

¿Qué es "Exponerte" o "Practicar a ser valiente"?

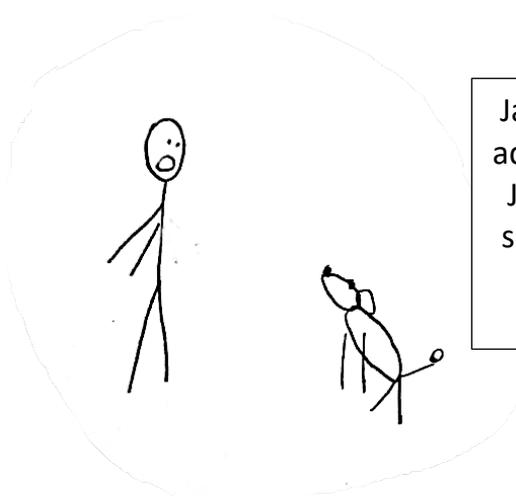
Exposición es una palabra elegante para enfrentar nuestros miedos y rechazar nuestra ansiedad. Algunas personas llaman a esto "practicar a ser valiente".

Para que las cosas se sientan menos peligrosas, lo único que necesitamos son **nuevas experiencias** para enseñarles a nuestro cerebro y cuerpo que en realidad no corremos gran peligro.

Cuando enfrentamos nuestros miedos aprendemos que:

- * ¡lo malo que pensamos que va a suceder, no sucede!
- * lo malo no es tan malo como pensábamos
- O...
- * lo manejamos mejor de lo que pensamos que lo haríamos.

Eso es todo.
Eso es practicar a ser valiente.



Jayden está cansado de jugar solo adentro. Con la ayuda de su padre, Jayden decide intentar enfrentar su miedo para superarlo. Hace un plan para pasar un rato con el perro del vecino...

Cómo funciona

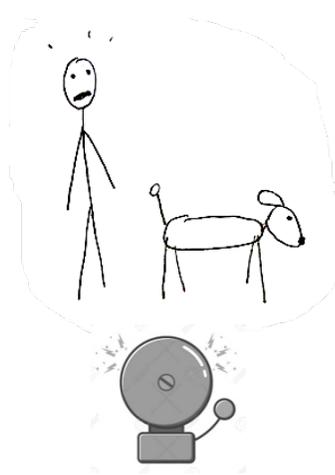
Mientras más veces nos enfrentemos a nuestro miedo y todo salga bien, más se estabilizarán nuestro cerebro y nuestro cuerpo. La alarma del miedo se vuelve más silenciosa.

Observa lo que le sucede a la alarma de miedo de Jayden cuando pasa un poco de tiempo con el perro todos los días durante una semana.

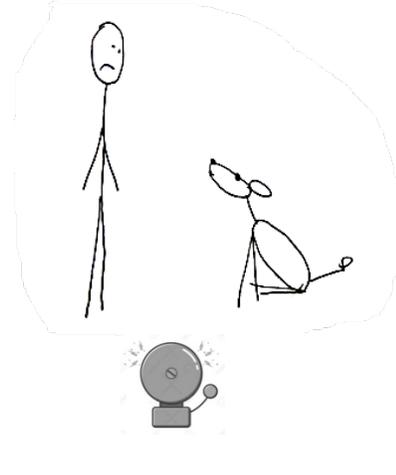
Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes

