

Módulo 3 - Gestión de miedo

Como gestionar el propio miedo



Lo que has aprendido

Controla tu miedo

- PASO 1. CONOCE A TU ENEMIGO.
- PASO 2. CONCIENCIA CORPORAL.
- PASO 3. LA HISTORIA DETRÁS DEL MIEDO.
- PASO 4. LA INTENCIÓN POSITIVA.
- PASO 5. ÁRMATE DE RECURSOS.
- PASO 6. ¿QUÉ ES LO PEOR QUE TE PUEDE PASAR?
- PASO 7. PLAN DE CONTINGENCIA.
- PASO 8. ENFRÉNTATE A TU MIEDO.



Recuerda

- Trabaja en el punto optimo de miedo

