

# MISIÓN RAHMA

## “SOL EN LA TIERRA”

### GOBERNANDO NUESTRAS EMOCIONES: EL MIEDO (Grupo de Practicas para Niños)

El miedo es considerado una emoción natural. Es una sensación que se expresa en el cuerpo. Cuando nos serenamos la sensación del miedo se desvanece.

El miedo puede ayudarnos a prevenir un peligro y puede darnos una repentina descarga de energía para correr y escapar cuando hay que hacerlo.



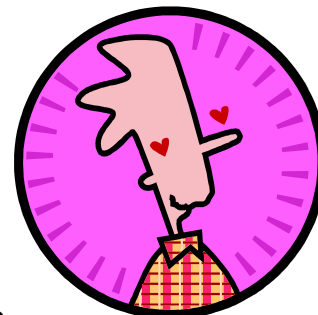
El miedo nos ayuda a protegernos a nosotros mismos y también nos enseña que es aconsejable ser cautelosos ante lo desconocido. Por lo tanto no hay que avergonzarse de tener miedo; es algo natural que nos puede ser de gran utilidad. Sin embargo tenemos que ser capaces de gobernarlo para que no se extralimite y se adueñe de nuestra mente, así como de identificar cuando es estrictamente necesario tener miedo y cuando es el simple resultado de un hábito o de ideas erróneas sobre lo que realmente constituye o no una amenaza. Hay que familiarizarse con nuestro miedo y considerarlo como un valioso centinela y no como un pavoroso déspota que inmoviliza el cuerpo e impide razonar con claridad.

El verdadero valiente no es el que no tiene miedo sino aquel que tiene miedo y logra gobernarlo. La exageración del miedo, puede causar dispersión de nuestra energía y debilitamiento de nuestro campo vital.

Muchos miedos, son transmitidos por los padres a los hijos, otros son insertados en nuestra mente por la publicidad, por la televisión y por la sociedad misma.

### COMO GOBERNAMOS EL MIEDO

- 1.- Identificar nuestro miedo.
- 2.- Permitir expresarlo, que fluya.
- 3.- Darse cuenta a qué le estamos teniendo miedo y por qué.
- 4.- Relajarse, respirando y tomando conciencia de que nosotros somos LUZ y que estamos unidos a DIOS y que nada puede alterar nuestra tranquilidad. Porque la LUZ de DIOS es mas fuerte que todos. Si Dios con uno, ¿Quién contra uno?
- 5.- El Amor, la armonía, la Fe, la Paz diluyen el miedo.
- 6.- Existen Ángeles guardianes, Maestros, servidores de Dios que nos ayudan y protegen en nuestro desarrollo, acompañándonos, amándonos.
- 7.- Se recomienda hacer la práctica de protección visualizando una cúpula de



luz azul, violeta o blanca que nos envuelve y nos rodea.

Confeccionar una lista de todos nuestros miedos actuales para hacernos concientes de ellos y los vayamos reconociendo.

## FORMAS DE VENCER EL MIEDO

Todos en la vida, en más de una ocasión, hemos tenido miedo. Algunos han experimentado un miedo más profundo que otros, tal vez porque son más sensibles, porque el dolor, la situación o la experiencia ha sido extrema en alto grado, porque los sufrimientos han sido frecuentes o, simplemente, porque ya no pueden superar esa crisis.

Se siente miedo a la muerte, a las enfermedades, a cambios de hogar y de trabajo, a la vida, a un viaje inesperado, a la oscuridad, a hacer el ridículo, a los exámenes en la escuela, colegio o universidad, a casarse, a estar encerrado, a la vejez, al futuro, a violaciones y asaltos, a la violencia física, a no ser amado, a la pobreza, a la dependencia, a los accidentes de la naturaleza, a ciertos insectos y animales... la lista es interminable.

Sin embargo, el miedo es una emoción humana normal y a veces puede ser provechosa. Es completamente normal, por ejemplo, en los adultos tener miedo o tensión nerviosa antes de someterse a una intervención quirúrgica, antes de dar un discurso o una prueba final, presentarse a un juicio legal, acudir a una entrevista de trabajo, caminar solo en la noche en lugares oscuros de dudosa confiabilidad o jugar un partido de clasificación.

En los niños es comprensible su temor a los monstruos, a la oscuridad, a los animales salvajes, a los cambios inesperados, al primer día de clases, a la separación de los padres, a la soledad.

Según el diccionario, **miedo** es un sentimiento de gran inquietud suscitado por un peligro real o imaginario.

**Ansiedad** es el temor aplastante y extremo que puede paralizarnos y esconder nuestra habilidad de actuar, tomar decisiones o realizar nuestra misión. **Pánico** es una ansiedad súbita, severa e irresistible que a menudo va acompañada de mareos, palpitaciones y sentimientos de muerte. **Fobia** es el temor irracional a un objeto, persona, acto o situación. Algunas personas tienen miedo a salir de casa, otras no pueden entrar a un ascensor, viajar en un avión o caminar en lugares públicos.

Los padres son responsables de proveer un ambiente seguro a sus hijos. No importa que buen trabajo hagan, inevitablemente, los jóvenes experimentan miedo. Los padres son la mayor fuente de apoyo para sus hijos.

Hay varias formas de ayudar a vencer el miedo. Entre las importantes están:

- 1) La fe - todo es posible para aquel que cree.
- 2) La oración - canté al Señor y El me contestó y me liberó de todos mis miedos.
- 3) Ponerse al servicio de los demás - cuando crece el amor, disminuye el temor. El amor perfecto echa fuera el miedo.
- 4) Hablar de su problema o temor - los familiares y amigos pueden ser útiles para hablar sobre situaciones de temor.



- 5) Actuar con valentía - aunque esté muerto de miedo, saque valor para dar el primer paso y siga adelante.
- 6) Tratar de controlar el miedo - existen ciertas técnicas de relajación que ayudan mucho, respirar profundamente, contraer y relajar algunos músculos y visualizar imágenes positivas.
- 7) Buscar ayuda profesional- si sus temores continúan y no puede controlarlos, busque ayuda profesional de un terapeuta, médico, amigo.

**“RAHMA ES AMAR, DIOS ES AMOR, CRISTO ES EL SEÑOR  
Y LA MISIÓN ES POR LA HUMANIDAD”**