

Jak pracovat se strachem:

Přečtěte si otázky a postupně si odpovídejte:

1. NEJDŘÍVE SE ZAMĚŘÍME NA PROBLÉM:

Když se něčeho bojíme, tak se bojíme si to vlastně i představit, že se to stalo a nebo se cyklíme v tom, že si jen představujeme co vše negativní se v té chvíli stane, ale cyklíme se v tom a nevíme, jak z toho ven.

Cílem je si konkrétně pojmenovat své myšlenky, strachy a i další emoce, které ve vztahu k tématu cítíme. Díky tomu budeme lépe rozumět toho, čeho se ve skutečnosti opravdu bojíme. Jděte do hloubky.

Příklad:

Bojím se říct máme, co si myslím - okay, ale proč se toho bojím konkrétně?
Protože mi bude radit co mám dělat - okay tak čemu se chci vyhnout?
Tomu, že mě bude soudit a cpát mi své názory - okay a proč mi to vadí, jak bych se cítila?
Ponížená, nerespektovaná, bezmocná - aha okay a tomu se chci vyhnout

Může tam být strach z konfliktu a cokoliv jiného- tohle je pouze příklad.

Představte si tu věc nebo situaci, které se bojíte, že se stala. (například zhoršení příznaků, že ta cesta uzdravování nefunguje atd..)

Stalo s to: „ Nad čím budete přemýšlet?“ Snažte se být co nejvíc konkrétní.

„ Jak se tam budete cítit?“ Snažte se být co nejvíc konkrétní a pojmenujte co nejvíce emocí, které jsou pod strachem.

2. PAK SE ZAMĚŘÍME NA HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ:

V momentě, kdy proběhne počáteční šok a negativní emoce, tak si odpovězte na otázku: **„ Jak se k té situaci postavíte? Jaké budou vaše další kroky v příštích dnech?“**

„ Jaké budou vaše další kroky příští měsíc?“

„ Jak se v tom měsíci budete cítit a nad čím budete asi přemýšlet?“

„ Jaké budou vaše další kroky v dalším měsíci?“

„ Jak se v tom měsíci budete cítit a nad čím budete asi přemýšlet?“

„ Jaké budou vaše další kroky v dalších měsících v řádu půl roku?“

„ Jak se v těch měsících budete cítit a nad čím budete asi přemýšlet?“

„ Jak s budete cítit za rok od té události?“

Díky tomuto cvičení se zaměřujete na řešení a ne na problém. Pomáhá vám to získat nadhled, že i když se něco stane, tak to neskončí jen tou samotnou událostí, ale že jste schopní to zvládnout.

Další postup k tomuto uvědomění v rámci vědomé mysli je si zpracovat účinně, v jemnosti, ale efektivně negativní emoce. To se naučíte v dalším videu.