



Dossier: Cómo evitar que la Fobia Social aniquile tu vida lentamente - Las 3 claves.

©2012 Alicia Ibarra all right reserved

Nota: Estos trucos y consejos han sido desarrollados por mí como particular que investiga este tema a título personal, son una mera orientación amistosa para quien pueda leerlos y espero sirvan de ayuda, pero no sustituyen en ningún caso la ayuda de un especialista o profesional en el tema de la fobia social. Gracias!

Hola, si estás leyendo este dossier es porque has decidido acabar de una vez por todas con tu fobia, que te impide relacionarte Como Tu quieres con los demás.

He pasado por ello, y he leído cientos de libros de autoestima, fobias, habilidades sociales y aún más, además de vivido los últimos 8 años intentando hallar “una respuesta clara” a un problema que me “invalidaba” y me hacía sufrir enormemente. Y la he hallado: He resumido esta respuesta en 3 claves o pasos que espero te ayuden a ti también.

Espero poder guiarte con cariño y comprensión.

Alicia Ibarra.

Nota: Perdona si eres chica, hablaré en género masculino únicamente para facilitar la lectura de este dossier.

1º clave: Comprender El Origen de Tu fobia social:

En algún punto de tu vida, “empezaste a creer ser menos”.

No importa que te acuerdes o que no; yo te aseguro que en algún punto del tiempo en tu vida pasada, seguramente muy de niño, “algo” te hizo creer que eras menos que los demás.

Tú no tienes nada de malo. Repito: NADA.

Y no importa tampoco que creas que lo tienes, o que en términos “técnicos” creas que tienes algo que te “provoca” tu fobia social: incluso aunque sufieras una enfermedad propiamente dicha, pongamos por ejemplo un trastorno de lectura (dislexia), usaras un bastón para ayudarte a caminar o hiperhidrosis (sudaras en exceso), eso no te haría inferior a nadie; es cierto que no sería lo mejor, pero no tendría que suponer para nada tener ansiedad social o falta de autoestima; es más, hay mucha gente con esos trastornos, que es extrovertida y muy comunicativa socialmente, y que a la vez sobrelleva sus problemas como mejor puede o intenta superarlos.

Repito: no existe Nada que te haga inferior a nadie, y si sufres ahora algún síntoma derivado de tu fobia social (como sonrojarte, tartamudear, no saber que decir, ponerte muy nervioso, miedo anticipatorio etc.), acepta ya mismo que eso no son más que Consecuencias de tu fobia, no son su causa, y que por tanto son reversibles para ti cuando sepas cual es el origen de la misma y como atajarlos.

Siempre es importante conocer cual es el porqué ocurre lo que te ocurre, no para hacer aburridos y larguísimos psicoanálisis de uno mismo; simplemente porque así es mucho más fácil saber qué podemos hacer para atajar y solucionar lo que está creando conflicto.

Y en el caso de la fobia social es así:

Tú naciste sano (sin fobia), propenso de hecho a llevar una vida plena y alegre socialmente. En ese momento, tu inconsciente te revelaba que por supuesto era posible, porque no?

A casi todos (sino todos) los individuos con fobia social, se les programó la mente en un momento dado de su infancia, adolescencia (o incluso más adelante) para que dudaran de sí mismos. En muchos casos, esto no fue hecho adrede (como en el caso de los padres) , personas que en principio pensaban que con sus riñas y “consejos” “guiaban” a sus hijos a ser mejores, sin ser conscientes del enorme daño producido:

**“que tonto eres , hijo”
“eres un despistado”
“no sabes hacer nada”
“eres una nulidad”
“has metido la pata diciendo eso”
“que dirán los demás de ti”
“no sabes comportarte”
“no hay nada que hagas bien”...**

Y así la lista es interminable. También influye la misma conducta tímida, retraída o nerviosa de algunos padres, pues es un ejemplo para los hijos.

La inseguridad en la educación genera inseguridad, y a ti, en algún momento , te la inculcaron y tu te la creíste, primero inconscientemente (por repetición), y luego lo hiciste tuyo.

También pudo ser alguien malintencionado de tu entorno, amigos, trabajo etc. Que intentó que creyeras poco en ti mismo, para así sin duda sentirse mejor ellos mismos (en una forma de sometimiento y control de los demás).

Pero en el fondo, nada de todo este “bombardeo” tenía mucho que ver con esa maravillosa y social persona que eras (y que en potencia

sigues siendo). Todos esos miedos, como los miedos que yo tuve, fueron APRENDIDOS, y se PUEDEN DESAPRENDER.

2º Clave: Reencontrarse con El verdadero Ser Interno

Acepta que Tu Eres Tanto como los demás!

Esto es a veces difícil. Los demás “nos hacen ver” como un espejo, no lo que somos, sino lo que “creemos que somos”. Y si nos creemos tontos, tímidos, retraídos, inexpresivos, nerviosos e inseguros, Eso es lo que verán los demás. Tu creencia se proyecta hacia fuera.

No se si te das cuenta de lo PODEROSA QUE ES LA CREENCIA: Tan solo párate a pensar en personas de tu entorno que no son “perfectas” ni mucho menos (nadie lo somos), pero a pesar de todo, captan la atención positiva y admiración de los demás:

Ese jefe insoportable en muchos aspectos, y carismático y líder en otros.

Ese colega vago y un tanto fantasioso y mentiroso, pero que cuenta las anécdotas y chistes mejor que nadie.

Esa persona tan dura y antipática, o creída, pero que sin embargo siempre tiene una cohorte de amigos a su alrededor.

Esa persona que no habla aparentemente mucho o es muy tranquila, pero que su presencia “tiene un ángel especial”.

Todas esas personas tienen algo en común contigo: no son perfectas, como nadie lo es

Y tienen algo que las diferencia de ti:

“ese ángel” es la CREENCIA en que pueden ser especiales, pueden tener amigos, pueden ser escuchados, admirados, pueden desarrollar su potencial para captar la atención o ser líderes, y de

hecho LO MERECE. Porque? En el fondo, no por nada muy especial del otro mundo, mas que nada porque sí, porque se trata DE ELLOS.

Esa clase de creencia da un enorme poder a la persona.

Reencontrarse a uno mismo es volver a creer en uno mismo.

Recuerda:

No son excepcionales y por eso creen en si mismos; sino que

CREEN EN SI MISMOS Y POR ESO SON EXCEPCIONALES.

Ya está. Con sus cualidades y defectos. Así de duro.

Me gustaría que desde esta primera lectura o acercamiento a Como yo me deshice de la fobia social, te dieras cuenta de que Tú no solo puedes dejarla atrás también, puedes empezar a ser comunicativo y gustarte las relaciones sociales, sino que puedes Sí , Tú, convertirte en un Líder en el momento que lo decidas y trabajes por tu creencia y por ello.

Porque conformarte sólo con abandonar la fobia social?

Tienes que tomar la decisión de creer en Lo mejor de ti mismo, que nunca te ha abandonado. Esa “vocecita cargada de autoestima” que te guía hacia tu verdadero ser y que te impulsa a creer en ti en cada momento Incondicionalmente, crecer cada día y recibir impulso de ti mismo.

Reencuétrate contigo mismo, haz las paces. Empieza hoy.

3ª Clave: Eliminar los síntomas

Date tiempo para “reinventarte”

Tienes que darte tiempo para acostumbrarte a tu nueva personalidad, usando de las técnicas adecuadas y avanzadas en tu caso.

Una vez comienzas a aceptar y a reencontrarte a ti mismo, empieza un período de confianza y transformación, y esa será la base para eliminar uno a uno todos los síntomas.

Estas técnicas refuerzan esta confianza de manera sistemática y poderosa en ti mismo, para no volver a quedarse estancado y levantarse sistemáticamente tras cada caída.

Recuerda que los síntomas se eliminan siempre con esa base (saber y aceptar que tú no tienes nada de malo y eres tan bueno como los demás, y reencontrando tu interior herido y restaurándolo), y alimentando sobre todo tu autoestima perdida por ese ser excepcional que eres Tú mismo, repito, con sus cualidades y defectos.

Y lograrás sistemáticamente:

Resolver los conflictos emocionales que originaron el problema

Confiar en ti ante situaciones sociales

Saber que tanto si hablas como si no , todo estará bien

Saber mantenerse tranquilo

Eliminar el miedo anticipatorio a las relaciones

Saberte y actuar inteligentemente

Saber como hacer amigos

Tenerte en alta autoestima

Apreciar tu cuerpo, tu voz, tu imagen propia y potenciarla

Captar la atención positiva y la admiración

Hacerte respetar y escuchar ante los demás

Dar un impulso a tu popularidad y a sentirte apreciado por los demás

Todas estas técnicas, demasiado largas para ser expuestas en un simple dossier, son tratadas en el ebook completo y recomendado que encontrarás en mi página:

>>> Visita ahora: <http://fobiasocial.biz>

Además, y en exclusiva, recuerda que una vez adquirido, y solo para mis clientes, recibirán otro dossier mío para acelerar el proceso de sanación “Los 6 trucos para acelerar y completar la curación completa de la ansiedad social”, donde además explico como usé yo (Y puedes usar tú) la guía de Grimaldi para superar tu ansiedad social definitivamente y vivir la vida social que mereces.

Lee todas las instrucciones en mi página.

Gracias por leerme y espero te haya servido de ayuda estos consejos para superar la fobia social!

Alicia Ibarra

Directora y experta en tratamiento de fobia social

<http://fobiasocial.biz>