



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