



Todos en nuestro interior somos vulnerable a nuestro miedo existencial o Básico, conocerlo nos ayuda a gestionar nuestra emociones de forma coherente e inteligente. **Averigua cual es tu miedo y lo supera**

-
-

MIEDOS BASICOS

| Miedo Básico | □ Necesidad Básica | Distorsión Real |
|----------------------------------|--------------------------------|---|
| Miedo a ser malo o corrupto | Deseo de ser bueno, integro | Perfeccionamiento critico |
| Miedo a se indigno de amor | Deseo de ser amado | Ser necesitado |
| Miedo a no ser valioso | Deseo de ser valioso | Deseo de ser importante, deseo de éxito |
| Miedo a ser inútil o incapaz | Deseo de ser competente | Especialización □ inútil |
| Miedo a carecer de identidad | Deseo de ser uno mismo | La autocomplacencia |
| Miedo a quedarse solo | Deseo de seguridad | Degenera en fuerte apego a creencias. |
| Miedo a estar desvalido o dañado | Deseo de ser feliz en el dolor | Degenera en escapismo frenético |
| Miedo a la fragmentación | Deseo de existir en paz | Degenera en negligencia, desaparecer a |
| Miedo a ser controlado o dañado | Deseo de protegerse | Degenera en lucha constante |