

Celoživotní příživník jménem STRACH



Strach je mocný manipulátor, který z nás dělá celoživotní otroky. Nejsme schopni opustit partnera, protože se bojíme samoty. Nezačneme s novým sportem, protože se obáváme reakcí okolí. Děsíme se změny práce, co nás tam všechno čeká, že? A jak se cítíme když začínáme podnikat? Když chceme investovat? Zkuste si někdy spočítat, kolikrát za den pociťujete jakoukoliv formu strachu. Pětkrát? Desetkrát? Průměrný člověk mívá pocity strachu minimálně desetkrát za den. Nemyslíte, že by byl život bez strachu jednodušší? Jak se ale strachu zbavit?

Strach je přirozenou reakcí naší mysli

Aleš Kalina v únorovém měsíčníku popisoval 12 zákonů mozku, které zcela zásadně ovlivňují naše každodenní myšlení a rozhodování. První zákon „Bolesti a slasti“ mluví jasně o tom, že **strach je přirozeným mechanismem**, který náš mozek využívá. Jednoduše, pokud vstupujeme do nových činností, naši mysl ochromuje strach, který je v tomto případě ochranným mechanismem – upozorňuje nás na možné riziko bolestivé zkušenosti a vede nás do stagnace – současného stavu, který již známe a kde máme jistoty. Nevýhodou tohoto mechanismu je však fakt, že v neznámých oblastech a nových zkušenostech rozvíjíme sami sebe a také mnohdy vylepšujeme svůj život. Pokud poslechneme své vnitřní strachy, můžeme stagnovat celý život.

Strach je průvodcem nevhodného emočního nastavení

Strach není emocí zbytečnou. Většinou je jakýmsi průvodcem něčeho hlubšího, konkrétně nevhodné (negativní) Emoční rovnice. Pro jednodušší pochopení uvádím vzorový příklad klientky:

Na otázku, čeho se klientka v současné době obává, odpověděla:

- Mám strach ze samoty.
- Mám strach, že mě partner opustí.
- Obávám se stáří.
- Mám strach ze seznamování.

Po rozboru jejích obav jsme objevili následující Emoční rovnice:

Jsem citově závislá.
Když nebudu poslouchat, blízcí mě opustí.
Stáří znamená nemoc.

Mohu být potupena.
Kdykoliv se mohu ztrapnit.
Lidé mě nepřijímají takovou, jaká jsem.
Partnerovi bych se měla obětovat.
Hezčí holka je lepší než já.


Jak sami vidíte, emoce strachu byly u této klientky pouze vrcholkem ledovce. Pokud jsme začaly zjišťovat PROČ má jednotlivé strachy, zjistily jsme více než padesát nevhodných Emočních nastavení, která jí bránila v rozvoji. Strach byl pouze ochranou před bolestí, která by nastala v momentě potvrzování výše zmíněných vzorců.

Závěrem

Strach je často opomíjenou emocí a patří do našeho každodenního emočního rozpoložení. Domnívám se však, že není v pořádku jej respektovat a nechat se jím ovládat. Pokud se chcete svých strachů zbavit, jednoduše se ptejte, **proč** se strachujete. Je to velice jednoduchý návod, jak zjistit negativní [Emoční rovnice](#) a tím změnit i svoji nespokojenost.

Přečtěte si také: [5 omylů v partnerské komunikaci](#)

Stáhněte si: [Jak si zvýšit sebevědomí](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)