



Fracasar es fácil. La gente fracasa constantemente. De hecho, la mayoría de los éxitos en la vida, ya sea dar tus primeros pasos de bebé o sacar una buena nota en un examen de matemáticas, fueron precedidos por una serie de intentos fallidos. Esto no significa que el miedo al fracaso no sea real, pero a algunos nos resulta más fácil olvidarlo y seguir adelante.

Sin embargo, te sorprendería descubrir que muchas personas experimentan **miedo al éxito** más que al fracaso.

Esta es una razón por la que podrías experimentar miedo al éxito: te esfuerzas por alcanzar una meta; puede llevarte días, meses o incluso años, e incluso si logras alcanzarla, no termina ahí. Se presentan nuevas posibilidades, así como decisiones que debes tomar, expectativas de ti mismo y de los demás, y mayor presión.

El éxito tampoco es tan común como el fracaso, por lo que la gente puede verlo como una experiencia aislante.

El miedo al éxito es muy real y puede resultar abrumador para la persona que lo atraviesa.

En este artículo aprenderás:

- ¿Qué es el miedo al éxito?
- Por qué tememos al éxito.
- Cómo puede afectar tu vida.
- Cómo superar el miedo al éxito.

¿Qué es el miedo al éxito?

El miedo al éxito (también conocido como "logrofobia") se produce cuando uno se auto-sabotea las posibilidades de alcanzar el éxito. Por ejemplo, algunos le tememos al éxito porque tememos los cambios que conlleva.

La lógica es la siguiente: los humanos somos criaturas de hábitos y preferimos vivir según la rutina. Claro, está bien no planificar todo algunos días, pero en general, tendemos naturalmente a seguir un sistema o algún tipo de patrón. Por lo tanto, solemos detestar los días aleatorios y sin sistema, ya que pueden hacernos improductivos y presionarnos.

Lo mismo ocurre con el logro de nuestras metas personales. Aunque racionalmente sabemos que el éxito es algo bueno y nos gustaría triunfar en la vida, sin darnos cuenta, a menudo nos oponemos a los cambios que este introduce en nuestra rutina y estilo de vida.

Marisa Peer, terapeuta multipremiada y autora de libros superventas, ha trabajado con clientes de todo el mundo durante más de 30 años. Ella afirma: **«Tu mente está programada para resistir lo desconocido y volver a lo familiar»**. Esto puede significar que, a medida que te acercas al logro de tus metas personales, como conseguir un puesto directivo en el trabajo,

perder peso o graduarte de la universidad, podrías empezar a temer las consecuencias de alcanzarlas.

Por ejemplo:

Conseguir un puesto directivo en el trabajo : Esto significa que serás responsable de las personas que trabajan bajo tu cargo. Puede parecer una gran responsabilidad, ya que muchos dependerán de ti y dependerán de ti, y es posible que no estés mentalmente preparado para ello.

Bajar de peso : Supongamos que tu objetivo es perder 9 kilos y, para lograrlo, necesitas mantener una dieta estricta y hacer mucho más ejercicio de lo habitual. Esto puede implicar cambios en tu rutina. Estos cambios pueden ser desalentadores, por lo que tiendes a recaer y volver a tus viejos hábitos alimenticios.

Graduarse de la universidad : Obtener un título conlleva muchos riesgos y expectativas: se espera que estudies más o que consigas un trabajo y seas responsable. Esto también implica dejar atrás tu antigua rutina y adoptar una nueva, lo cual puede ser abrumador, sobre todo si se trata de un cambio importante.

Si se identifica con algunos de los ejemplos anteriores, es muy probable que tenga miedo al éxito.

Recuerda que, como humanos, somos criaturas de rutina y, psicológicamente, preferimos quedarnos en nuestra zona de confort (lo que ya conocemos), aunque no nos convenga. Por lo tanto, percibimos cualquier cambio como inherentemente malo.

Sin embargo, el cambio a menudo puede conducir al crecimiento y, aunque pueda resultar abrumador, es muy necesario.

Entonces, si quieres crecer, ya sea en tu carrera o en tu vida personal, o te gustaría deshacerte de cualquier creencia limitante como el miedo al éxito, debes aprender a aceptar el cambio.

bre las fascinantes "Reglas de la Mente".

Cómo superar el miedo al éxito

Hemos explicado el miedo al éxito y las diferentes formas en que puede manifestarse.

Aunque este "miedo a ganar" puede manifestarse implícitamente en tu carácter, es importante que no dejes que tus miedos te definan y tengas la confianza de que puedes superar cualquier cosa que te propongas.

"Para superar tu resistencia al cambio, tienes que hacer que lo familiar te resulte desconocido y lo desconocido te resulte familiar."

Reconocer la emoción

El primer paso para superar el miedo al éxito es reconocerlo. Por lo tanto, es necesario validar su existencia y comprender sus orígenes.

Tómate un tiempo para reflexionar y analizar tus experiencias pasadas con el éxito, cómo reaccionaste y qué las provocó. Esto puede ayudarte a comprender por qué has estado saboteando tu camino hacia el éxito.

Desarrollar una mentalidad positiva

Desarrollar [una actitud mental positiva](#) es esencial para superar el miedo al éxito.

"Cada pensamiento y cada palabra que das forma un modelo que tu mente y tu cuerpo trabajan para crear tu realidad".

Si tienes demasiados pensamientos negativos, escríbelos todos en un papel. Identifica el pensamiento negativo y reemplázalo con una palabra positiva.

Por ejemplo, puedes reemplazar pensamientos como “NO PUEDO hacer esto” y “Soy INCAPAZ de esto” por “PUEDO hacer esto” y “SOY CAPAZ de hacer cualquier cosa que quiera hacer”.

Manejar el estrés y la ansiedad

A menudo, una de las causas comunes de la mayoría de los miedos (ya sea el [miedo al amor](#) , el miedo al rechazo o el miedo al [fracaso](#)) proviene del estrés y la ansiedad.

Lo mismo ocurre con el miedo al éxito. Por lo tanto, es imperativo adoptar estrategias de estilo de vida que reduzcan el impacto del estrés y la ansiedad.

Las técnicas que combaten la ansiedad y el estrés incluyen:

- [Meditación](#)
- [Diario](#)
- [Haciendo ejercicio](#)
- Mantener una dieta equilibrada
- Tomarse un tiempo libre

Busque ayuda profesional

Después de un período de adoptar estas prácticas, gradualmente comenzarás a notar los cambios en tu comportamiento.

Sin embargo, existe una forma más rápida y efectiva de superar el miedo al éxito.

Los programas de audio de [autohipnosis](#) es perfecto para fortalecer tu fuerza de voluntad, dejar de procrastinar y superar la ansiedad.

Los audios están diseñados para reprogramar nuestra mente consciente y subconsciente; aquí reside la raíz de la mayoría de nuestras creencias, miedos y fobias.

Al escuchar [los audios de hipnosis](#), podrás aprender a comprender los orígenes del miedo, descubrir técnicas para combatir la baja autoestima, el estrés y la ansiedad y erradicar las conductas autosaboteadoras para siempre.

Empezarás a sentirte seguro de tus logros e incluso superarás el síndrome del impostor.