

Dla wątpiących w siebie: 8 sposobów na lęk



Czy lęk sprawia, że wątpisz w siebie? Rezygnujesz z realizacji pomysłów? Czy wymyślasz powody, dla których nie powinienes tego czy tamtego robić? Jeśli tak, to te rady są dla ciebie.

1. Nie czekaj aż lęk sam zniknie. Bo lęk, jeśli jest mocno zakorzeniony w Twojej psychice, nie zniknie najprawdopodobniej ot tak, po prostu. Mózg zaprogramowany jest tak, że nie lubi niepewności, nieprzewidywalności, te są dla nas zawsze jakimś zagrożeniem. Jeśli mimo lęku podejmiesz działanie, rozpoznasz nieznaną sytuacją a być pokonasz trudność, najprawdopodobniej w przyszłości podobne „niepewne” sytuacje twój mózg będzie odbierał jako mniej groźne. Z czasem wzrośnie w tobie przekonanie o własnej skuteczności – zaczniesz spostrzegać siebie jako osobę zdolną do podjęcia działania i odnoszenia sukcesów - nawet mimo towarzyszącego ci lęku.

2. Postaw sobie realistyczny cel. Lęk sprawia, że patrzysz na siebie jako osobę mniej utalentowaną, kompetentną czy kochaną. Dlatego kiedy zaczynasz myśleć o zmianie, a przed oczyma masz tę wyimaginowaną mniej kochaną i kompetentną siebie, to tak naprawdę stawiasz cele obcej osobie. Myślisz o tym, co jest akceptowalne społecznie lub o tym, czego inni od ciebie oczekują. Trudno dotrzeć do końca, gdy cel nie jest prawdziwie ci bliski. Dlatego ważne, by przyjrzeć się sobie, swoim pragnieniom i zastanowić się czego ty naprawdę chcesz. Określ swój cel precyzyjnie, możesz go nawet zapisać na kartce.

3. Uwierz w proces zmiany. Jeśli nie masz wiary, że to się uda, zacznij mimo wszystko, a wiara prawdopodobnie wkrótce się pojawi. Im więcej działań poczynisz, tym większe prawdopodobieństwo sukcesu, silniejsza wiara w siebie i w proces zmiany. Wielu pisarzy mówi, że jeśli zaczniesz pisać cokolwiek, to z czasem twoja opowieść nabierze kształtu. Ale bez pierwszego kroku - bez pierwszego napisanego zdania - proces się nie rozpocznie.

4. Unikaj katastroficznego myślenia. Lękowi ludzie skupiają się wyłącznie na tym co może pójść źle i jak negatywne mogą być skutki wprowadzania zmian. Co jeśli pójdziesz na randkę, a facet okaże się gburem – albo ideałem, ale więcej się nie odezwie? Co jeśli zainwestujesz w biznes, a on nie wypali – albo będziesz starać się o pracę i nie dostaniesz jej? Lęk sprawia, że przeceniasz ryzyko podejmowania działania. Pomyśl jednak: czy ryzyko trwania w złej sytuacji nie niesie większych kosztów?

5. Bądź swoim własnym fanem, nie krytykiem. Podążanie za marzeniami jest trudne i z pewnością natrafisz na przeszkody. Ale nie musisz utrudniać sobie zadania już na samym starcie. Szukaj pozytywów i mocnych stron twojego planu. Nie zawsze kontrolujesz rezultaty więc ciesz się i chwal za trud i podejmowane ryzyko.

6. Wizualizuj przewyciężanie lęku. Realistycznie próbuj postrzegać siebie jako osobę kompetentną, pewną siebie i spokojną. Bądź jednak realistyczny. Nie wyobrażaj sobie, że jesteś superbohaterem, który da sobie radę ze wszystkim. Jeśli boisz się rozmowy kwalifikacyjnej to wyobraź sobie, że spokojnie i pewnym głosem odpowiadasz na pytania, że radzisz sobie z trudnymi zadaniami. Nie wizualizuj sobie jednak sytuacji, w której po twojej jednej niesamowicie błyskotliwej odpowiedzi osoba rekrutująca proponuje ci stanowisko prezesa całej korporacji. Jest to bardzo mało realistyczny scenariusz więc możesz doznać zawodu, gdy on się nie spełni.

7. Mów do siebie słowami wsparcia. Zwracaj uwagę na to, jak się do siebie odnosisz. Negatywność i umniejszanie własnych zdolności tylko powiększa strach i wzmacnia niepokój. Nie mów: „Zawsze mam z tym problem. Jestem takim tchórzem. Co ze mną jest nie tak?”. Zamiast tego spróbuj powiedzieć: „To będzie naprawdę trudne, ale potrafię sobie z tym poradzić.”.

8. Małe kroki. Ze swojej natury lęk jest przytłaczający. Z tego powodu niesamowicie ważne jest, aby proces radzenia sobie z nim rozbić na jak najmniejsze kroki, które jesteś w stanie wykonać. Jeśli boisz się widoku krwi, to w ramach konfrontowania się z tym lękiem nie idź od razu do centrum krwiodawstwa, aby oddać krew. Zamiast tego najpierw wybierz się do tego miejsca tylko po to, aby tam trochę pobyc. Gdy będziesz się już czuć w miarę komfortowo, wykonaj następny drobny krok, który przybliży Cię do przewyciężenia własnego lęku.

Powodzenia!