ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO 1. ENTENDIENDO EL MIEDO 17
¿Qué es el miedo? 17
Miedos reales e irreales 18
Miedo racional 19
Miedos irracionales 19
Tu enemigo interno 20
¿Qué te cuentas a ti mismo? 20
El diseñador frustrado y el sueño del astronauta 22
¿Dónde se quedó el sueño del astronauta? 23
¿Qué hace diferente a una persona exitosa? 24
Despertando el poder de la consciencia 27

CAPÍTULO 2. EL MÉTODO DE CINCO PASOS PARA GESTIONAR EL MIEDO 31
Paso 1. Identifica el origen. Detonantes ... 32
Paso 2. Dale la bienvenida 43
Paso 3. Define tu intención y comprométete 46
Paso 4. Reprograma tu subconsciente 51
Paso 5. Pasa a la acción 63

CAPÍTULO 3. EL ECOSISTEMA DEL MIEDO ... 73
Aprendiendo a medir las probabilidades de sentir miedo 73

CAPÍTULO 4. LAS CUATRO ETAPAS DE UN PROYECTO 89
Etapa 1. Selección 90
Etapa 2. Toma de contacto 90
Etapa 3. Asimilación y aceptación 92
Etapa 4. Compromiso 95

CAPÍTULO 5. PASANDO A LA ACCIÓN 97
El mejor momento para pasar a la acción 97
¿Cómo pasar a la acción? 98
El método de superación progresiva 98
Tu zona de confort 101
Busca tu proyecto 102
Construye el hábito de darlo siempre todo 103
Hábitos tóxicos 105
La inteligencia corporal o kinestésica 108
El estado de flujo 111
El método de la respiración consciente 112
Entrena tu resiliencia proyectando 114
El método de las caídas progresivas 119
Pequeñas victorias 123

BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES 125
AGRADECIMIENTOS 127
EL AUTOR 128