

# LA VOZ DEL MIEDO INTERNO



**Ejercicios de liberación emocional**

**Volumen 1**

## ¿Qué es la voz del miedo?

Es esa voz interna que, sin pedir permiso, se cuela en tus pensamientos y te dice que no puedes, que no vales, que vas a fracasar. No nació para hacerte daño, sino para protegerte. Surgió en momentos en los que sentiste dolor, rechazo, abandono o inseguridad... y desde entonces intenta evitar que vuelvas a sentir lo mismo. Pero lo hace con estrategias que ya no sirven: *esconderte, frenarte, desconfiar, rendirte antes de empezar.*

La voz del miedo no eres tú. Es una parte aprendida, que aún no ha entendido que ahora ya no estás solo/a. Así que escucharla con conciencia es el primer paso para transformarla, y este cuadernillo de 3 ejercicios te será útil para empezar...

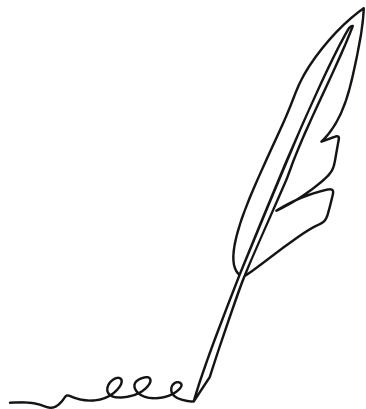
Marta Pascual

Este cuadernillo es una herramienta de autoexploración.  
No sustituye acompañamiento terapéutico.



# EJERCICIO

1



¿QUÉ ME DICE  
HOY MI MIEDO?



1. Escribe sin pensar, sin maquillar, sin intentar que suene bonito.

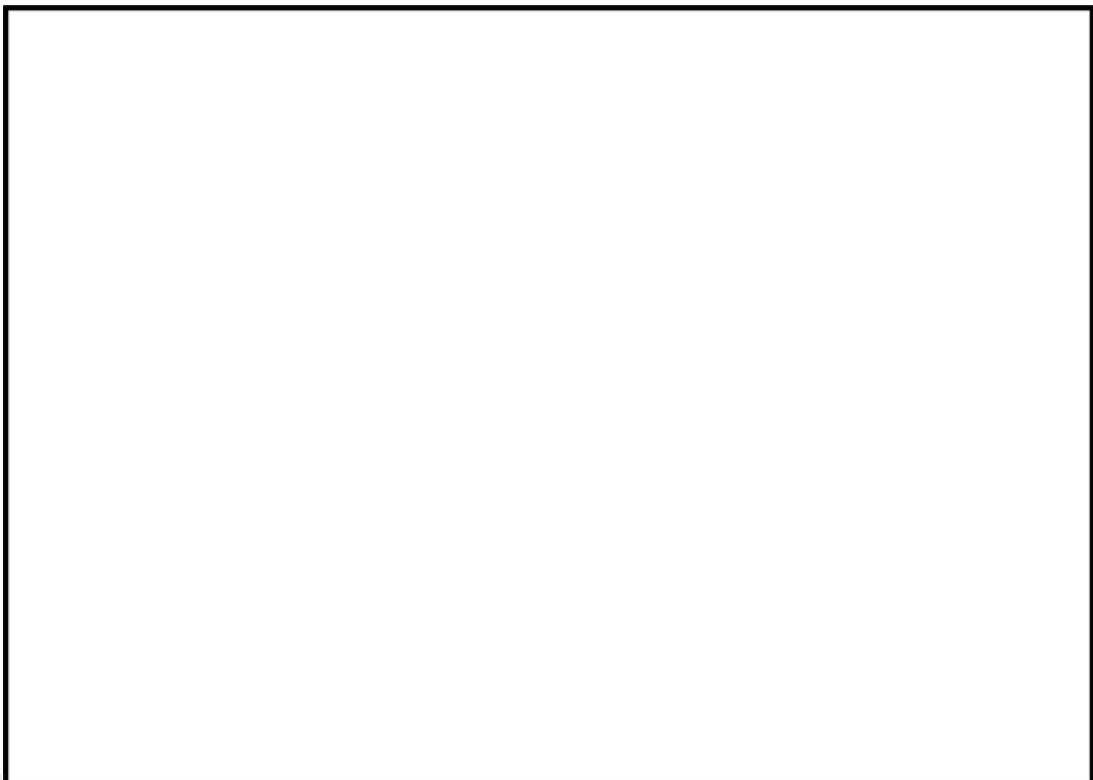
💡 Solo escribe esta pregunta: ***¿Qué me dice hoy mi miedo?***



Escribe aquí la pregunta

2.  Ahora te toca responder. Deja que salga lo que surja, una frase o varias frases.

Si no sabes cómo empezar escribe "me da miedo..." Y continúa. En la próxima página te dejo ejemplos de frases.



### **Ejemplos de frases que empiezan "me da miedo..."**

- Me da miedo que si me muestro, me rechacen.
- Me da miedo que si pongo un límite, me dejen de querer.
- Me da miedo estar sola toda la vida.
- Me da miedo abrirme y que se rían de mí.
- Me da miedo tener que volver a empezar desde cero.
- Me da miedo que nadie me entienda de verdad.
- Me da miedo confiar y que me fallen otra vez.
- Me da miedo sentir esperanza y que luego no pase nada.
- Me da miedo quedarme sin fuerzas.
- Me da miedo no ser suficiente para que alguien se quede.
- Me da miedo perder lo poco que tengo.
- Me da miedo que me miren y no vean nada especial.
- Me da miedo decepcionar a los demás.
- Me da miedo no saber qué hacer con mi vida.
- Me da miedo que algo malo pase si empiezo a disfrutar.
- Me da miedo que el cambio no llegue nunca.
- Me da miedo que, aunque lo intente, no lo consiga.



3. Respóndele a ese miedo como lo harías con una niña pequeña que no entiende y que está delante de ti. Con esa ternura firme y segura con la que te hubiera gustado que te acogieran cuando creaste o sentiste por primera vez ese miedo .

Escribe primero el miedo en el símbolo del niño/a que está abajo la página. Y en la figura del adulto aquella frase que necesita escuchar ese miedo. En la siguiente página tienes ejemplos de frases.



*Quédate un rato notando los beneficios de este ejercicio porque están*



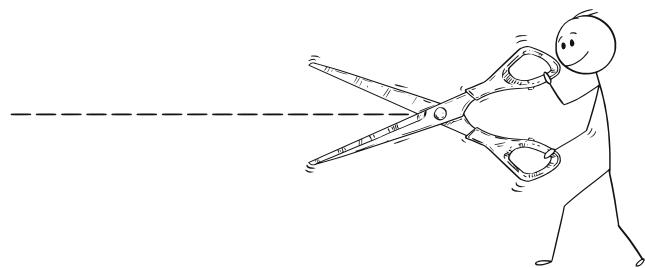
**Ejemplos de frases de respuesta desde tu parte adulta:**

- No pasa nada por tener miedo, estoy aquí contigo.
- Ya no estás sola. Ahora yo te escucho.
- No tienes que demostrar nada para que te quieran.
- Si hoy duele, lo sostengo contigo. No te vas a quedar atrapada aquí.
- No eres un problema. No tienes que protegerte todo el tiempo.
- Tienes derecho a parar, a descansar, a dudar. No por eso vales menos.
- Aunque tengas miedo, puedes dar un paso. Yo estoy contigo.
- No vamos a escondernos más. No hay nada malo en lo que sientes.
- No importa si se va quien no puede amarte bien. Tú te quedas contigo.
- Eres suficiente. Justo como eres. Incluso con todo esto que duele.



# EJERCICIO

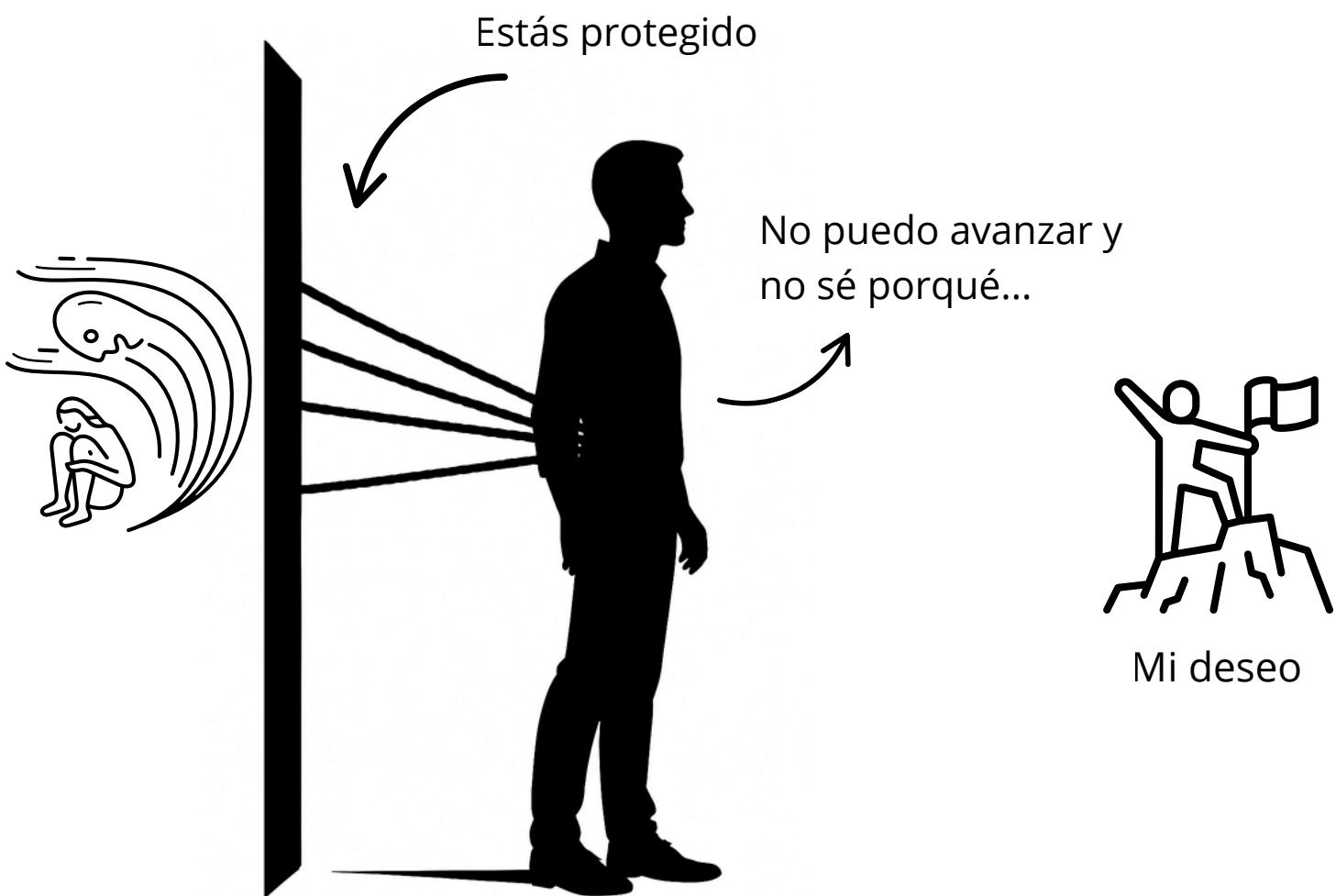
## 2



CORTAR LAS  
CUERDAS DE  
SEGURIDAD

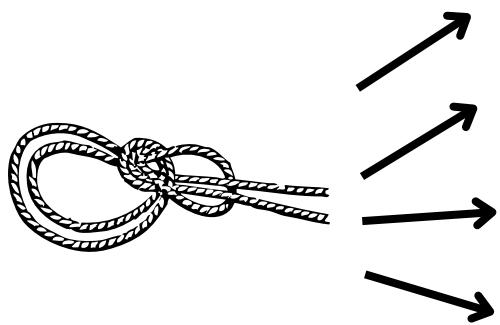


Durante años, has sostenido ciertas “cuerdas de seguridad” que intentaban protegerte del dolor. Pero hoy, quizás, esas cuerdas ya no te sirven. Vamos a nombrarlas, mirar lo que hay detrás de ellas... y empezar a soltar.



## MIS CUERDAS DE SEGURIDAD

1. Escribe aquí los miedos que te han protegido, pero que hoy te atan.



---

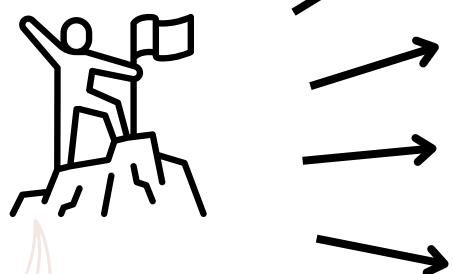
---

---

---

## MI DESEO AL OTRO LADO DEL MIEDO

2. Escribe lo que anhelas al otro lado del miedo.



---

---

---

---



3. Ahora es momento de cortar las cuerdas y honrar la misión que tuvieron: protegerte. Pero también es momento de decirles, con amor, que ya no las necesitas.

Ejemplo de cortar cuerdas

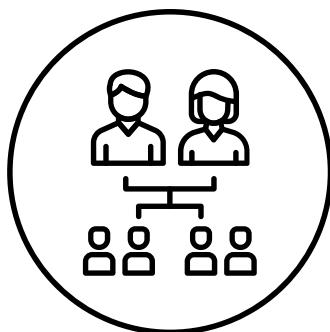


Ahora te toca a tí...



# EJERCICIO

3



EL MIEDO  
HEREDADO DE  
MAMÁ Y PAPÁ



Para reconocer que muchos de nuestros miedos no empezaron con nosotros. Que a veces cargamos con emociones no resueltas de nuestros padres (o cuidadores), y solo al mirar su dolor podemos dejar de repetirlo.

1. Imagina el miedo más profundo que pudo tener tu madre o tu padre (elige uno para empezar). Puede ser algo que viste, que sentiste, o que siempre estuvo en el aire aunque nadie lo nombrara. Y escríbelo...

► Ejemplos:

- Miedo al rechazo
- Miedo al abandono
- Miedo a fallar como madre/padre
- Miedo a no ser suficiente
- Miedo a no tener valor sin sacrificio



Papá y mamá

2. Ahora escribe la frase sanadora pensando en el miedo de tu papá o mamá ...



Tú



**Ejemplos de frases del padre o madre:**

- Si me muestro débil, me van a dejar.
- No valgo si no me sacrifico por todos.
- No tengo derecho a pensar en mí.

**Ejemplos de respuestas desde tu parte adulta:**

- No tenías que hacerlo todo para ser suficiente.
- Ya no necesitas esconder tu tristeza.
- Te veo. Incluso en tu miedo.
- Puedes dejar de protegerte que no eres juzgado sino amado/a
- Ahora puedes descansar. Yo me encargo de lo mío.



Estos tres ejercicios han sido creados como un recorrido de conciencia emocional para ayudarte a mirar de frente a la voz del miedo interior. Esa voz que tantas veces te ha frenado, pero que en realidad solo quería protegerte.

Así que el miedo, no está para arruinarte la vida: *aparece como una cuerda de seguridad que, en algún momento, intentó salvarte del dolor*. Y aunque hoy ya no te sirva, sigue ahí... recordándote peligros que quizá ya no existen. Por eso aquí no buscamos pelear con el miedo, ni eliminarlo. Lo que buscamos es comprender por qué apareció, honrar su intención, y elegir soltarlo cuando ya no es necesario.

Hemos aprendido a nombrar esas cuerdas, a mirar el deseo que hay al otro lado, a cortar con lo que limita sin rechazar lo que nos salvó. Y eso es liberación: no borrar el pasado, sino decidir conscientemente qué versión de ti va a seguir adelante.

Y el paso más profundo llega cuando también te atreves a mirar el miedo en tus padres, en tu linaje. Porque muchos de tus propios miedos no nacieron contigo. Fueron herencia emocional, formas de sobrevivir que ya estaban antes de que tú pudieras elegir. Al dar comprensión a los miedos que ellos vivieron —incluso sin palabras—, también estás dándote a ti esa misma comprensión.

Porque el amor que ofreces a lo anterior... es el amor que se libera en tu interior. Y esa libertad, sí que es tuya.

Por Marta Pascual



***Distribución exclusiva de Ilustraciones Ámbar***

Este ejercicio forma parte de una serie de propuestas para acompañarte en tu proceso de sanación emocional y despertar de conciencia.

Si te ha servido, compártelo con alguien que lo necesite.

Puedes seguir descubriendo más contenido gratuito y libros especiales en:

**www.ilustracionesambar.com**

o escribirme directamente a [ilustreambar@gmail.com](mailto:ilustreambar@gmail.com)

Gracias por darte este espacio.

Gracias por escucharte.

