



## Jak přeměnit strach ve svůj motor

### aneb Jak tělo odhalí, co doopravdy chcete

Jak často se vám stává, že se rozhodnete něco udělat, ale nakonec to neuděláte?

Možná jste si to dokonce několikrát promysleli, chystali se k akci, ale pak vás „něco“ vyrušilo – a vy jste sáhli po něčem jiném.

Nebo jste se museli nutit do práce, a když jste se konečně přinutili, výsledek se stejně nedostavil.

Proč to tak je?

Candace Pert, autorka slavného výroku „Tvé tělo je tvá nevědomá mysl“, nás učí, že naše tělo hraje zásadní roli v procesu rozhodování.

Je to právě ono, které nám často vysílá signály, když se nacházíme v klíčových momentech, kdy musíme volit mezi sebedůvěrou a sebezáchovou. Tahle vnitřní rovnováha zahrnuje strach – strach z odmítnutí, zklamání, neúspěchu, chyb, nebo dokonce z toho, že nejsme dost dobří.



## Strach a tělesné signály

Strach se projevuje nejen v naší mysli, ale především v těle.

Znáte to – knedlík v krku, těžký kámen v žaludku, napětí v hrudi. Tyto tělesné signály jsou cestou, jak s námi tělo komunikuje o tom, co se v něm děje.

Když si představíte, že máte vykonat nějakou činnost, a zároveň cítíte například zmíněný kámen v žaludku, zkuste se na ten pocit soustředit. Ne ho potlačit, ale vědomě prozkoumat. Jak vypadá? Kde přesně v těle ho cítíte? Jak se chová?

Tím, že tyto pocity přijmete a prozkoumáte, vám vaše tělo dá jasnější signál o tom, co se děje uvnitř. Přijetí těchto pocitů nám umožňuje jim lépe porozumět a uvolnit tenzi, která s nimi přichází.



## Myšlenky a minulost

Nejsou to ale jen pocity. Spolu s tělem přicházejí i myšlenky.

Když si představíte činnost, kterou máte vykonat, jaké první myšlenky se vám v hlavě vynoří?

Možná vás zaplaví obavy nebo vzpomínky na neúspěchy z minulosti. Vaše mysl vám často přehrává staré zkušenosti, které se staly někdy dávno, a právě proto máte pocit, že to „nepůjde dobře“.

To je chvíle, kdy byste měli pozorně naslouchat. Váš strach vám říká, že není bezpečné se do toho pustit. Že se můžete zklamat, být odmítnuti, nebo že uděláte chybu.

Tyto myšlenky jsou důležité, protože nám dávají důležité informace o našich zkušenostech. Ale také jsou to myšlenky, které nás mohou držet zpátky.



### **Volba mezi bezpečím a touhou**

Teď přichází ta zásadní otázka: Po čem toužím?

Každá akce, která nás vystavuje riziku, nás zároveň posouvá blíže k našim snům.

Můžeme se rozhodnout zůstat v bezpečí, poslechnout strach a zůstat tam, kde to známe. Nebo můžeme udělat krok z bezpečné zóny a jít vstříc své touze.

Zkuste si tyto otázky zodpovědět, až budete příště váhat:

- Jaké tělesné signály cítím, když myslím na tuto akci?
- Co mi můj strach říká? Jaké jsou jeho obavy?
- Po čem toužím? A co jsem ochoten udělat, abych tomu čelil?

Pamatujte, že klíčovým momentem je právě tento rozhovor mezi vaším tělem, myslí a touhami.

Vždy máte na výběr. Buď zůstanete tam, kde vás strach udržuje v bezpečí, nebo vykročíte vstříc neznámu a vydáte se směrem ke svým snům.





### Výzva k zamyšlení:

Až budete příště váhat nad nějakou akcí, zkuste se soustředit na své tělo. Co vám říká?

A hlavně – co vám říká vaše touha?

Co by se změnilo, kdybyste udělali ten krok mimo bezpečnou zónu?

Vždy máte volbu.



Vaše koučka Petra Plevová

---

Jsem kouč pro ty, kdo nechtějí stát na místě.

Pomohu vám posunout se v životě dál.

Jsem váš parťák při plnění snů.

Kontaktujte mě na

[p.plevova@agenturapoznani.cz](mailto:p.plevova@agenturapoznani.cz),

tel.: 774 540 548