



DANIEL HABIF

AUTOR *BEST SELLER* DE INQUEBRANTABLES

LAS TRAMPAS DEL MIEDO

UNA VISITA A LAS DIMENSIONES BIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS,
Y ESPIRITUALES PARA DESMANTELAR EL TEMOR PARALIZANTE
Y LA TIRANÍA DEL AUTOSABOTAJE

UN COMPAÑERO DEL AUDIOLIBRO

La información contenida en *Las trampas del miedo* no debe utilizarse como tratamiento médico, no tiene fines clínicos ni está diseñado para sustituir sesiones de terapia. Este libro tiene un propósito educativo y motivacional. Si piensas que padeces fobias, traumas, angustia o depresión, acude de inmediato a un especialista.

© 2021, HarperCollins México, S.A. de C.V.

Publicado por HarperCollins México

Insurgentes Sur 730, 2º piso.

03100, Ciudad de México.

© Daniel Habif, 2021

Producción Ejecutiva: Alegría Corp.

Dirección de arte: Ricardo Arzamendi

Gerente de proyecto: José Leonardo Hernández

Editor Ejecutivo: Cristopher Garrido

Editor en Jefe: Mario Acuña Santaniello

Corrección de estilo: Grupo Scribere

Tipografía: Mauricio Díaz

Todos los derechos están reservados, conforme a la Ley Federal del Derecho de Autor y los tratados internacionales suscritos por México. Prohibida su reproducción total o parcial en cualquier forma o medio, incluidos los digitales, sin autorización expresa del titular del derecho de autor.

Todos los comentarios, ideas, descripciones y expresiones que aparecen en esta obra corresponden al autor y no son responsabilidad de la editorial ni representan necesariamente su punto de vista.

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos han sido tomados de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI. Copyright © 1999, 2015 por Biblica, Inc.® Usada con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

ISBN Tapa dura: 978-1-40023-592-6

ISBN Rústica: 978-1-40022-351-0

ISBN Audio libro: 978-1-40022-421-0

ISBN e Book: 978-1-40022-281-0

Distribuido fuera de México por HarperCollins Leadership.

Primera edición: octubre de 2021.

Impreso en México

Las trampas de la indecisión

J _ _ Ó N

En esta palabra faltan dos letras. Cuando yo expongo a las personas los textos relacionados con una sociedad organizada, moderna y eficiente, sin mencionar nada concreto, resulta muy diferente de cuando activo olores florales o el sonido de una ducha. Incentivaría la elección de *Japón* o *Jabón* respectivamente, aunque hay una larga lista de opciones (jamón, jetón, jirón).

Las trampas del descontrol

TABLA 1:

La manera como hiciste las cosas	_____	Las circunstancias generales
No planificaste bien	_____	Muchos imprevistos
Tu actitud	_____	Mala suerte

TABLA 2:

Situación	Grado de control	Quién controla	Qué controla
Perder el trabajo	Bajo	Mi jefe	<i>Tener alternativas de ingreso. Análisis frecuente del entorno laboral. Hacer seguimiento frecuente con mi jefe.</i>
Una enfermedad súbita	Ninguno	Genética o hábitos	<i>Seguimientos frecuentes. Plan de seguro. Mi alimentación. Conocer mi predisposición. Fondo de emergencia.</i>
Mi hijo cayó en drogas	Regular	Tu hijo	<i>Ejemplo que doy. Cantidad y calidad del tiempo. Iniciar consultas con un especialista.</i>
Cliente A tiene problemas financieros	Muy bajo	Cliente A	<i>Revisión temprana del presupuesto. Definir alternativas. No esperar para alertar.</i>
Descompensación en las cuentas familiares	Alto	<i>Se tiene alto control. No hay a quién culpar.</i>	
Mal clima en el viaje	Muy bajo	Naturaleza	<i>Tener un plan de contingencia. Establecer una ruta de escape. Reforzar entrenamientos de seguridad.</i>

TABLA 3:

Situación	Grado de control	Motivo que consideras	Qué controla
No consigo amigos desde que me mudé a esta ciudad	Bajo	En este país la gente es muy cerrada	<i>¿Me he inscrito en alguna actividad? ¿Sonrio y soy amable con las personas? ¿He tomado la iniciativa de establecer contacto? ¿Salgo a eventos sociales? ¿Le he dicho que sí a las oportunidades? ¿Es mi búsqueda muy ambiciosa? ¿Me sé el nombre de mis vecinos? ¿Sigo siendo dependiente de mis viejos amigos?</i>

Las trampas de las pérdidas

Si te visitara la persona que serás dentro de diez años, ¿te daría las gracias o te reprocharía?

Escríbelo. Puede ser algo así:

Mi yo del futuro me agradecerá:

Pero también pueden ser reproches:

Mi yo del futuro me reprochará:

Escribe lo que tu yo del futuro te diría en <https://daniel-habif.com/ejercicio-10-libro>

Las trampas de las limitaciones

TABLA 1

Prefiero los perros.	1	2	3	4	5	Prefiero los gatos.
----------------------	---	---	---	---	---	---------------------

Si eres como yo, que te inclinas por los gatos, pero igual amas a los perros, quizás marques el número 4.

Prefiero los perros.	1	2	3	4	5	Prefiero los gatos.
----------------------	---	---	---	---	---	---------------------

TABLA 2

Aprecio más el talento.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Aprecio más el esfuerzo.

Me disgusta la crítica.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Me apoyo en la crítica.

Una posición donde se te reconozca por lo que sabes.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Una posición en la que haya posibilidades de lograr nuevas cosas.

Tiendo a buscar una oportunidad para decir lo que sé.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Digo lo que sé solo si es necesario.

Cuando adquiero información nueva, suelo expresarla rápidamente.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Cuando adquiero información nueva, suelo ponerla en práctica rápidamente.

Desearía mucho conocimiento.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Desearía mucha inteligencia.

Me complace que me admiren por mis conocimientos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Me complace que me admiren por lo que he hecho.

Preferiría tener a un empleado bien entrenado.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Preferiría tener a un empleado con buena actitud.

Mis principales logros se los debo a mis talentos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Mis principales logros se los debo a mi esfuerzo.

No le subo la complejidad a un juego si siempre gano.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Juego en complejidad alta aunque nunca gane.

Cuando algo sale mal siento que las cosas tienen que cambiar.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Cuando algo sale mal siento que tengo algo que cambiar.

Me emociona lo que he aprendido.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Me emociona lo que puedo aprender.

Ejercicio: Meditación

Encontrarás las meditaciones en <https://danielhabif.com/tusmeditaciones>.

Bajo mi convicción espiritual, he encontrado en la Biblia la exhortación profunda a la meditación; ella nos invita a pensar. Buenos ejemplos son Salmos 119:1; 63:6; 77:12; 104:34; 119:15-16, 148; 143:5; 145:5. Josué 1:8; Salmos, y Filipenses 4:8.

Las trampas de la infelicidad

La exageración son expresiones con las que definimos los problemas de forma absoluta. Estas son palabras que pueden aparecer en tus patrones de lenguaje cuando está camuflajeada en tu mente.

CUADRO 1

Nunca	Siempre	Terrible
Todo	Desastre	Absoluto
Seguro	Nada	Jamás
Nadie	Fracaso	Ruina

CUADRO 2

Exageración	Tu respuesta
Nunca lo voy a lograr	<i>Sé que será difícil emocionalmente, pero es algo que tengo que hacer por mí, para estar mejor.</i>
No podré resolver	<i>Personas menos educadas que yo y con menos posibilidades tienen trabajos estables e incluso han ascendido y progresado. Yo también podré.</i>
Seguro que me quedo sola	<i>Quizás me quede sola, pero eso es preferible a que me maltraten y abusen de mí. Sola podré dormir en paz, bañarme sin temor a que alguien irrumpa y me maltrate.</i>

CUADRO 3

Exageración	Tu respuesta
Toda mi familia me dará la espalda	
Nadie me va a ayudar	
Mi vida será un desastre	
Siempre me pasan cosas malas	
Estar sola será terrible	

Las trampas de las heridas

GRÁFICO 1

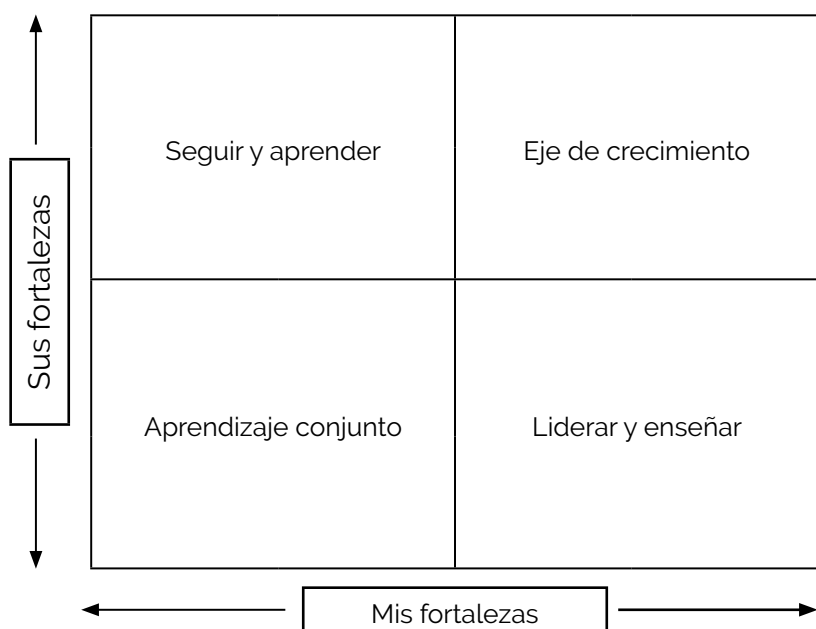


GRÁFICO 2

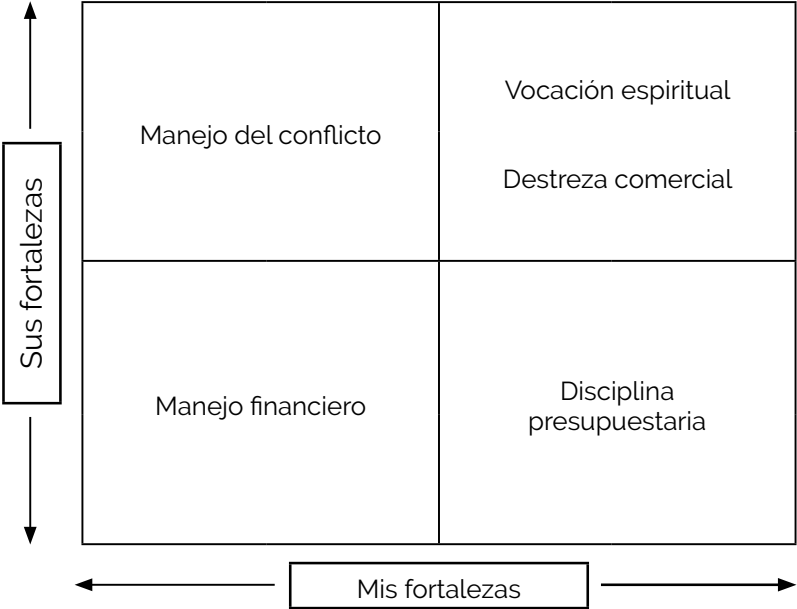
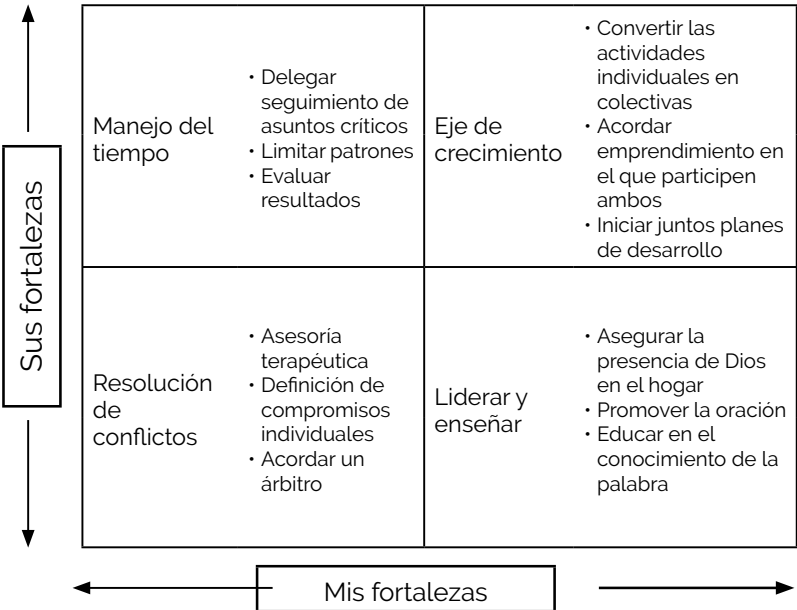


GRÁFICO 3



Las trampas de la rigidez

Puedes ingresar en esta dirección para observar los atributos: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>

INVENTARIO DE VALORES EN ACCIÓN

VIRTUDES	Justicia	Imparcialidad	<i>Que no haya prejuicios</i>
		Liderazgo	<i>Movilizar al grupo</i>
		Pertenencia	<i>Sentirse parte del equipo</i>
	Humanidad	Afecto	<i>Mostrar valor por los miembros</i>
		Inteligencia social	<i>Tener sensibilidad de lo que acontece</i>
		Solidaridad	<i>Ayudar sin esperar recompensa</i>
	Trascendencia	Apreciación	<i>Valorar lo logrado</i>
		Espiritualidad	<i>Apreciar lo divino</i>
		Esperanza	<i>Sentir que las cosas saldrán bien</i>
		Gratitud	<i>Expresar un agradecimiento genuino</i>
		Humor	<i>Generar buen clima</i>
	Coraje	Entusiasmo	<i>Sentir ánimo por hacer las cosas</i>
		Honestidad	<i>Hacer lo que se dice</i>
		Tesón	<i>Persistir en las tareas</i>
		Valentía	<i>Asumir los riesgos</i>
	Sabiduría	Creatividad	<i>Buscar la originalidad</i>
		Curiosidad	<i>Conocer lo inexplorado</i>
		Filosofía	<i>Apreciar el saber</i>
		Juicio	<i>Dar altura a las cosas</i>
		Perspectiva	<i>Buscar nuevas visiones</i>
	Moderación	Autorregulación	<i>Controlar los impulsos</i>
		Humildad	<i>Estar a la altura de los logros</i>
		Perdón	<i>Aceptar los errores</i>
		Prudencia	<i>Pensar lo que se hace</i>

Adaptado de Peterson, C. y Seligman, M. E. P. «The values in action (VIA) classification of strengths». A life worth living: Contributions to positive psychology (Nueva York, 2006), pp. 29-48.

Ejercicio: Respiraciones diafragmáticas

IMAGEN 1



Las trampas del malhumor

Una sonrisa Duchenne



Figura A



Figura B



Las trampas de la ingratitud

Siéntate y escribe:

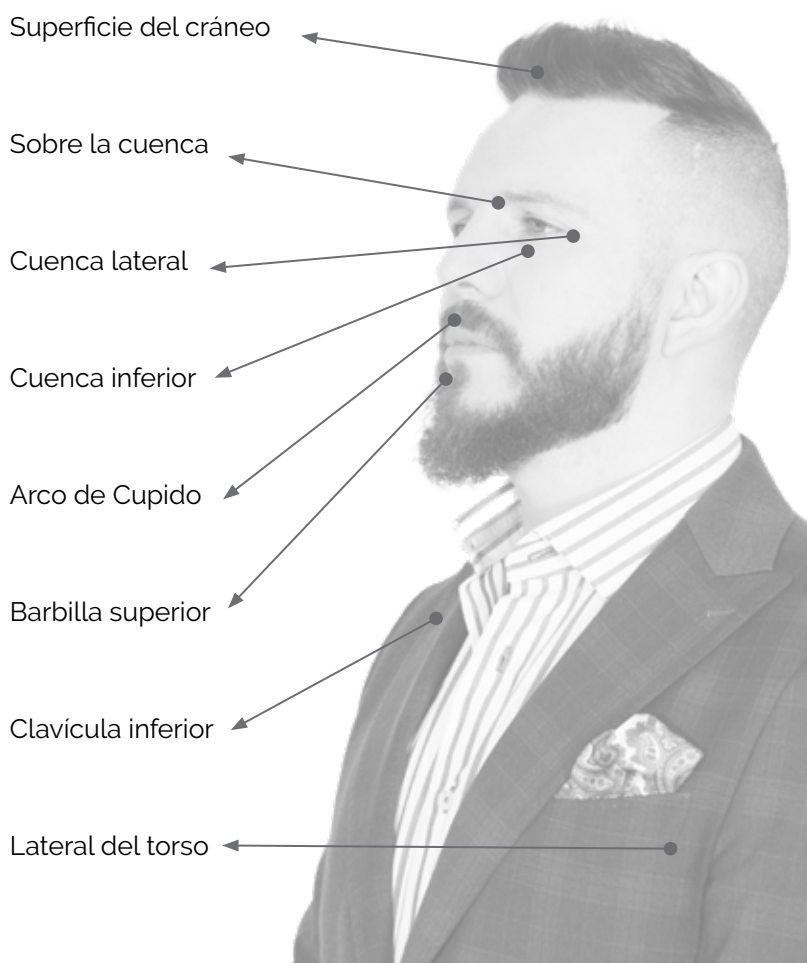
Agradezco que hoy _____

Escríbela cinco veces durante dos semanas, pero no repitas un motivo.

Puede ser algo que tengas, como alguien a quien amas, o que no tengas, como una enfermedad.

Ejercicio: Técnica de liberación emocional

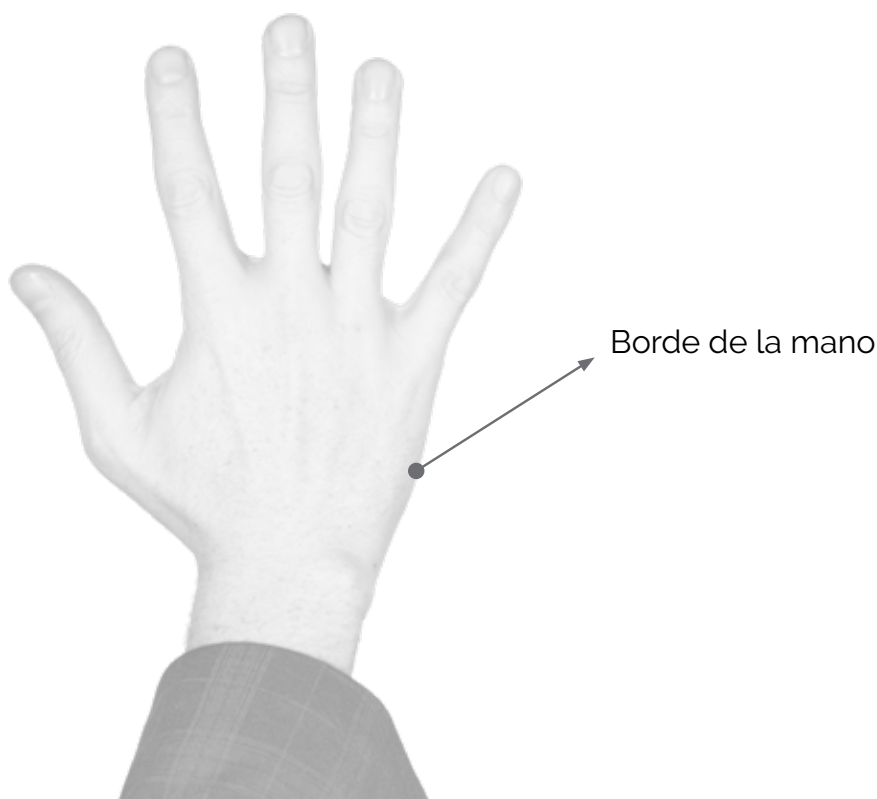
En la siguiente imagen podrás ver los lugares donde debes hacer los contactos.



Luego de escoger el lugar donde harás la sesión, iniciarás con unas respiraciones diafrámicas, como las que hemos visto antes.

Mientras das los golpes en el borde de la mano dirás:

«Aun cuando tengo todo este miedo _____
_____ y este me causa ahogo y angustia, me
acepto así y confío en mi capacidad para superarlo». Repite
esto tres o cuatro veces.



IMÁGENES CONTENIDAS EN LA VERSIÓN IMPRESA

LAS TRAMPAS DEL MIEDO



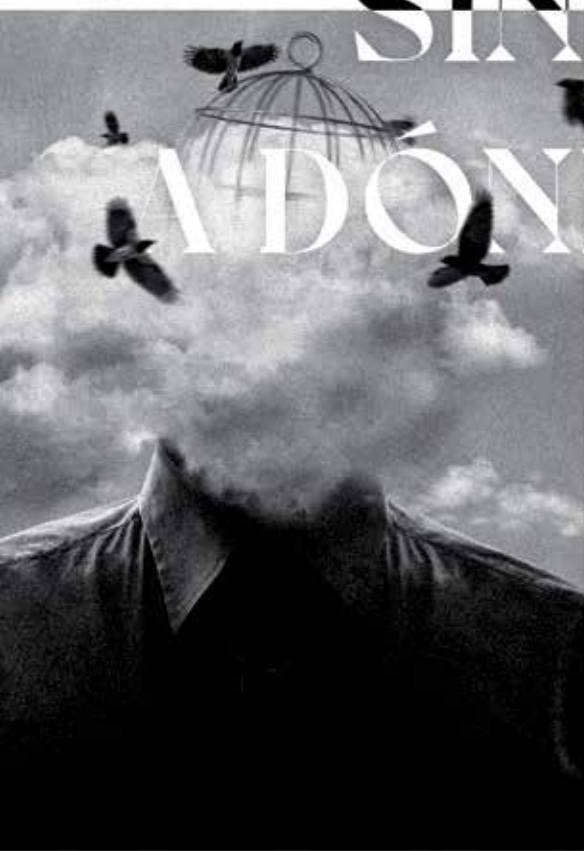
@DanielHabif

**A mí me curó Dios;
el tiempo tarda mucho.**



Se enojan conmigo porque soy libre.

¡ME ENCANTAN
LAS IDEAS
QUE NACEN
SIN SABER
ADÓNDE VAN!



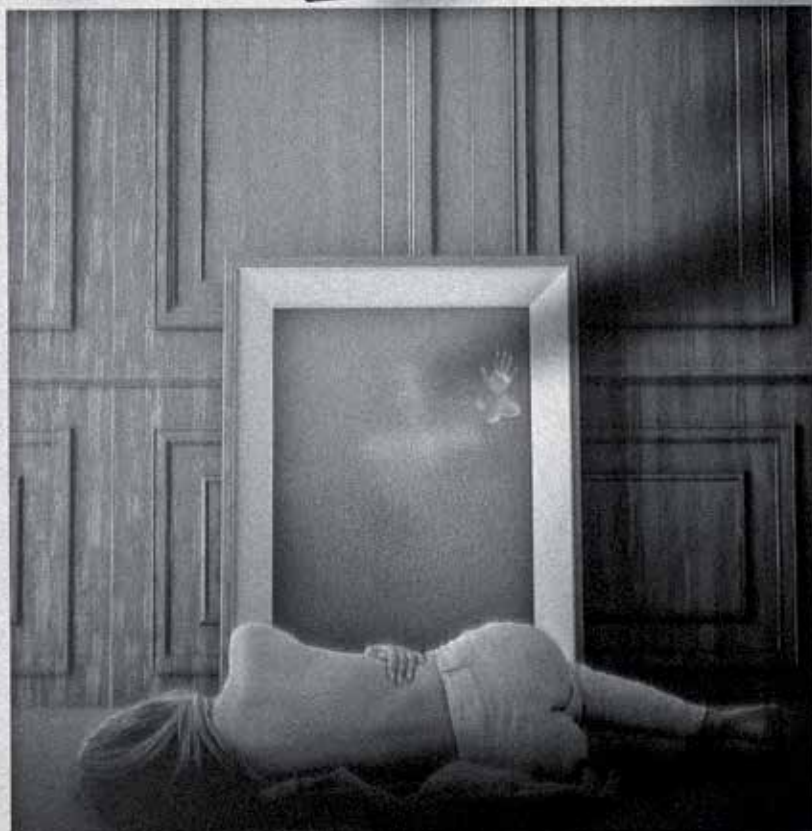
VEN
Y



**ELIMINA LA DISTANCIA
ENTRE SOÑAR Y HACER.**

@DanielHabif

@DanielHabif



@DanielHabif

Extrañar en silencio

duele el doble.



SE ENAMORÓ DE LA
SOLEDAD,
Y POCOS PUDIERON
ESTAR A SU ALTURA.

@DanielHabif

@DanielHabif



LA VIDA QUE SOÑASTE



@DanielHabif

@DanielHabif

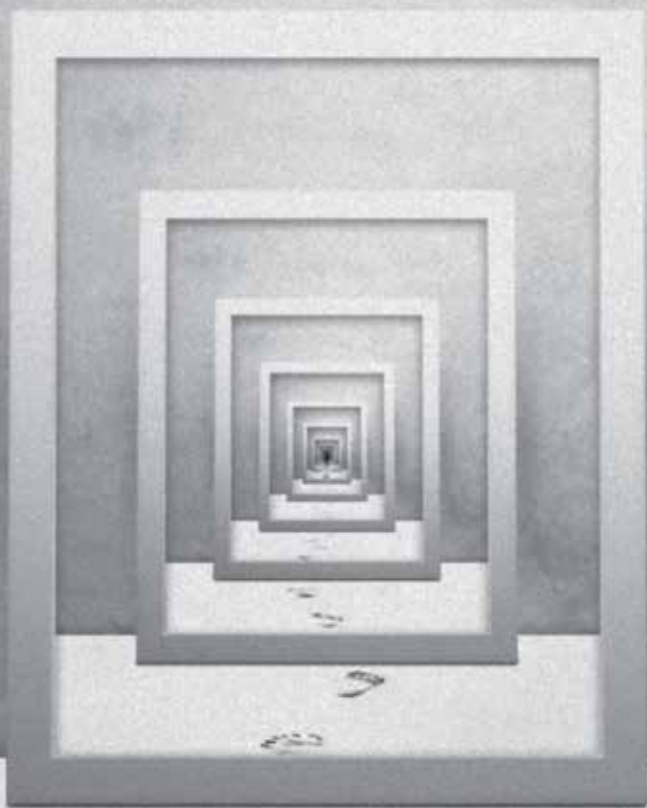
empieza justo donde termina
la vida que te tocó.

LA VOLUNTAD DE DIOS
NO SE ESPERA,
SE BUSCA Y SE HACE.



NACÍ extraviado,

y no tengo ganas
de que me encuentren.



@DanielHabif

@DanielHabif

Aa

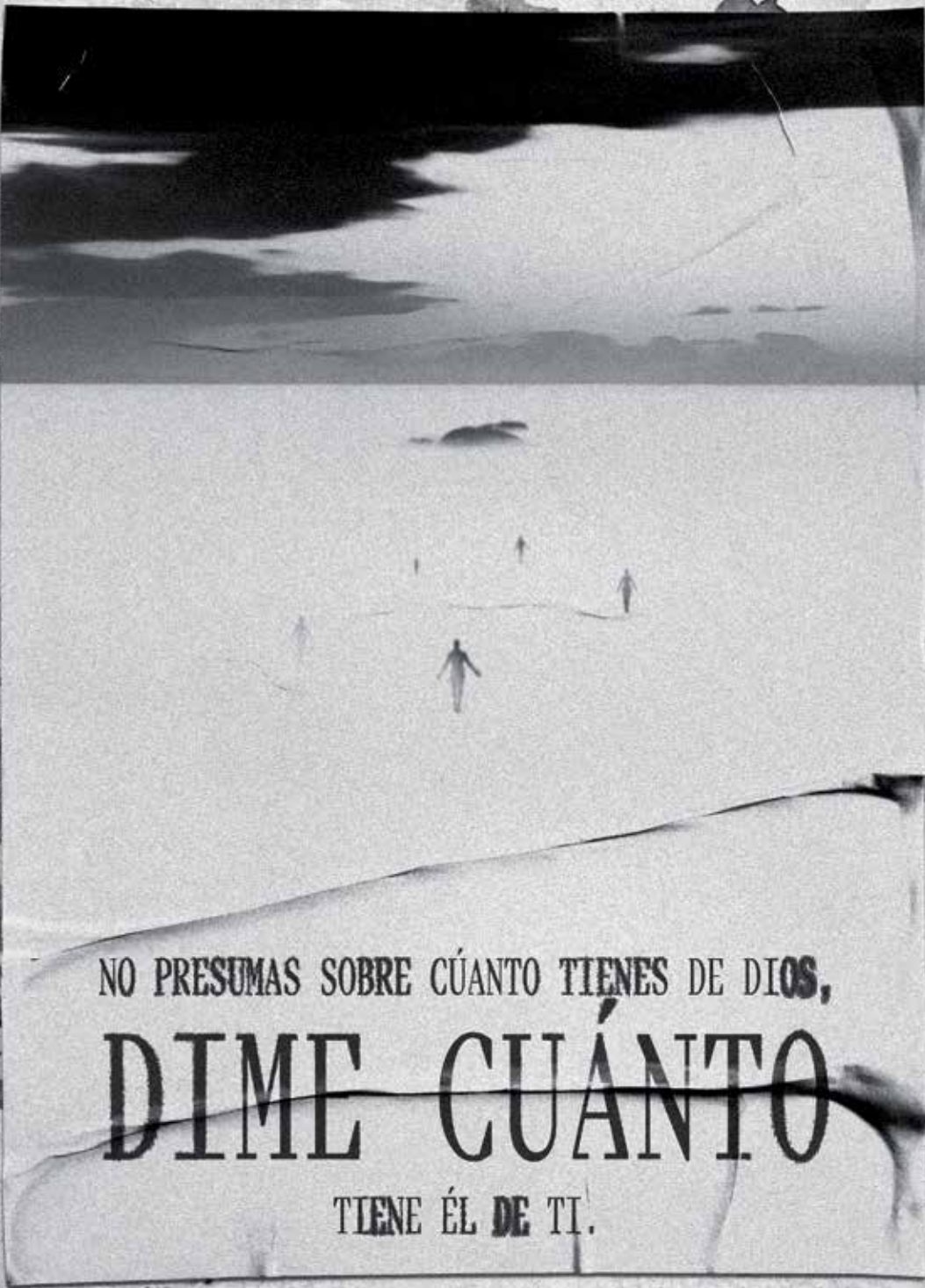
¡Qué bonitas son las preguntas
que no podemos responder!

EL VIRUS

LE PUSO UN TAPABOCAS A LAS

EXCUSAS.





NO PRESUMAS SOBRE CUÁNTO TIENES DE DIOS,
DIME CUÁNTO
TIENE ÉL DE TI.



LA FELICIDAD
NO PERDONA
LA COBARDÍA



Le dije al del espejo:
«¡Suéltame ya!, necio».

TU, AMAME,



@DanielHabif

@DanielHabif

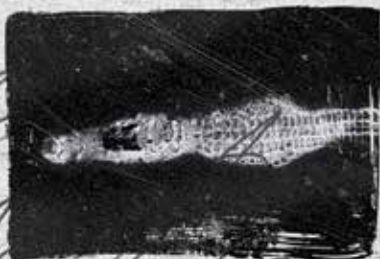
PROMETO
NO INTERRUMPIRTE.

ME GUSTA AMARTE EN **VOZ** ALTA.



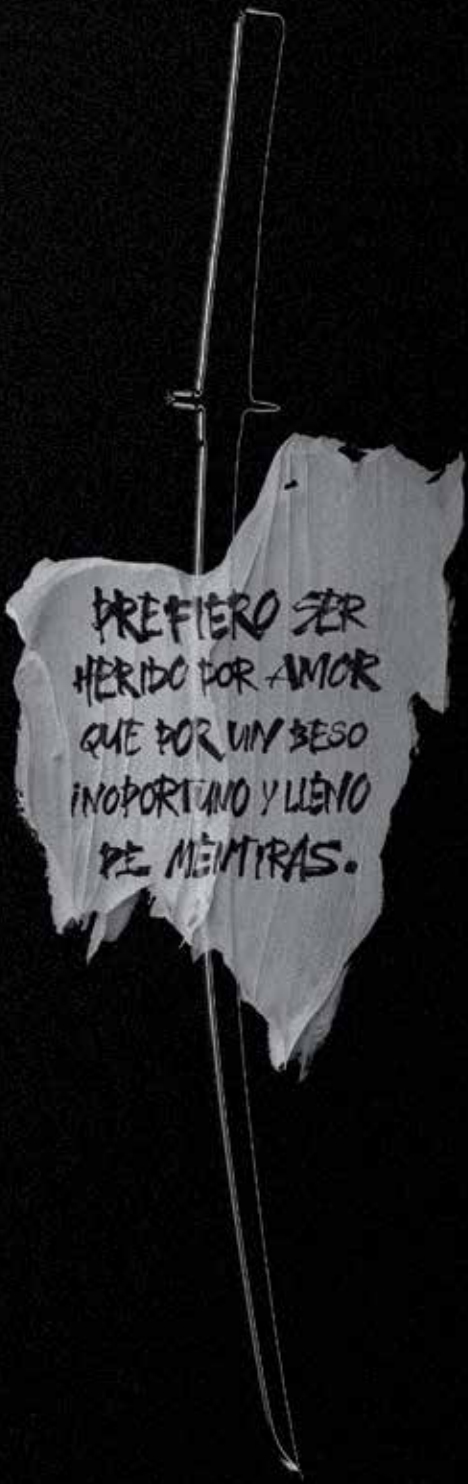
TÊ AMÉ, PERO NO SUPE TENERTE.





EL AMOR
SE RIEGA.
NO SE RUEGA.

— CUANDO —
— SABES
CUÁNTO —
— VALES,
— DEJAS
— DE DAR —
DESCUENTOS.



PREFIERO SER
HERIDO POR AMOR
QUE POR UN BESO
INOPORTUNO Y LLENO
DE MENTIRAS.

AUNQUE YA 01



**SÍGUELA
BUSCANDO.**

03

LA TENGAS, 02

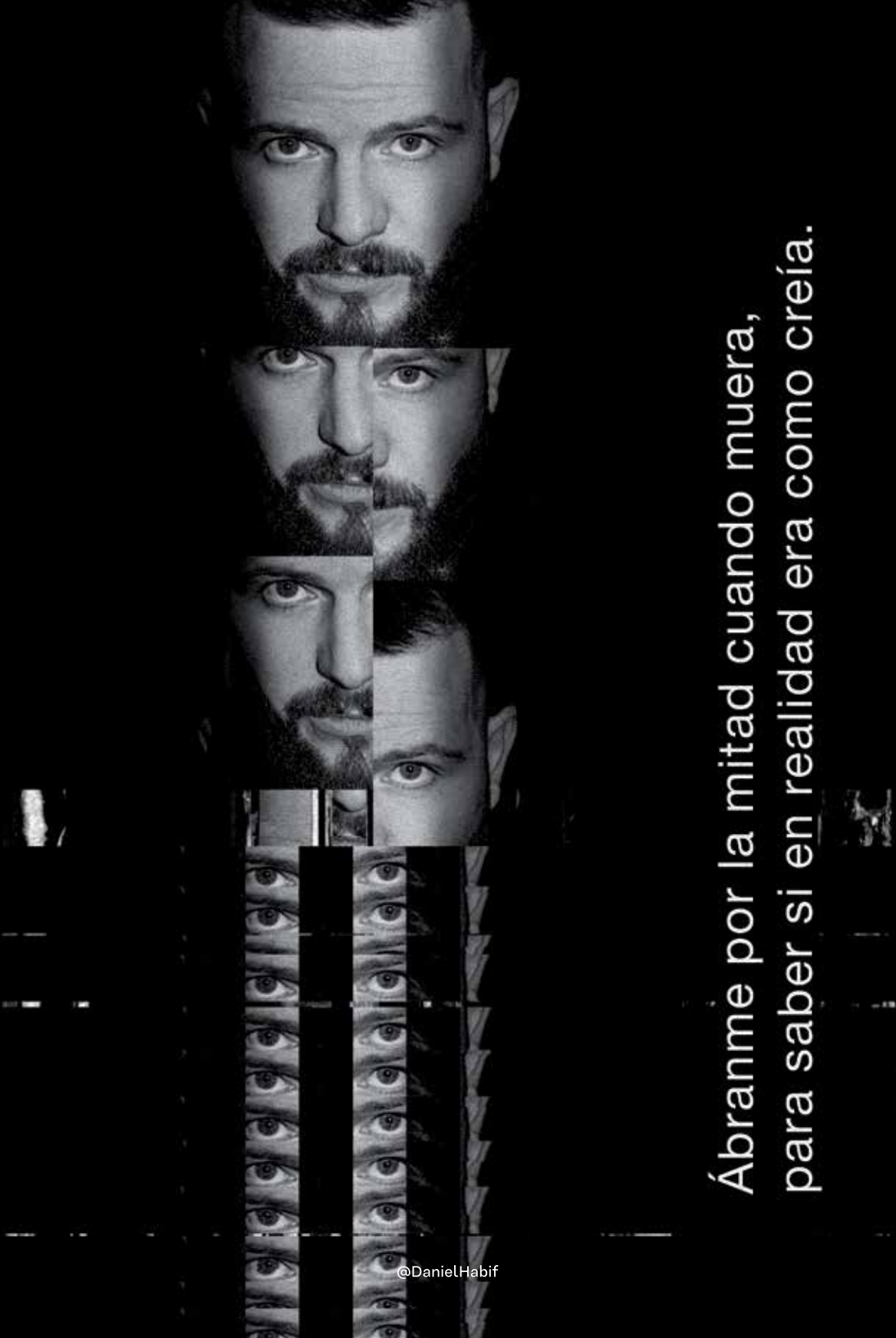
A VECES



MI SOMBRA

ME CAE MEJOR

QUE MI REFLEJO.



Ábranme por la mitad cuando muera,
para saber si en realidad era como creía.

La vida suele darnos
lecciones muy duras;

Dios, lecciones muy sabias.

Nosotros escogemos
el método.

DIOS NOS LLAMA
A ARREGLAR LAS COSAS.



NO. 01 ISSUE

NO. 01 ISSUE

LA PASIÓN CON DISCIPLINA TE HARÁ ESTALLAR.



@DanielHabif

@DanielHabif

@DanielHabif

@DanielHabif

¿Cuánto dolor hay

(en nuestros absurdos esfuerzos

por no sentirnos menos?



- Te me caíste
del pedestal,
Daniel

- Nunca pretendi
ser una estatua.
DH

Al otro lado de la mente estás tú.

@DanielHabif

**SIEMPRE
VISTE
HADI.**

@DanielHabif

@DanielHabif

Lo
que
más
me
gusta
de ti

ES QUE NO TE
CAIGO BIEN.



TÚ Y TUS FAUCES DE LUNA HIENA.

ACTIVE FORM

RATE INCREASE

X
X
X

@DanielHabif

@DanielHabif



24/7

LTDN - 08 - 2021

El príncipe que rescató
a la princesa se llama
AMOR PROPIO.



@DanielHabif

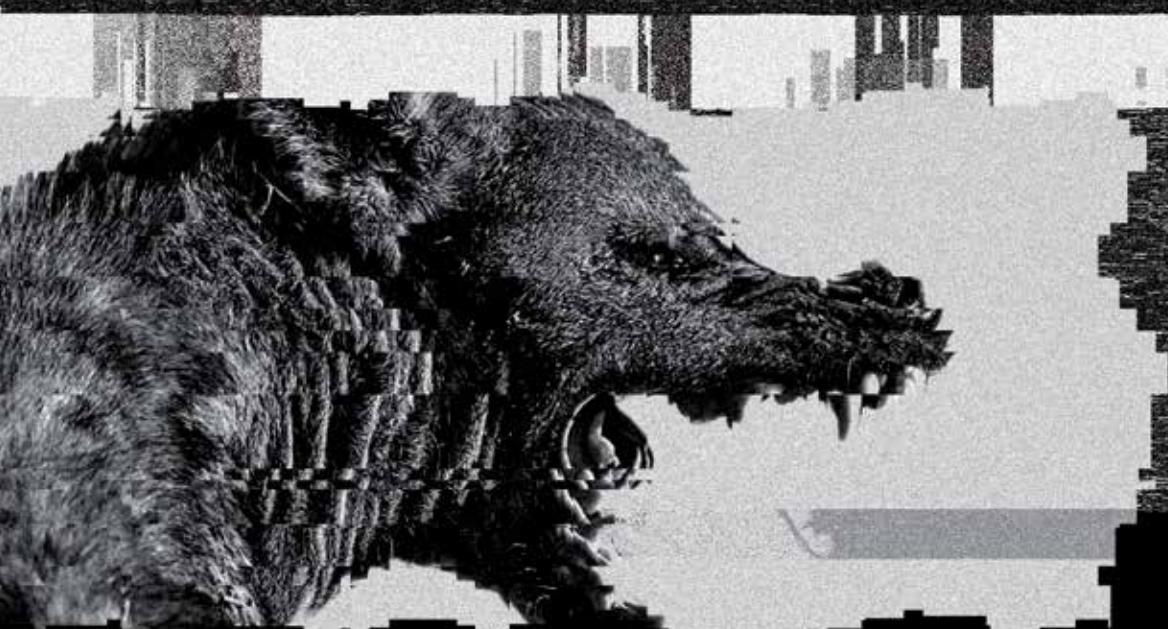
@DanielHabif

-Me gustan los espejos
porque no disimulan.

DANIEL HABIF

*También soy morada
de mi sombra.*





Parecías interesante, pero solo eras

INTERESADO.



- OYE, DANIEL, ¿POR QUÉ TE GUSTA
LO IMPOSIBLE?



- ES QUE ME GUSTA VER A DIOS
GLORIFICARSE.



Los Tránsitos del Mundo - Digital Media
Regularity Project

@DanielHabif

PARA TRAGEDIAS, UNO MISMO.

@DanielHabif



Documentación artística de
MAD - Research & Development



¡CUANDO AMAS A DIOS



@DanielHabif

@DanielHabif

EL MUNDO ES EMOCIONANTE!



**NO ERES UNA OBRA DE ARTE,
¡ERES EL MUSEO ENTERO!**

@DanielHabif

@DanielHabif

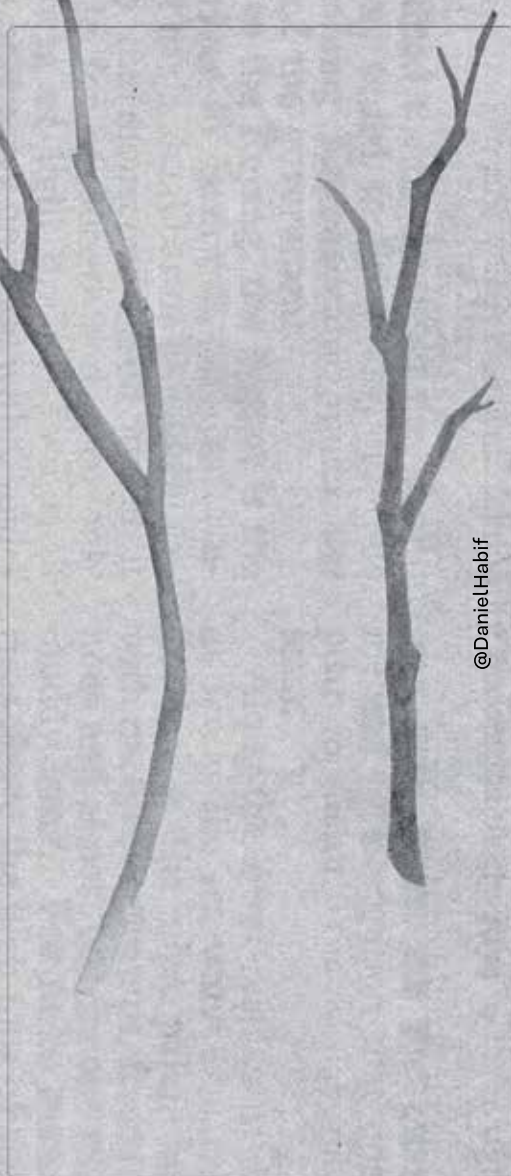


LOS LOBOS

sonríen de  a  .

LTDM

DH



@DanielHabif

Lo más auténtico que he recibido
fue lo que nunca pedí.

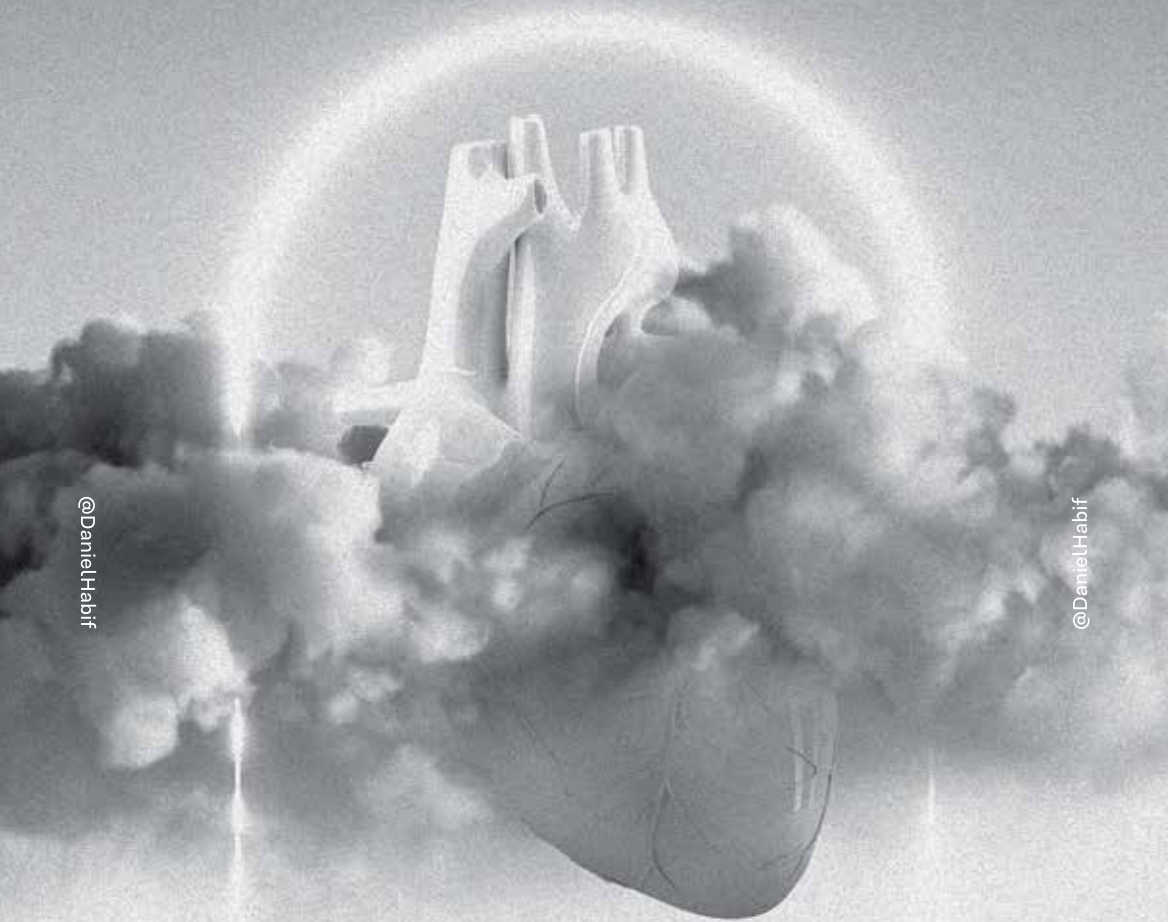
EL REGALO NO ESTÁ EN LA CAJA,
SINO EN LAS MANOS.



@DanielHabif

@DanielHabif

SI TE SALE DEL
CORAZÓN,



@DanielHabif

@DanielHabif

ENTRA AL
ALMA

@DanielHabif



-¿DÓNDE APRENDISTE INTEGRIDAD?

@DanielHabif

-UN NIÑO ME LA ENSEÑÓ.

**NO TE DI PORQUE ME
SOBRABA,
SINO PORQUE VI QUE TE
FALTABA.**

¿SERÁ QUE ESE DOLOR
QUE TRAES EN EL CUELLO
ES DE TANTO MIRAR ATRÁS?

@DanielHabif

@DanielHabif





**QUE NUNCA
NOS FALTE EL AMOR;
Y SI NOS FALTA,
LO HACEMOS.**

@DanielHabif

**¿NOS DARÁ UN POCO
DE MIEDO AMAR
PORQUE NO SABEMOS
AMAR POCO?**

Comunicación y Marketing
2020 - 2021