

Jak se zbavit strachu

7 praktických cvičení



Jak se zbavit strachu

Každý se někdy bojí a není na tom v zásadě nic špatného. Pokud se ale jedná o strach, který nás dokáže v určité chvíli doslova paralyzovat, je lepší ho překonat. Z valné většiny jde totiž o vymyšlené představy naší hlavy, které se nikdy nenaplní. My si je však vytváříme stále a stále znovu tak, že se stanou celkem běžnou součástí našeho života, aniž bychom si toho byli vědomi. Díky tomu se z tvůrce staneme obětí.

Někdy nás naše strachy pohltní natolik, že se nám objeví v představách hned po probuzení. Může nám bránit ve vytváření pozitivních změn. Někdy se i ty nejmenší změny zdají velmi nepříjemné kvůli obavám.

Mnoho z nás se vyhýbá nebezpečí, protože se bojí negativních důsledků. Třeba když se někde bojíme investovat peníze z obavy, abychom o ně nepřišli. Neuvědomujeme se však, že existuje také druhá strana mince. Tou je překonání obavy, které nám může přinést odměnu v podobě hojnosti, zadostiučinění, radosti a vzrušení.

Jakých věcí se nejvíce bojíme

Smrti

Je třeba si uvědomit, že naše fyzická část je jen sbírka kostí a masa, která jednou prostě odejde a týká se to opravdu všech lidí bez výjimek. Nejde to nijak očůrat a je to opravdu jisté. Paradoxem je, že hodně lidí, kteří se bojí smrti, ani svůj život pořádně nežijí. Spíše přežívá.

Neúspěchu

Strach z neúspěchu je jasným nedostatkem akce potřebné k dosažení úspěchu. Naše emoce, než by začaly cokoli dělat, nám raději předkládají hroznou možnost neúspěchu. Než by převzaly riziko s názvem akce, volí jiné, větší, což v každém případě přináší ztroskotání, neboť ten, kdo nic nedělá, zároveň nic nezískává.

Je potřeba převzít odpovědnost za své jednání a postavit se k životu čelem. Ten kdo vám dokáže nejlépe v tomto směru poradit, jste vy sami.

Úspěchu

Zní to možná legračně, ale existuje i strach z úspěchu. Je daleko běžnější, než bychom si mohli myslet. Většinou se nejedná o úspěch sám o sobě, ale o věci, které jsou s ním spojeny. Například když odmítnete povýšení v práci, protože se bojíte větší zodpovědnosti.

Nemoci

Mnoho lidí se celý život strachuje ohledně nemocí. Viděli umírat své blízké na vleklé nemoci a bojí se, že to samé čeká je. Problémem je, že kvůli tomuto typu strachu může nemoc sama o sobě „získat přístup“ do našeho těla a myslí.

Změny

Máme moc rádi, když má všechno svůj řád. Je to pro nás velmi pohodlné. Proto se tak bojíme změny. Máme nejraději své zaběhlé koleje, svoje návyky, a jakmile se je něco snaží narušit, snažíme se to odehnat.

Kolektivní strachy

Kromě našich jednotlivých obav existuje řada dalších kolektivních strachů.

Tyto obavy se často týkají situací a událostí, které nám dávají pocit zranitelnosti a bezbrannosti.

Existují po celém světě. Jde například o obavy z "pandemie" (a "očkovacích látek"), "teroristických" útoků, hospodářských a finančních krizí, živelných katastrof, a tak podobně.

Nejen, že vidíme a slyšíme neustálé a dokola omílané informace v médiích a od lidí kolem nás, ale energie kolektivních obav zároveň také proniká do samého struktury naší reality a rezonuje kolem a uvnitř nás.

Existuje několik věcí, které můžeme udělat, aby se minimalizoval vliv, který mají na náš život.

Prvním krokem je omezit svou pozornost na zpravodajství, zvláště když víte, že [ve zprávách jsou většinou pouze negativní informace.](#)

Jistě, můžete zůstat informováni o dění ve světě, ale je vhodnější obrátit se na nezávislé, objektivní zpravodajské zdroje na internetu, a pak okamžitě začít soustřeďovat svou pozornost na něco méně hrůzostrašné. Pokud se více zaměříte na pozitivní věci, pomůže vám to potlačit negativní vlivy, které přicházejí každý den.

Nyní se pojďme podívat na 7 cvičení, které by vám měly pomoci při překonávání vašich obav.

7 cvičení jak překonat strach

1) Používejte afirmace

Většina z vás asi ví, co jsou afirmace, ale raději to vysvětlím. Afirmace je pozitivní prohlášení (utvrzení), které si v duchu opakujeme a dodržujeme určitá pravidla. Říkáme jej s úmyslem přesunout své zaměření od strachu k lásce, míru, radosti, důvěře apod.

Aby byla afirmace účinná, je třeba jí opakovat každý den delší dobu. Vytvořte si své afirmace.

Napsat si svoje prohlášení je jednodušší, než si možná myslíte. Stačí přemýšlet o pocitu, který chcete vyvolat ve vás a vytvořte prohlášení tak, že je v přítomném čase a pozitivní.

Příklad

Pokud se bojíte tmy, opakujte si: „Rád se pohybuji v temných prostorách a baví mě to.“

Je třeba vytrvat. Možná se vám to bude zdát ze začátku divné, a budete cítit, jako byste sváděli vnitřní souboj se svými starými přesvědčeními. Nechte to plynout volně a afirmaci používejte stále dál nebo jí zkuste pozměnit: „S každým dalším okamžikem se ve tmě cítím lépe.“

Soustřeďte se vždy na to, co chcete. Nepoužívejte afirmace v negativním smyslu: „~~Nemám strach ze tmy.~~“

2) Zůstaňte v přítomném okamžiku

Vše existuje pouze v přítomnosti. Budoucnost je něco, co ještě vůbec nenastalo. Je to pouze iluze. Minulost je to, co už bylo a to již nemůžeme ovlivnit. Nacházejí se zde pouze v takové míře, v jaké se na ně zaměříme.

V první chvíli, kdy si všimnete svého vzrůstajícího strachu, přestaňte dělat veškerou činnost, a jen relaxujte. Všímejte si svých reakcí a dýchejte pomalu a zhluboka, zůstaňte psychicky v přítomném okamžiku.

Nenechte myšlenky, aby vám utíkaly ke starostem typu: *co se může stát, co by to mohlo znamenat* apod. Všechno to jsou jen představy – nejsou tím, co se ve skutečnosti děje.

Zůstaňte v přítomnosti na tak dlouho, jak je potřeba, abyste znovu cítili klid. Pokud se vyvarujete toho, aby se vaše myšlenky toulaly, a vytvářeli jste si děsivé scénáře, váš strach brzy ztratí sílu.

3) Co nejhoršího by se mohlo stát?

Strach se často dostane mimo kontrolu, protože se bojíte hrozných důsledků, které mohou vyplynout. Tyto důsledky však nemusí být tak špatné, jak si myslíte. Například můžete mít pocit úzkosti, když máte dělat něco nového, jako je třeba mluvení na veřejnosti.

Spisovatel Dale Carnegie učil skvělý způsob, jak se vypořádat s těmito typy strachů.

Zeptejte se sami sebe: „Co je nejhorší věc, která se může stát?“

Na tento příklad si můžete odpovědět: „Mohl bych ze sebe udělat hlupáka, publikum by se mi mohlo smát.“ „Bylo by mi trapně a styděl bych se.“ I když by nešlo o zábavnou zkušenost, mohli byste ji přežít či s ní dokonce počítat v případě, že se objeví, ne? Přijměte nejhorší možné varianty, jež si myslíte, že by se mohly stát, a pak se přes ně rozhodněte přejít.

Tato technika může být neuvěřitelně povzbuzující, protože snížíte velikost svého strachu tím, že si uvědomíte, že můžete zvládnout věci, kterým byste se jinak vyhýbali.

4) Symbolické zničení strachu

Vezměte si čistý list papíru a napište si vše, co vás trápí nebo čeho se bojíte. Zaměřte se nejen na fyzické situace, které vás znepokojují, ale také na to, jak se cítíte.

Příklad: "Díky finančním problémům se cítím tak bezmocná. Cítím se jako oběť, protože nemůžu přijít na způsob, jak vyřešit tyto finanční problémy, a to mě štve!"

Opravdu se nalaďte na svůj strach, zlost, zoufalství, smutek, nebo jakékoli jiné emoce, které zrovna cítíte, a všechno napište na kus papíru.

Když už máte pocit, že jste všechnu negativitu z vás přenesli na list papíru, tak jej zničte na padrť. Trhejte ho na malé kousky, spalte ho, spláchněte do záchoda nebo jakkoliv jinak zlikvidujte.

Pokud se to vrátí zpět, jednoduše opakujte proces znovu tolikrát, kolikrát to bude nutné.

5) Zaměřte svou pozornost na pozitivní věci

Čemu věnujeme svou pozornost to má tendenci růst a naopak na to co se nesoustředíme, má tendenci upadat. Je jedno jestli se jedná o fyzické věci typu rodina nebo práce, nebo jde pouze o vykonstruované věci v naší hlavě.

Když se budete nadále zaměřovat a myslet na to, z čeho máte strach, budete to tím posilovat. Pokud si můžete odvrátit se od těchto myšlenek, třeba jen na pár minut, udělejte to. Uvidíte, že se automaticky začnete celkově ubírat více pozitivním směrem. Můžete tak nastartovat lavinový efekt ve své mysli, který bude fungovat ještě dlouho poté, co jste se přestali vědomě zaměřovat na pozitivní myšlenky.

Z tohoto důvodu doporučuji záměrně „krmit“ svou mysl pozitivním materiálem z knih a filmů, které mají silný uklidňující účinek na strach. Nejlepší jsou knihy a filmy, které jsou o odvaze, síle a radosti.

Nejen, že můžete absorbovat pozitivní myšlenky čtením knih a sledováním filmů, můžete jít ještě o krok dále a zapisovat si poznatky z nich do deníku a zkoumat, jak by se to mohlo projevit ve vašem vlastním životě.

Za sebe mohu doporučit film Pokojný bojovník.

6) Obratíte strach směrem k vděčnosti

Vděčnost je skvělý způsob jak nejen zmírnit děsivé emoce typu strach, ale může vám také pomoci lépe ocenit váš život.

Zaměřte se na věci, které můžete ocenit

Při soustředění na strachem řízený stav mysli, budete automaticky zaměřeni na špatné věci, které se buď dějí nyní, nebo se mohou stát v blízké budoucnosti. Můžete tento proces zvrátit tím, že se zaměříte na něco, za co můžete cítit skutečnou vděčnost.

Může tím být naprosto cokoliv, třeba oblíbené křeslo v obývacím pokoji, nebo vaše nohy, díky kterým můžete chodit. Věnujte pár minut při pohledu na tuto věc, a buďte vděční, že ji máte. Přemýšlejte o tom, proč se vám to líbí.

Pokud vás nenapadá nic, co můžete ocenit okolo, zkuste se projít někde v parku a ocenit stromy, květiny, zvířata a lidi, které vidíte. Zaměřte se na něco pozitivního venku, a brzy vás napadnou další pozitivní věci.

Zaměřte se na někoho, koho milujete.

Můžete si také udělat cvičení s lidmi, které máte rádi. Zkuste jim zavolat nebo napsat dopis, kde jim dáte vědět, že vám na nich záleží nebo, že jim děkujete za něco, co pro vás kdysi udělali. Nebo pokud se vám nechce, tak můžete vzít do ruky pouze jejich fotku a přemýšlet o nich.

7) Čelte strachu přímo

Ještě znám jeden způsob jak překonat strach, který záměrně uvádím jako poslední. Je totiž zřejmě ze všech nejtěžší.

Strach se dá také překonat tak, že uděláte to, čeho se nejvíce bojíte. Nejtěžší je na tom první krok. Každý další je již mnohem snazší. Opakováním přesvědčíte svůj mozek, že jde o běžnou životní situaci, které se není třeba bát. Nakonec zjistíte, že strach zmizel úplně.

Některým obavám se dá v životě bez problémů vyhýbat, ale jiné nám mohou zbytečně bránit v rozvoji a zbytečně nás brzdit. Je jen na vás, zda zkusíte svůj strach překonat nebo se mu prostě vyhnete.

Věřím, že vám alespoň některá z předložených metod pomůže k překonání strachů. Ono je celkem jedno, o co se jedná. Otázkou je, zda jsme ochotni s tím něco dělat.

Budu vám držet palce v překonávání vašich strachů a obav. Mějte se krásně.

Volná distribuční práva

Ebook může být distribuován volně na Vašich stránkách nebo prostřednictvím emailu, ale neměl by být jakkoliv upravován.

Vytvořil

Petr Havránek

petr@fabay.cz

[fabay.cz](http://www.fabay.cz)

<http://www.facebook.com/Fabay.cz>



2012