



# Episodio 1

*El miedo a no ser  
suficiente  
(y por qué tu  
proyecto de  
yoga no arranca)*

enfoquesalvaje  
[www.enfoquesalvaje.com](http://www.enfoquesalvaje.com)

# *Antes de empezar: miedo, inseguridad y el bloqueo de no sentirte suficiente*

Muchas personas llegan a la idea de crear su proyecto de yoga con ilusión... y con un nudo en el estómago. No porque no amen el yoga. No porque no tengan algo que compartir. Sino porque, en algún punto del camino, aparece una sensación muy concreta: “Todavía no estoy lista.”

No sé lo suficiente.

No tengo la formación suficiente.

No tengo la experiencia suficiente.

No tengo la claridad suficiente.

Y entonces empieza una carrera silenciosa que casi nadie nombra: la de acumular formaciones para postergar empezar. Un curso más. Otra certificación. Otro retiro. Otro taller. Como si en algún momento, mágicamente, llegara el día en el que por fin te sientes “legítima”.

El problema es que ese día casi nunca llega.

Porque el yoga —como la vida— es inabarcable. Siempre habrá alguien que sepa más. Siempre habrá otra formación. Siempre habrá otro enfoque. Si esperas a sentirte completamente segura, probablemente tu proyecto nunca vea la luz.

En los acompañamientos vemos esto una y otra vez: proyectos preciosos bloqueados no por falta de ideas, sino por miedo. Miedo a exponerse. Miedo a no ser suficiente. Miedo a hacerlo mal. Miedo a que te juzguen.

Y ese miedo se disfraza de prudencia, de perfeccionismo o de “todavía no es el momento”.

Pero hay algo importante que decirte con mucha honestidad: Tu proyecto no empieza cuando sabes todo. Empieza cuando decides caminar con lo que ya eres hoy.

No se trata de lanzarte sin responsabilidad. Se trata de entender que la seguridad no aparece antes de empezar, aparece caminando. La claridad no precede al movimiento: nace del movimiento.

El primer paso no es una estrategia.  
No es una web.  
No es un logo.  
No es Instagram.

El primer paso es mirar de frente qué es lo que te está frenando.

**Ejercicio de honestidad:** Tómate unos minutos y escribe sin filtros:

- ¿Qué es lo que más miedo me da de compartir mi proyecto?
- ¿Qué creo que me falta para “sentirme suficiente”?
- ¿De qué me estoy protegiendo cuando sigo posponiendo?
- Si nadie me juzgara, ¿qué haría ya?

No para solucionarlo hoy.  
Para verlo. Porque lo que no se mira, gobierna desde la sombra.

No empiezas cuando desaparece el miedo.  
Empiezas cuando decides no dejar que el miedo decida por ti.

Tu proyecto no necesita una versión perfecta de ti.  
Necesita una versión honesta que se atreva a empezar.

# Gracias

Si este ejercicio te ha removido más preguntas que respuestas, es normal. De hecho, es una buena señal.

En Camino Propio trabajamos todo este proceso con profundidad: no desde plantillas vacías, sino desde tu mensaje, tu visión y tu manera real de estar en el mundo con tu proyecto.

Este documento es una puerta. El camino empieza cuando decides ordenar de verdad lo que quieres transmitir.

👉🎁 [Aquí tienes un descuento para Camino Propio]. código: CAMINOFEBRERO y puedes conseguirlo con -40% de descuento. Precio actual 119€ (79€ ahora para ti).

👉 [Aquí el grupo de WhatsApp de Marketing Consciente]

Y si todavía no es tu momento, también está bien. Quédate con lo que te haya servido de este episodio. A veces, un poco más de claridad ya es mucho. Cada semana un nuevo episodio.

Un abrazo,  
Raquel y Álvaro  
www.enfoquesalvaje.com  
@enfoque.salvaje