



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 9. 1. 2019 | Petr Žítek

Nebojme se strachu, je to i rádce. Jak nad ním vyžrát?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nebojme-se-strachu,-je-to-i-radce.-Jak-nad-nim-vyzrat__s10012x11146.html

Neexistuje člověk, který se nikdy v životě nebál. Existuje ale určitě takový člověk, který se strachu nepoddává a nenechává se jím ovládnout. I to je klíčem k vypořádání se s jakýmkoliv typem strachu.



Přijměte svůj strach a uspějte!

Každý se již někdy v životě bál a musel se s tím strachem porvat. Někteří se bojí odmítnutí, jiní selhání nebo chyby, ale častý je také strach z nesprávné

volby nebo z vystupování před publikem. Tím ovšem výčet nekončí. Co jedinec, **co životní osud, to nějaký strach.**

- Strach k životu jednoduše patří. Jenže co když nám život jen ztěžuje?

Já, ty i on, každý se bojíme

Strach je něco, co nám dala do vínku příroda. Má nás chránit. Bez něj bychom ve světě jen těžko přežili. Navíc dokáže **zaktivovat obrovské množství energie**. Právě jen díky němu dokáže podávat vyděšený člověk až olympijské výkony. Několika metrové úskoky stranou nejsou nic výjimečného. Jenže tento „**přirozený strach**“ není tím jediným, co jako strach vnímáme. Za strachem se skrývá i „**strach naučený**“. Tento strach je spojený se špatnými zážitky nebo vnitřním nastavením přejatým z našeho okolí, od rodiny, učitelů a spolužáků.

- Právě k tomuto nastavení či špatným zážitkům může patřit strach ze selhání, odmítnutí, strach z vystupování před druhými a další. Tento strach nám ale již **nezachraňuje život**, komplikuje nám ho, nebo dokonce ničí!

Problém dvou strachů



Strach je tedy z jedné strany životně důležitý, náš přítel, ochránce a zdroj obrovské energie a z druhé strany nepřítel, brzda a zdroj obrovského a trvalého stresu.

- Jak ale rozlišit, který je který?

Problém je, že to **obvykle neumíme**. Neumíme to o to víc, oč více se snažíme strach potlačit. Je to stejné, jako když někoho nechceme ani vidět. Nejspíš si v takovém případě jen těžko všimneme, že má novou košili, nový účes nebo nové boty. Stejně tak je tomu i s **rozpoznáním strachu**.

Bojím se, rozhodně tedy selžu!

Důvod, proč se ze všeho nejdřív chceme strachu zbavit, je jednoduchý. Strach není příjemný, připomíná nám naši zranitelnost a naše možné selhání. Strach nám **připomíná naši nedokonalost**. Tato připomínka je o to bolestnější, oč menší mínění o sobě máme. Pro někoho tak už jen prožití strachu představuje důkaz, že je nula a že to nezvládne. Neuvědomuje si však to, co tu již padlo:

- „Strach je taky náš přítel, chrání nás!“

Bojí se proto jak strašpytlové, tak hrdinové. Rozdíl mezi nimi není v tom, že jedni strach mají, a druzí ne, ale v tom, **jak s ním nakládají**.

Přiznej si svůj strach

Nezvládnete svůj strach? **Přiznejte si ho** a připusťte, že strach je zcela běžný. Dokonce už jen tento akt přináší úlevu. Když svůj strach přijmeme a přestaneme před ním utíkat, můžeme se na něj podívat a poslechnout si, co nám říká. Tehdy dokážeme určit, zda je nebezpečí reálné, či není.

Bojíme se odmítnutí? Opravdu si taková situace zaslouží paralýzu strachem? Každý byl někdy odmítnut, ale nikdy to nemělo celoživotní následky! Pokud

takové přehodnocení nestačí, pomůže soustředit se na to, co překonání strachu přinese, a občas stačí [pouhý odpočinek](#). Strach totiž **sami živíme neustálými pochybnostmi** a on roste. Odpočinek má schopnost tento růst vrátit znovu na start, čímž vezme strachu část jeho síly.

Strach jako mentor



Jenže strach není jen překážkou, může být i **ukazatelem nového cíle**, k jehož vykonání dodá sám potřebnou energii. Bojíme se odmítnutí? Není nic lehčího, než zhodnotit důvody, proč bychom mohli být odmítnuti, a na všech možných problematických oblastech

zpracovat. Nedostatečný šatník, neobratnost vystupování nebo třeba pocení? Vše z toho můžeme relativně snadno vylepšit. Fakt, že nemůžeme udělat nic, je pak jen důkazem, že je strach **absolutně iracionální**.

Jak se tedy vypořádat se strachem:

1. Přiznat si strach.
2. Říci si, že bát se je normální.
3. Zhodnotit, zda je opravdu, proč se bát.
4. Soustředit se na to, co nám překonání strachu přinese.
5. Zvednout si šance praktickým uvažováním nad úkolem, tj. nechat se od strachu vést.
6. Zvednout si sebevědomí, čímž klesne strach – vybavením si toho, co jsme již zvládli, nebo se obrátit na někoho blízkého.
7. Nabrat energii relaxací, odpočinkem, kdy strach pustíme z hlavy.
8. Vykonat věc, které se bojíme.

Stále se bojíte? Je to tak normální! Ostatně nic podstatného se bez strachu neobejde, ale jen jeho překonáváním posouváte své limity a špatné zkušenosti nahrazujete dobrými! Rostete a to za to stojí, co říkáte?

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz