

**Client Carozuleta | Audio N° 1 | CZ\_CUVE\_EP07\_ComoConfiarEnTiMisma\_v2**

**[00:04:32]**

**[00:00:00] [Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenida a “Crea Una Vida Extraordinaria”. Estoy feliz de tenerte aquí. Soy Carolina Zuleta y mi misión es impactar positivamente en la vida de millones de mujeres.

[Música]

**[00:00:27] [Carolina Zuleta]:** La pregunta que más a menudo me hacen es: “*Caro, ¿cómo hago para confiar en mí misma?*”. Cada que alguien me hace esta pregunta, yo me intereso por saber: ¿para qué quieren confianza? Y la respuesta normalmente es algo como: “*pues si yo confiara en mí misma, aplicaría a ese trabajo que tanto quiero*” o “*me atrevería a salir con esta persona que tanto me gusta*” o “*montaría mi propia empresa*”, “*ensayaría un hobby nuevo*”. Todos estamos buscando confiar en nosotros, para intentar algo que nunca hemos hecho antes.

[Música]

**[00:01:00] [Carolina Zuleta]:** Queremos confianza para hacer cosas que antes nunca hemos hecho y ahí está el problema, que la confianza no es el prerrequisito. La confianza es el resultado; es el resultado de hacer algo tantas veces que nosotros ya sabemos que somos capaces de hacerlo. Como amarrarnos los cordones: cuando éramos niños, sentíamos que no podíamos hacerlo y decíamos: “*mami, ¡ayuda!*”, pero como ya llevamos tantos años amarrándonos los cordones de nuestros zapatos, tenemos confianza plena que somos capaces. Así que el primer problema es creer que la confianza es el prerrequisito, cuando en realidad la confianza es el resultado.

[Música]

**[00:01:41] [Carolina Zuleta]:** Yo creo que la mayoría de personas que están pensando: “*quiero tener confianza*”, lo están haciendo porque tienen miedo. Y lo que necesitamos cuando tenemos miedo, es la valentía y el problema es que pensamos que la valentía es un superhéroe que no tiene miedo, que hace todo con fortaleza, pero realmente la valentía lo que significa es tener miedo y hacerlo con miedo y todo. Aquí tengo una de mis frases favoritas, esto es algo que mantengo pegado a mi nevera y que me ha salvado la vida muchas veces, y esta frase dice: “*la valentía no siempre ruge como un gran león. La valentía a veces esa pequeña voz que nos dice al final del día: ‘mañana lo intentaré de nuevo’*”, es de Mary Ann Radmacher y esta frase me encanta, porque es que, valentía realmente ese es el momento donde te están temblando las piernas, pero estás hablando en público, donde te está partiendo la voz, pero estás hablando tu verdad. Así que si tú quieres ir por tus sueños, para de buscar tener confianza en ti mismo y mejor ten valentía. Ahora quiero que miremos una cosita más: ¿para qué necesitamos valentía? Pues lo que en últimas nos da miedo, es sentir algo que no queremos sentir. No queremos sentir rechazo, ni fracaso, no queremos hacer el

ridículo entonces, necesitamos valentía para tener esos sentimientos incómodos. Cuando cultivas esa valentía dentro de ti, nada te va a detener y así vas a poder ensayar muchas cosas nuevas y con el tiempo, tener la confianza de que sí puedes hacerlas.

[Música]

**[00:03:23] [Carolina Zuleta]:** Estos son los tres mensajes que quiero que te lleves de este episodio: la confianza es un resultado, el prerequisite es la valentía y necesitamos valentía para experimentar cualquier sentimiento que nos parezca incómodo. Ahora quiero saber de ti: ¿qué aprendiste de este episodio? y ¿para qué aspecto de tu vida quieres tener más valentía? Compárteme en los comentarios

[Música]

**[00:03:51] [Carolina Zuleta]:** Y si te encantó toda esta información, te va a fascinar nuestra Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Este año, por el lanzamiento de mi canal, estoy ofreciendo cada semana una videoconferencia donde contesto preguntas y ofrezco asesoría personalizada para alcanzar tus metas. Así que ve ahora mismo a [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com) y suscríbete a nuestra comunidad y nos veremos en la próxima videoconferencia. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

--END OF AUDIO--

--END OF ALL AUDIO--