

# ¿Amor o Miedo?

**El test definitivo para  
aprender a ser coherente  
contigo misma y en todas  
las facetas de tu vida y  
atraer todo lo que deseas**

## Amor o Miedo

¿Sabías que solo existen dos emociones? El amor y el miedo. Así lo ha demostrado la ciencia puesto que a nivel cerebral solo hay dos vibraciones de onda que se corresponden con el amor o el miedo.

El resto de emociones derivan de estas dos:

Del miedo derivan: la tristeza; pena; rabia; ira; enfado; estar aburrido; asustado; preocupado; confundido; deprimido; molesto; nervioso; serio; avergonzado...

Y del amor: la paciencia; felicidad; alegría; confianza; enamorado; tranquilo; emocionado; calmado...

**¿Recuerdas la fórmula CPEAR?** Las **creencias** derivan en **pensamientos**, que generan una **emoción** que nos lleva a realizar una **acción** u otra y en consecuencia, obtener un **resultado**.

Siguiendo esta fórmula, nos damos cuenta que las **emociones** marcan la manera de actuar, de realizar una **acción** u otra.

Por eso, es tan importante darle espacio a nuestras emociones, escucharlas, y no intentar evadirlas, taparlas o cargarlas a nuestra mochila emocional.

Una emoción es una forma de expresar, sin palabras, que debemos hacer algo sobre determinada situación.

Por eso, es vital aprender a escuchar nuestro cuerpo, validar lo que sentimos en cada momento y descubrir lo que dicha emoción viene a revelarnos. Cuanto más practiquemos, más fácil nos resultará tomar acción desde el corazón (no desde la mente) y, menos tiempo sufriremos dicha situación, actuaremos desde la confianza en nosotros mismos y no desde el miedo.

## ¿Amor o Miedo?

¿Cuántas veces has vivido desde el miedo al conocer a alguien? Piensa en esa relación sentimental en la que dependías emocionalmente del otro. Quizás, sentías miedo en determinadas situaciones: miedo a que te dejen, miedo a no estar a la altura, miedo a reproches, quizás evitabas una discusión por miedo a...

A continuación, te propongo un sencillo test en el que solo hay dos opciones de respuesta: Amor o Miedo. Para vivir en coherencia, debemos elegir.

Este test te ayudará a ganar claridad en tus relaciones, a tomar consciencia de la calidad de las mismas (puede pensar en relaciones pasadas o bien en tu relación actual) y quizás, también te revele lo que tu intuición lleva tiempo queriéndote decir.

Muchas veces, el problema de raíz que se repite es que no sabemos qué queremos. Podemos saber qué no queremos vivir más, porque nos ha hecho sufrir en el pasado y por eso lo descartamos pero nos cuesta saber **CÓMO DISEÑAR NUESTRA RELACIÓN IDEAL.**

Solo hay una regla a seguir: **SÉ SINCERA CONTIGO MISMA.**  
De lo contrario, no funcionará.

Te invito a cerrar los ojos por unos minutos, hacer 3 respiraciones profundas y conectar con esa mujer, con esa versión anterior a ti que vivía en esa relación.

## Test Amor o Miedo

Señala con un círculo la opción elegida

**La relación con \_\_\_\_\_ me hace sentir:**

Alegría o tristeza

Tranquilidad o inquietud

Seguridad o desconfianza

Generosidad o amenaza

Plena o incompleta

Apreciada o infravalorada

Gratitud o reproches

Respetada o engañada

Empoderada o pequeña

La primera opción de respuesta corresponde con el AMOR mientras que la segunda opción, con el MIEDO.

¿Cuántas respuestas suman en total la opción 1, AMOR?

¿Cuántas respuestas suman en total la opción 2, MIEDO?

En total deben sumar 9 respuestas.



## Test Amor o Miedo

La relación con \_\_\_\_\_ me lleva a:

Compartir mis éxitos o esconder mis éxitos

Sentirme suficiente o compararme

Potenciar mis cualidades o enfatizar mis limitaciones

Soltar y confiar o necesitar tener el control

Preferir su felicidad a su presencia o preferir su presencia a su felicidad

Actuar acorde a mis valores o actuar por compromiso

Priorizar mi felicidad o priorizar su bienestar

Fluir o luchar

Amar o temer

De igual manera que en el anterior, la primera opción de respuesta corresponde al AMOR y la segunda opción, al MIEDO.

¿Cuántas respuestas suman en total la opción 1, AMOR?

¿Cuántas respuestas suman en total la opción 2, MIEDO?

En total deben sumar 9 respuestas + las 9 anteriores = 18.

¿De 18 respuestas cuántas son AMOR y cuántas son MIEDO?

Total respuestas AMOR: \_\_\_\_\_

Total respuestas MIEDO: \_\_\_\_\_

## Conclusiones Test Amor o Miedo

Te invito a escribir cómo te sientes después de realizar este test.

¿Qué has aprendido?

¿Te has dado cuenta de algo nuevo?

¿Qué conclusiones sacas?



**gracias por  
comprometerse  
tanto**