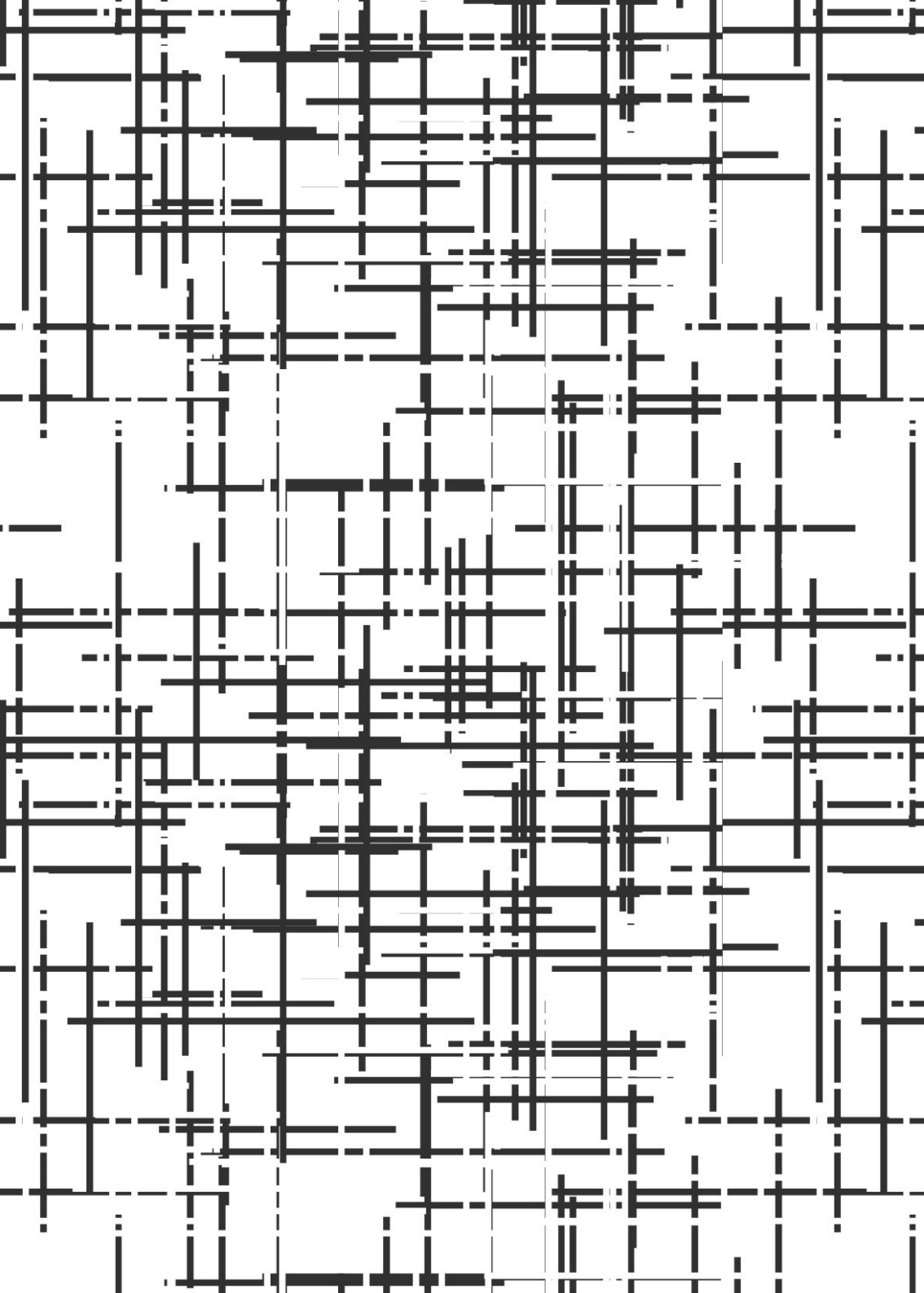


Quinta Edición: enero 2016

Sin miedo al miedo

Editado y producido por:



Punto Rojo Libros, S.L.
info@puntorojolibros.com

Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España

Derechos reservados © 2016, respecto a la primera edición en español, por:

© Julián Jorge Rodríguez
© Punto Rojo Libros, S.L.

Impreso en España • Unión Europea
ISBN: 978-84-16658-56-5
Depósito Legal: B-55677-2008

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Julián Jorge Rodríguez

Sin miedo al miedo

Si no tuvieras miedo, ¿qué harías?

PUNTO ROJO
libros

Libro Nº 1:

"SIN MIEDO AL MIEDO"

"No puedes ser sincero si tienes miedo a la verdad.
No puedes ser amoroso si tienes miedo a amar.
No puedes confiar si tienes miedo a confiar en ti mismo.
No puedes investigar la realidad si tienes miedo de ser libre,
de equivocarte, de aprender y de cambiar.
Por lo tanto, superar tus miedos es lo primero.
Y todo lo demás va después".
Adaptado de Osho (Libro "Coraje")

Para todos aquellos a los que tanto quiero.
Para todos aquellos que han creído en el libro.
Para todos aquellos que tanto
me han ayudado a escribirlo.
Para todos aquellos que tanto
sufren de miedo.
Para todos aquellos que quieran
superar sus miedos.

ÍNDICE

Prólogo 11
El miedo peor 13
Capítulo I: Miedo y Felicidad 15
Capítulo II: ¿Muertos de Miedo? 19
Capítulo III: El peor de tus Miedos 25
Capítulo IV: Las verdades del miedo 43
Capítulo V: Vivir con Miedo 57
Capítulo VI: El miedo es la enfermedad 63
Capítulo VII: El poder del miedo 67
Capítulo VIII: No te dejes confundir 77
Capítulo IX: El Miedo y la Negatividad 81
Capítulo X: El Miedo al Presente 87
Capítulo XI: El Círculo del Miedo 93
Capítulo XII: Los Miedos Virtuales 97
Capítulo XIII: Plántale cara al Miedo 105
Capítulo XIV: Vencer al Miedo 117
Capítulo XV: Sin Miedo al Miedo 137
Test: sin miedo al miedo 147
En ausencia de miedo 151
Bibliografía recomendada 153

PRÓLOGO

Durante estos últimos años me he dedicado a observar y estudiar el impacto que el miedo tiene en el ser human**o**. Resulta sorprendente comprobar hasta qué punto el miedo condiciona nuestras decisiones, dicta nuestras palabras, marca nuestros silencios, controla nuestros comportamientos y dirige nuestros destinos.

"Sin Miedo al Miedo" es el primero de una colección de cuatro libros que tienen como único objetivo: ¡VENCER AL MIEDO! Cuando te enfrentes al miedo empezarán a ocurrirte cosas maravillosas. La primera, y la más destacable, es que vivirás ***"Sin Miedo a la Verdad"*** (el título del segundo libro de esta colección). Ya no te ocultarás ante nadie y serás tú mismo siempre. Vivirás sintonizado con las "verdades de la cabeza", "las verdades del corazón" y "las verdades del cuerpo". Será como volver a reencontrarte contigo mismo.

Comenzarás a ser más libre, porque con la verdad bien pegada a tus talones, te sentirás capaz de vivir ***"Sin Miedo a la Libertad"*** (el título del tercer libro de la colección). Tomarás tus propias decisiones con la verdad por delante y tus miedos detrás. Será como dejar de ser una marioneta siempre en manos de alguien o algo que te controla, para pasar a ser el dueño de tu propia vida.

"***Sin Miedo al Amor"*** (el título del último libro de la colección) pone el colofón final a esta "Cuatrilogía Literaria". Sin miedo, lo que nos queda es el "Amor en estado puro", un AMOR EN MAYÚSCULA, que ama con todo el corazón, sin perder la cabeza.

Cuando ames sin miedo notarás que amas con el corazón de un niño y con la cabeza de un adulto y que amar así, es la mejor manera de vivir y la única posibilidad de ser feliz.

Deseo que disfrutes con la lectura del libro, al menos, la mitad de lo que yo he disfrutado escribiéndolo y que su lectura te ayude a vivir con menos miedo.

Julián Jorge Rodríguez

El miedo peor

Miedo, tengo mucho más miedo del que me da miedo mirar.

Miedo a perder el tiempo y no encontrarlo jamás.
Miedo a la incertidumbre y a no saber esperar.
Miedo a los cambios y a no ser capaz de cambiar.
Miedo a preguntar demasiado y oír lo que no quiero escuchar.

Miedo, tengo mucho más miedo del que me da miedo mirar.

Miedo de querer ser querido y de querer, y no ser querido.
Miedo a perderme en lo ganado y vivir siempre perdido.
Miedo a rechazar a los demás, para evitar ser rechazado.
Miedo a sentirme fracasado, ante un nuevo fracaso.
Miedo a vivir preocupado por cosas que nunca han pasado.

Miedo, tengo mucho más miedo del que me da miedo mirar.

Miedo a no aceptarme a mí mismo y a negarme a sentir lo que siento.
Miedo a enfermar, al qué dirán y al paso del tiempo.
Miedo a volverme loco y a luchar contra molinos de viento
Miedo a pensar menos y a vivir más como siento que es bueno.
Miedo a hablar de lo importante, con las personas importantes,
sin creerme ni más, ni menos importante que nadie.

Miedo, tengo mucho más miedo del que me da miedo mirar.

Miedo a la libertad que me obliga a asumir mi responsabilidad,
miedo al conflicto, a decir la verdad, al abandono y a la soledad.
Miedo al silencio que habla y miedo al que habla en silencio.
Miedo al pasado que me deja sin presente y se repite en el futuro.
Miedo a la gente, a la vida y a la gente que me daña y me castiga.

Miedo, tengo mucho más miedo del que me da miedo mirar.

Miedo al dolor, miedo al perdón,
miedo al error, miedo al rencor.
Miedo a la intimidad, al compromiso y
también a la intimidad sin compromiso.
Miedo a decir lo que tú quieres oír y
a no oír lo que yo quiero decir.

Miedo, tengo mucho más miedo del que me da miedo mirar.

Miedo a no ser quien soy y miedo a ser quien no soy.
Miedo a terminar mal una relación vieja y a
empezar mal de nuevo, una relación nueva.
Miedo a vivir un gran amor y
miedo a morir sin un gran amor.
Miedo al amargo sabor de la decepción y
a vivir muriendo por falta de valor.

Miedo, tengo mucho más miedo del que me da miedo mirar.
Miedo a afrontar la vida tal y como es y las cosas tal y como son.
Miedo de mi propio miedo que es, sin duda: **¡EL MIEDO PEOR!**

Miedo, tengo mucho más miedo del que me da miedo mirar.

CAPÍTULO I

MIEDO Y FELICIDAD

"La felicidad es la ausencia de miedo"
Eduard Punset

El miedo y la felicidad se encuentran íntimamente ligados. Si el miedo es la ausencia de verdad, libertad y amor (como sostengo yo en esta colección de cuatro libros), la felicidad, no te quepa la menor duda, es la ausencia de miedo.

¿Has escuchado a alguien decir alguna vez*: "Tengo miedo y soy feliz"?* Probablemente no*,* porque el miedo y la felicidad son conceptos incompatibles, piezas diferentes de diferentes puzzles, realidades imposibles de encajar en el mismo plano.

No podemos vivir con miedo y ser felices al mismo tiempo

Piénsalo bien. Párate por un instante y mira de recordar el momento más feliz de tu vida. Permítete disfrutarlo como si volvieras a vivirlo nuevamente ahora.

Cuando lo consigas pregúntate:

¿En algún momento de ese recuerdo tan feliz ha aparecido el miedo?

¿Si así ha sido o así fue, que pasó con la felicidad que sentías hasta ese momento?