

Ruth Soukup

## Hazlo... así sea con miedo

Encuentra la valentía para derrotar el temor y la adversidad

A menudo, nos encontramos diciéndonos a nosotros mismos que estamos muy ocupados para perseguir nuestros sueños, que no tenemos tiempo, que la economía está mala y que no es práctico hacerlo. Pero ¿qué sucedería si la verdadera razón que nos lo impide fuera que tenemos miedo?

Miedo a que no seamos suficientemente buenos, ni inteligentes, ni talentosos, ni capaces de lograrlo. Miedo a que se rían de nosotros, a salir lastimados, a ser rechazados o a que desarrollar nuestro verdadero potencial sea demasiado difícil, y sobre todo, a que sintamos miedo a fracasar. Tener valor no significa que nunca tengamos miedo. El verdadero valor significa actuar a pesar del miedo.

La pregunta es: ¿cómo enfrentamos esos miedos y damos ese primer paso en la dirección correcta? ¿Cómo superamos esos obstáculos que se interponen en nuestro camino y, a veces, nos parecen insuperables?



**Ruth Soukup** se dedica a ayudar a las personas a romper el miedo y construir la vida que aman. A través de su podcast Do It Scared® y su blog, Living Well Spending Less, Ruth les proporciona a sus lectores una guía fácil de seguir para perseguir sus sueños y alcanzar sus metas. Es la fundadora de Living Well Planner® y Elite Blog Academy®. Además, es autora de cinco libros bestsellers. Sus consejos prácticos han sido presentados en Women's Day, Entrepreneur, Family Circle y Fox News. Ruth vive en Florida con su esposo Chuck y sus dos hijas, Maggie y Annie.

### Contenido:

Cadenas invisibles

#### Parte Uno : Los arquetipos del miedo

1. El procrastinador
2. El seguidor de reglas
3. El complaciente
4. Los marginados
5. El que duda de sí mismo
6. El experto en sacar excusas
7. El pesimista

Un vistazo de los arquitectos del miedo

#### Parte Dos : Los principios de la valentía

8. Atrévete a pensar en grande
9. Las reglas son para los tontos
10. Siempre en control
11. Acepta comentarios honestos

12. No hay errores, solo lecciones

13. El equilibrio está sobrevalorado

14. Solo avanza

Un vistazo de los principios de valentía

#### Parte Tres : Valentía en acción

15. Lucha por tus objetivos
16. Encuentra tu porqué
17. Diseña tu plan de acción

18. Forma tu propio club de la verdad

19. Deja de comparar
20. Elimina las excusas
21. Mantente animado

Un vistazo de la valentía en acción

Inspiración



En esta obra el lector aprenderá:

- Identificar tu propio “arquetipo del miedo” —el tipo específico de miedo que te mantiene atrapado— y cómo conquistarlo.
- Comenzar a pensar en grande sobre tu vida y tus objetivos.
- Buscar comentarios honestos sobre ti para lograr grandes cosas.
- Manejar las creencias básicas que necesitas conocer para superar los diferentes tipos de miedos.

EAN: 9781607385868

Formato: Rústica

Tamaño: 15 cm x 22.5 cm

Páginas: 312 pp