



Naše obavy – jsou vůbec naše?

Stojíte před velkou příležitostí.

Tohle je ten okamžik, kdy byste mohli něco změnit – získat novou práci, zahájit podnikání, postavit se za svůj nápad.

Jenže místo radosti a nadšení přichází strach. Co když to nezvládnou? Co si o mně lidé myslí? Nejspíš se znemožním.

Tyto myšlenky se objevují rychle a automaticky. Často nás ochromí, aniž bychom zjistili, proč se vlastně bojíme.

Ale kdybyste mohli ten strach analyzovat, odkud by pocházel? Odpověď je překvapivá: většina našich obav nám nepatří.



Jak jsme si osvojili strachy, které nejsou naše

Vyrůstáme obklopeni rodinou, přáteli, školou, společností.

Každá interakce, každá situace nám posílá zprávy o tom, co je „správné,“ co je „bezpečné,“ a co by mohlo přinést ostudu, odmítnutí nebo kritiku.

Tyto zprávy si začínáme zapisovat do svého mentálního scénáře už v raném věku.

Například:

- Pokud nás někdo shodil, když jsme zkoušeli něco nového, zapíšeme si, že riskovat je nebezpečné.
- Pokud jsme byli chváleni za to, že jsme „hodní“ a „nevyčníváme,“ začneme věřit, že klid a poddajnost jsou cestou k přijetí.
- Pokud jsme viděli, jak někdo jiný selhal a stal se terčem posměchu, vyvodíme si, že je lepší nezkoušet nic nového, než riskovat ztrapnění.

Problém je, že většina těchto přesvědčení nejsou naše autentické pravdy. Převzali jsme je z okolí, aniž bychom je zpochybnili.

Přesto se pro nás staly automatickými reakcemi, které nás vedou, kdykoli máme udělat odvážný krok.



Tah mezi bezpečím a hraním naplno

Každý z nás zažívá vnitřní konflikt, když stojí před velkou volbou.

Na jedné straně je bezpečí: touha zůstat v bezpečí, neriskovat ztrátu, neztratit tvář.

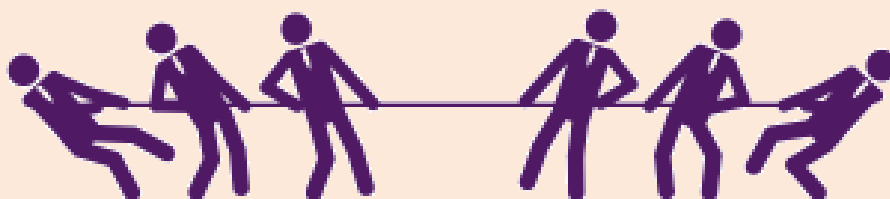
Na druhé straně je touha žít naplno: jít za tím, co opravdu chceme, využít příležitost, objevit svůj potenciál.

Tento konflikt je přirozený.

Bezpečí nám sloužilo jako ochranný štít, když jsme rostli.

Ale v dospělosti může být přílišná opatrnost tím, co nás brzdí.

Pokud si to neuvědomíme, můžeme nás tah mezi bezpečím a hraním naplno ochromit.



Jak můžeme své strachy překonat?

1. Poznejte svůj strach do hloubky

Místo toho, abyste svůj strach ignorovali nebo se za něj styděli, zkuste ho prozkoumat.

- Když se objeví strach, zeptejte se: „Odkud pochází? Kdy jsem to poprvé zažil?“

- „Je tento strach z mé vlastní zkušenosti, nebo jsem ho převzal od někoho jiného?“

Tato reflexe často odhalí, že strach není vaší pravdou, ale něčím, co jste převzali od druhých.

2. Najděte svou hlubší motivaci

Když vás strach ochromí, zkuste se spojit se svým „proč.“

- Co vás na té příležitosti láká?
- Jak by vám změna mohla zlepšit život?
- Kdo z vašeho okolí by měl užitek z toho, když byste uspěli?
Najít hlubší motivaci může pomoci vašemu odvážnějšímu já získat navrch.

3. UVědomte si své přehnané scénáře

Strach často přichází s dramatickými představami:

„Budu úplně trapný!“ „Všichni se mi budou smát!“ „Budu zničen!“

Zeptejte se sami sebe: „Co je nejhorší, co by se mohlo stát?“

A hned nato: „Jak bych tuto situaci mohl ovlivnit?“

Vytvořte si nejhorší scénář a zjistíte, že i ten je zvládnutelný – a většinou k němu ani nedojde.

4. Hrajte naplno na zkoušku

Dejte si malé experimenty. Řekněte si: „Dnes si zkusím zahrát naplno, jen na zkoušku.“

Když strach není spojen s tlakem na výsledek, snadněji se pustíte do akce.





Praktické cvičení: Mapování vlastních strachů

Vezměte si papír a rozdělte ho na tři sloupce:

1. Velké příležitosti, které mě lákají, ale bojím se je využít.

Zapište si konkrétní příležitosti, které jste nevyužili, nebo které zvažujete, ale bojíte se jich.

2. Jaké obavy mě zastavily?

Ke každé příležitosti si napište obavy, které vás držely zpátky.

3. Odkud tento strach pochází?

Zkuste si vybavit situaci, kde jste tyto strachy mohli získat. Byl to vliv okolí? Nebo šlo o jednorázovou zkušenost, kterou jste si zobecnili?

Když své strachy uvidíte „na papíře,“ začnou být méně děsivé. A uvědomění jejich původu vám dá možnost je překročit.



Přijměte svůj strach jako rádce, není to nepřítel

Strach nemusí být nepřítelem. Můžete vás upozornit na oblast, kde si chcete dát pozor. Ale nemusí vás zastavit.

Když příště ucítíte tah mezi bezpečím a hraním naplno, vzpomeňte si, že volba je vždy na vás. A možná si řeknete: „*Zkusím to. Třeba to vyjde.*“

Přeji vám odvahu a lehkost na vaší cestě!



Vaše koučka Petra Plevová

Jsem kouč pro ty, kdo nechtějí stát na místě.
Pomohu vám posunout se v životě dál.

Jsem váš parták při plnění snů.

Kontaktujte mě na
p.plevova@agenturapoznani.cz,
tel.: 774 540 548