MANUALES DEL DRAGÓN
Manual 28 · Bloque 6

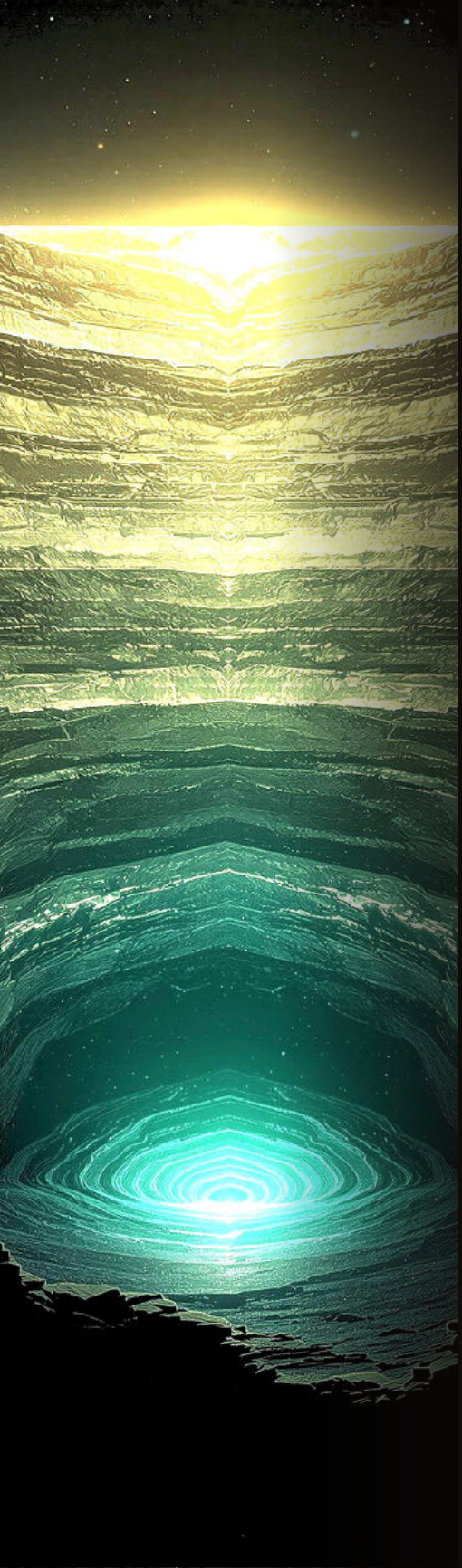


EL 95% NO ES TUYO

La mochila del miedo

LOS PÁNICOS QUE CARGAS A LA ESPALDA
SIN SABER QUE NUNCA FUERON TUYOS

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 6 · LA MOCHILA HEREDADA

La capa más profunda

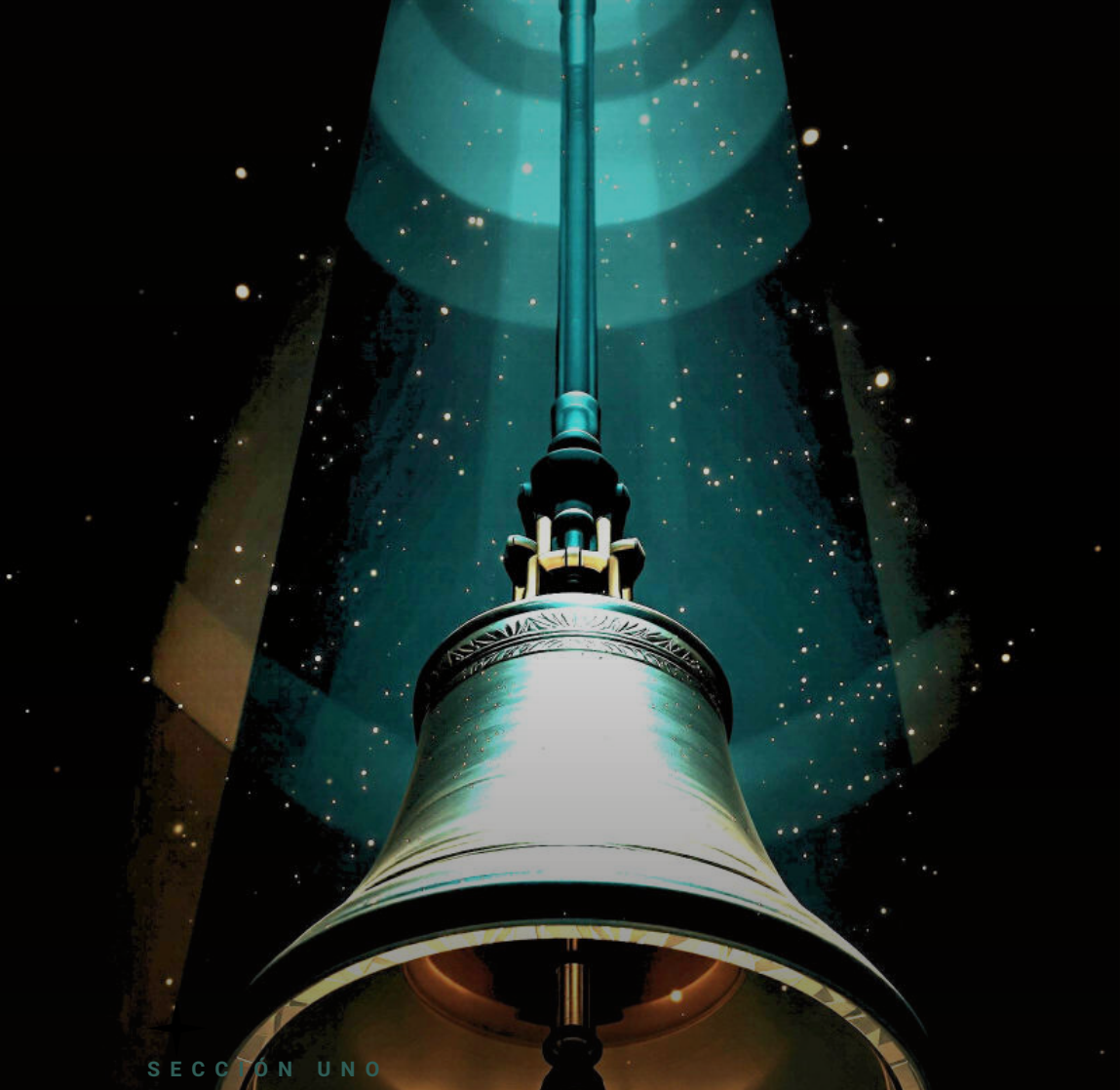
En el Manual 26 viste quiénes inocularon tus creencias. En el Manual 27 viste los mandatos que instalaron sobre cómo tienes que ser.

Ahora llegamos a la capa más profunda de la mochila: la que más peso tiene y la que menos se ve.

El miedo.

No cualquier miedo. **El miedo heredado.** El que llevas a la espalda sin saber que no es tuyo. El que condiciona tus decisiones, organiza tu vida y te impide hacer cosas que, en el fondo, sabes perfectamente que serían buenas para ti.

Este manual va a hacer algo que quizás nadie ha hecho contigo antes: **defenderte el miedo**. Decirte que el miedo, en su forma original, es uno de los sistemas más brillantes que existe. Y a continuación mostrarte cómo ese sistema brillante fue secuestrado y convertido en una cárcel que opera las 24 horas del día.



SECCIÓN UNO

01

El miedo real

El sistema de alarma más sofisticado de la naturaleza. Antes de hablar de los miedos que no son tuyos, hay que honrar los que sí lo son.

Antes de hablar de los miedos que no son tuyos, hay que honrar los que sí lo son. Porque el miedo auténtico, el que responde a un peligro real y presente, **no es el problema**. Es una obra maestra de la ingeniería biológica.

El miedo real tiene **tres características** que lo distinguen de cualquier otro:

- **Es proporcional** al peligro real.
- **Es presente:** el peligro está ocurriendo ahora, no en el futuro ni en el pasado.
- **Desaparece** cuando el peligro desaparece.

> *Si el miedo que sientes no cumple estas tres características, no es miedo real. Es miedo aprendido.*