice que está bien o mal. Celebra lo realizado. Eso ya es mucho. Eso ya es completamente diverso a lo que has hecho hasta ahora. Así que cuando un paciente me pregunta:

Isabella, ¿qué sucede si un día lo paso fatal y no afronto? No pasa nada. Celebra que eres consciente de dónde estás y de todo cuanto has avanzado. Eso también es conquistar tus miedos. Se trata de respetarte, de amarte, de relacionarte con el miedo hasta que tu tengas más fuerza y cuando te des cuenta, ya lo habrás conseguido.



## CONQUISTA A DIARIO TUS MIEDOS

Con estos pasos podrás conquistar tus miedos pero esto no es sólo leer y se hizo la magia. Se trata de que profundices en ti, en el día a día tanto como puedas. Si eres constante, tienes fe y vas valorando cada día y ese paso que has dado por muy pequeño que te pareciera, cuando te des cuenta ya lo habrás conquistado.

No te conformes con superar sólo los miedos más obvios. Profundiza. Porque cuanto más lo hagas, más libre vas a vivir. Te lo mereces y harás un gran favor a toda la humanidad.

Y para concluir, decirte que tengo un regalo para ti. Si te quieres suscribir a mi newsletter para que sigamos en conexión recibirás un video para que te des cuenta de lo grande que eres. Suscríbete en este [link](#) porque quiero que realmente sepas lo grande que eres ya que cuando lo sepas, cuando verdaderamente lo sepas, será imposible que tengas miedo.





## SOBRE MI

Actualmente desarrollo mi labor como psicóloga, comunicadora y sexóloga.

Realizo una tesis doctoral sobre Percepción Genital Femenina y me apasiona compartir mis experiencias en la vida con personas como tu. Esto me lleva a ser autora de *Tu Vagina Habla* (Urano) y *Los Misterios de Lo Femenino para Hombres y Mujeres* (Kepler) así como realizar conferencias por todo el mundo.

Desde los 11 años supe que quería ser psicóloga. Eso me ha llevado a tener mi centro propio durante muchos años. Ahí he tenido el placer de atender a cientos de pacientes. Todos ellos me han enseñado que, aunque cada persona es única, tenemos más en común de lo que imaginamos.

Lidero un equipo de más de 1.400 personas llamado "Amor Infinito". En esa plataforma cre-

ceamos y nos expandimos a través de los aceites esenciales. Algunas personas están para aplicarlos a nivel personal, otras a nivel profesional y otras para ambas visiones.

Somos seres sociales y yo soy una de esas personas a las que le gusta generar comunidad.

Eso también me ha llevado a formar a más de 1.600 personas en mi Método (energético) “*Los Misterios de Lo Femenino para Hombres y Mujeres®*”.

Algo que también me fascina compartir es *Making Love Retreat®*. Un retiro donde las parejas tienen la oportunidad de adquirir herramientas para vivir una vida de pareja y sexualidad mucho más consciente.

Me puedes conocer más en [www.isabellamagdala.com](http://www.isabellamagdala.com)

## **ISABELLA MAGDALA**

**Sígueme en**

 [@isabellamagdala](https://www.youtube.com/@isabellamagdala)

 [Isabella Magdala](https://www.facebook.com/IsabellaMagdala)

 [Isabella Magdala](https://www.instagram.com/IsabellaMagdala)