

Netrapte se otázkami „Co když“



Už jste se někdy ocitli v nepříjemném kolotoči otázek začínajících „Co když...?“ Tyto vysilující otázky produkuje náš mozek zcela automaticky, a většina z nich nemá žádný jiný význam, než přinášet trápení. Chodí do hlavy bez našeho dovolení, a poněvadž mají vysokou prioritu, zabýváme se jimi ihned.

Tyto otázky produkuje mozek díky své funkci ochraňovat nás od nepříjemných zážitků. Bylo dokázáno, že 90% mozkových fikcí „co když“ se nikdy nestalo. Proč se jimi vůbec zabývat?

Přináším vám několik těchto otázek i rad, jak se s nimi vypořádat. Když to zvládnete, váš den se stane příjemnějším a nebudete se muset věnovat řešení situací, které se stejně nikdy nenastanou.

Co když mě vyhodí z práce?

Pokud vás trápí myšlenka tohoto typu, napište si důvody, proč by tomu mělo tak být a zamyslete se nad jejich věrohodností. Nakonec zajděte za svým nadřízeným a ověřte si, zda se vaše obavy zakládají na pravdě. Vždy se dá najít řešení, abyste se stali lepšími pracovníky, a pokud firma opravdu plánuje snížení stavů, tak si začněte včas hledat jinou práci.

Co když mě partner opustí? Co když jsem pro partnera nevyhovující?

To se samozřejmě může stát, ale v mnoha případech to záleží právě na vás. Opět si napište argumenty, které vám hlava nabízí, a ověřte si jejich pravdivost u partnera. Pokud zjistíte, že jsou některé z nich pravdivé, vždy se dá najít cesta k vylepšení nebo ukončení vztahu. Dlouhodobá tolerance těchto myšlenek vede ke ztrátě sil a nedostatku vztahové pohody.

Co když zchudnu?

Častá nepříjemná myšlenka mnohých z nás. Bojíme se o svoji finanční budoucnost zvláště ve světě, kde zadluženost je normálním jevem. Náš jediný příjem je závislý na zaměstnavateli a kdo ví, jak to s ním dopadne. Opět je dobré si napsat argumenty hlavy, které nás v těchto situacích napadají, a ověřovat si jejich pravdivost v realitě. Rozhodně je na místě naučit se zákonům hospodaření s penězi alespoň čtením knih od Roberta Kiyosakiho, Roberta Allena a Suze Ormanové. Znalosti o penězích a jejich správě poskytují klid v duši i vlastní nadhled nad situacemi.

Co když onemocním?

Pokud vám mozek posílá tento druh otázek, pak se ptejte, co děláte pro své zdraví a proč byste měli onemocnět právě vy? Pokud pracujete na své fyzické a psychické kondici, není důvod se bát nepříjemných onemocnění. Pokud se přesto obáváte, ptejte se své hlavy, proč vám tyto strachy posílá, a prozkoumejte, zda jsou opodstatněné.

Co když jsem opravdu ošklivá?

Nikdo na světě není hezký nebo ošklivý. Každý se někomu líbí a každý jedinec má pro někoho svoji krásu. Nepropadejte proto strachu a nízkému sebevědomí. Když však s tímto pohledem na sebe budete neustále žít, přinese vám pouze nepříjemné pocity, že tomu tak skutečně je.

Co když prodělám?

Tuto otázku si pokládá každý investor. Strach z prodělku se dá ovládat a pracovat s ním je dovednost jako každá jiná. Váš ustrašený mozek se vás snaží ochránit před vlastní vykonstruovanou fikcí, která vás ale nikam nepřivede. Vzniklý strach vám buďto zabrání v dobré investici, nebo vás přivede k prodělku. Doplňte si proto vzdělání v oblasti investičního plánování a naučte se ovládat strach správou rizikových faktorů.

Další otázky v podobném stylu:

Co když umřu?

Co když se mi nepodaří zhubnout?

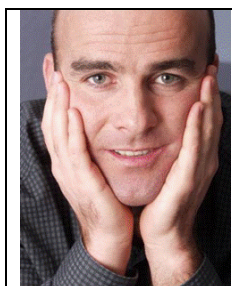
Co když jsem opravdu blbej?

Co když mě nikdo nebude chtít?

Jistě bychom jich mohli napsat stovky.

Propadat obavám, že by se něco mohlo stát v budoucnosti, je nesmysl. Projděte si fakta a ověřte si vždy danou větu, zda je skutečně pravdivá.

Strach je vysoká emoce a má tendenci se uskutečňovat. Zbavte se proto strachu a pravdivost myšlenek si ihned ověřujte v realitě!



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.