



SEPTIEMBRE

Ganar Fuerza Para Hacer Algo Que Tienes Miedo de Hacer

La valentía nos ayuda a hacer cosas que nos asustan, ya sea saltar desde un acantilado o presentar en clase. Es un músculo que desarrollamos hasta que tenemos la fuerza para sentir el miedo y afrontarlo de todos modos.

Tres Formas de Ayudar A Alguien A Ser Valiente

- 1. Sea una audiencia de práctica.** Muchos miedos implican hacer algo delante de otras personas. Es más fácil tener valentía frente a una multitud si primero hemos practicado con algunas personas de confianza.
- 2. Verifique el progreso.** Cuando alguien está trabajando para superar uno de sus miedos, una buena manera de apoyarlo es comunicándose con él durante todo el proceso física, mental y emocionalmente.
- 3. Sea paciente mientras otros ganan fuerza.** Es valiente enfrentar nuestros miedos. Nuestro apoyo puede alimentar su coraje para que puedan superar su miedo.

Ser valiente es ganar fuerza para hacer algo que tienes miedo de hacer. Si podemos desarrollar la valentía para hacer las cosas pequeñas que nos asustan, entonces podremos desarrollar la valentía para hacer las cosas grandes más adelante en la vida. ¡Este es el estilo Bearcat!

¡Prueba Esto!

HABLAR de miedos. Si nos avergonzamos de nuestros miedos, no los afrontaremos. Debemos acostumbrarnos a la idea de que todo el mundo tiene miedos.

RÍE de los miedos. Piense en formas de hacer que los miedos sean divertidos. Si tienes miedo de los tiburones, piensa en lo que haría que un tiburón pareciera gracioso.

CONSTRUIR valentía. Haz algo cada día que te asuste. Quizás hacerlo gradualmente te ayude a enfrentar un miedo mayor.

Reflexiones

- ¿A qué le temes?
- ¿Por qué tienes miedo de eso?
- ¿Qué puede ayudarte a superar tus miedos?
- ¿A quién conoces que tenga valentía?
- ¿Cuándo hubo un momento en el que hiciste algo que tenías miedo de hacer?