

Viete čím narastá váš strach a ako ho môžete znížiť?

Ako narastá strach:

Strach neustále rastie, vďaka tomu, že naň myslíme. Rozoberáme si ho v hlave, stále dookola. Hovoríme si, čo všetko sa môže stať a či budeme vedieť správne reagovať.

Takisto podceňovaním a sebakritikou strach rastie. (V hlave nám bežia slová: nie som dosť dobrá, šikovná, nezvládnem to).

Obávame sa vecí, ktoré sa nestali a stále ich riešime, aj keď riešenie nemajú, pretože sú iba v našej hlave.

Sme to, čo o sebe hovoríme a načo väčšinu dňa myslíme.

Ako znížiť intenzitu strachu:

V prvom rade si začnite dôverovať a pozitívne myslieť. Predstavujte si ako chcete, aby určitá situácia prebiehala. Ak idete šoférovať, tak si predstavte ako jazdíte. Ide vám to super, ste šikovná. Chváľte samu seba. Ak sa vám aj náhodou niečo nepodarí (skape auto), nič sa nedeje. Nádyh - výdyh. Povedzte si: Ja to zvládnem, som šikovná! Medzitým naštartovať a chodťte. Dokázali ste to!

Svoju myseľ presmerujte na cieľ cesty nie na strach.