



## Vencer Miedos

### Descripción

Hablar de miedos no es fácil, enfrentarlos tampoco y buscar ayuda para solucionarlo puede incluso causarnos rechazo, porque esta emoción es pasiva, nos lleva a querer retirarnos, nos paraliza, en el fondo nos sentimos indefensos ante una situación a la que nos podríamos enfrentar.

Y es que este sentimiento tiene un propósito de supervivencia. El mismo Jesús, perfecto Dios y perfecto Hombre, lo sintió en carne propia. Así lo leemos en el Evangelio: [“Aparta de mí este cáliz, pero que no se haga mi Voluntad, sino la Tuya”](#) (Lucas 22:42). Ante el inminente calvario, nuestro Señor sufre y teme. Tanto miedo tiene que suda gotas de sangre.

Sin embargo, Él no se paraliza, porque confía. Sabe que lo que tenga que pasar será por Amor y que es lo mejor. Qué alivio nos debe dar en el corazón saber que otros también han sufrido miedos, pero que los han superado.

Hay personas que por personalidad son valientes, decididos y saben vencer miedos o temores con más facilidad. Por el contrario, hay otras que les cuesta y requieren un trabajo interior y exterior para vencer miedos. De todas formas, podemos afirmar que hay un antes y después de cada miedo que vencemos.

Tal vez te preguntarás por qué es necesario enfrentar los miedos, si es que es una forma natural de protegernos. Pues bien, es importante si ese temor concreto te paraliza y no te deja actuar. Como esta emoción suele aparecer ante lo desconocido, muchas veces no tiene justificación y nos puede frenar a realizar actos buenos y que van en beneficio de Dios, el prójimo y mi alma.

### Las ayudas

A veces necesitamos aferrarnos a algo para dar el último paso. Así que ahora te cuento algunas ideas que me han sido de utilidad para hacerlo:

- **No dramáticos:** Me es útil cuando puedo asustarme: “No dramáticos” y es así cuando se puede ver con otra óptica y

- 
- **Dios tiene un plan perfecto para todos.** Permite que sea Él quien tome el control de todo.
  - **Sin estorbar:** El miedo nos congela y el miedo produce más miedo y esto pone un límite o barrera, por lo tanto es poco probable que el plan pueda fluir porque estamos estorbando.

Y los medios

Te doy unas herramientas infalibles que pueden ayudar a canalizar nuestros miedos y nos dan paz dejando que sea Dios que actúe.

- **Rezar el Rosario:** La Virgen lo ha dicho muchas veces: el [Rosario es un arma poderosa](#). Yo diría poderosísima. Rézalo con fe. Ten el hábito de hacerlo, empieza por un denario, descarga una aplicación que te ayuda a rezarlo y luego cuando te des cuenta lo habrás rezado completo. Permite que nuestra Madre del Cielo actúe y deja que Ella te acompañe. Y algo más... ten contigo, en tu bolsillo un denario es una gran protección.
- **Usar agua bendita:** Es un escudo de las personas, ponerte al salir de casa, al iniciar y al despedir el día, es limpieza y purificación. Visualiza como si fuera una armadura.
- **Hacer oración y habla con naturalidad y soltura diciéndole a Dios que sea Él quién actúe** por ti y que te diga por donde ir. Identifica tu miedo y la razón para que puedas trabajarla con Dios.

Con todo esto no podrá salirte nada mal. Confía, trabaja en ti apóyate de lecturas y déjate ayudar por quienes saben más que tú.

Así te aseguro que tendrás el éxito que deseas porque serás otra persona, más segura y, lo más importante, dejarás al Señor actuar en tu alma.