JAK OVLÁDNOUT STRACH A VYUŽÍT HO VE SVŮJ PROSPĚCH

,,Bojíme se jenom, že ztratíme to, co máme.

Ten strach ale přejde, když pochopíme, že náš příběh

a příběh světa psala táž Ruka.“

Paulo Coelho

Napsal Radim Galuszka pro www.radimgaluszka.cz

Děkuji všem, kteří mě inspirovali k napsání tohoto eBooku.

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autor za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tématice.

Expert na Finance

© 2013 Radim Galuszka, www.radimgaluszka.cz

OBSAH

1. ÚVOD 4
2. CO JE STRACH 5
3. KDE TO ZAČALO? 6
4. POCITY STRACHU 8
5. JE STRACH K NEČEMU UŽITEČNÝ? 10
6. DEMOTIVACE STRACHU 12
7. PŘEKONÁNÍ STRACHU 14
   1. *Metody:* *16*
8. DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR 19

1. ÚVOD

„Láska nemá žádné závazky. Strach je plný závazků. Na cestě strachu děláme to, co musíme a očekáváme, že druzí něco udělají, protože musejí. Tomu, co musíme, se bráníme, trápíme se a pak se snažíme uniknout. Na cestě lásky děláme to, co chceme. Je to potěšení. Láska nemá žádný odpor, nebrání se“. *Don Miguel Ruiz, Kouzlo lásky.*

Tento eBook jsem se rozhodl napsat, protože se dennodenně bavím s lidmi, kteří se stále něčeho obávají. Když mají udělat nějakou změnu, tak první, co z nich vyjde je, že se bojí. Ať už se jedná o strach z investic, o strach, že přijdou o peníze, o svou práci, o své postavení……stále za vším stojí strach. A to mne vedlo k napsání tohoto eBooku. Byl bych velmi rád, kdybych Vám mohl pomoci a mohli jste žít plnohodnotnější život bez strachu. Za některými strachy stojí neoprávněné obavy pramenící z toho, že nemáme dostatek informací a je pro nás pohodlnější mít strach. Často takový strach na nás přenášejí rodiče, známí, média, práce atd.

„Pokud při čtení tohoto eBooku narazíte na něco, co Vám nebude jasné, nebo se budete chtít na něco zeptat, neváhejte mne kontaktovat. A i když otázky mít nebudete, budu moc rád, když mi napíšete, jak Vám eBook pomohl.

radim.galuszka@me.com

2. CO JE STRACH

Je to určitá emoce, kterou zná každý z nás. Každý z nás má strach z něčeho jiného. Někdo má strach ze zvířat, někdo se bojí tmy, malých prostorů, někdo má strach z výšky, z vystupování na veřejnosti, obavu, že to nikam v životě nedotáhne. Někdo je vlastně celý život jen ve strachu a pochybuje sám o sobě. Stále se něčeho bojí, a proto raději nedělá vůbec nic. Má obavy z názorů jiných lidí, z posměchu, z odmítnutí, ze změn. Prostě si nepřipadá dost dobrý. Spoustu lidí má přetíženou nervovou soustavu, tím pádem se strachy objevují tak nečekaně a jsou spojeny s čímkoliv.

3. KDE TO ZAČALO?

Strach nás ovládá. Aniž bychom si to uvědomovali, tak strach je největším manipulátorem našeho života. Kde to vlastně začalo? Už jako malé nás rodiče neustále varovali - dávej pozor, ať nezakopneš. Buď hodný a nesahej na to, jinak se spálíš. Dávej pozor, ať Tě nepřejede auto. Nebav se s cizími lidmi, mohli by Tě unést. Buď hodný, nebo Tě nebude mít nikdo rád (to je obzvlášť zajímavé). Zdá se Vám to přitáhnuté za pačesy? Není. Spoustu lidí to používá, aniž by si uvědomovali, jak můžou dítěti změnit život. Láska není podmíněná, a tím co říkáte, si to dítě myslí. Jeho závěr je: pokud se nebudu chovat slušně a nebudu hodný, nikdo mne nebude mít rád. Dítě se v dospělosti začne chovat tak, jak očekávají ostatní a nehledí na to, co samo chce. Ztrácí sebe samo. Pozor, ať nespadneš z toho kola atd., atd. Chápu Vás, že to říkáte proto, že máte strach o své děti. Jen zkuste zapřemýšlet nad tím, že to jde říci jinak a nemusíme v dětech vyvolávat pocity strachu, jaké máme my sami. Protože v dospělosti to bude horší.

Další etapou života je DOSPÍVÁNÍ spojené se vzděláním a další rovnice, které jsou nám vštěpovány do hlavy. Pokud se nebudeš učit, nebudeš mít dobrou práci. Dospívající mívají strach ze zkoušek, z ponižování, ze šikany ostatních spolužáků. Mají strach z toho, že když nebudou dostatečně dobří, tak zklamou rodiče. A co takhle oblast zdraví? Nejez tolik, nebo budeš obézní. Na lyže raději ne, co kdyby sis polámal nohy. Kolo také není příliš dobré, můžeš spadnout atd., atd. Existuje tolik druhů a pojmů o strachu, že by to byl velký výčet, kterým bych Vás nejspíše unudil. To byl jen začátek pro uvědomění si, jak je strach mocným pánem našeho bytí.

Další fázi života je DOSPĚLOST, kdy i tady se objevují další obavy a strachy. Strach, že přijdu o práci, strach ze šéfa, strach, že přijdu o majetek a budeme na mizině. Strach podniknout jakoukoliv změnu. Co kdybych se náhodou rozhodl špatně. Strach, zda si najdu vhodného partnera, a když ho najdu opět strach, zda budu vhodným rodičem, strach z nevěry, z rozpadu manželství.

Poslední etapou je STÁŘÍ. I tito lidé mají hluboké deprese, které se prohlubují samotou. Staří lidé se bojí stárnutí, mají obavy ze smrti, z bolesti, ze samoty a z chudoby.

Je důležité uvědomit si, jestli mne strach ovládá natolik, že mne v dennodenním životě obtěžuje anebo jde o strach, který prožívá každý z nás, který je nahodilý s přicházejícími skutečnostmi. Jde o to, nebýt ničím a nikým ovládán a manipulován a řídit si svůj život podle svého.

4. POCITY STRACHU

Co cítíme, když máme strach? Každý svůj strach pociťuje jinak. Někdo se může třást, někdo se může potit. Někteří z nás nejsou schopni mluvit, mají pocit sevřeného hrdla. Mezi časté projevy patří také bušení srdce, zrychlený tep atd.

Jaké druhy strachu znáte? Máme strach : 1) Vrozený

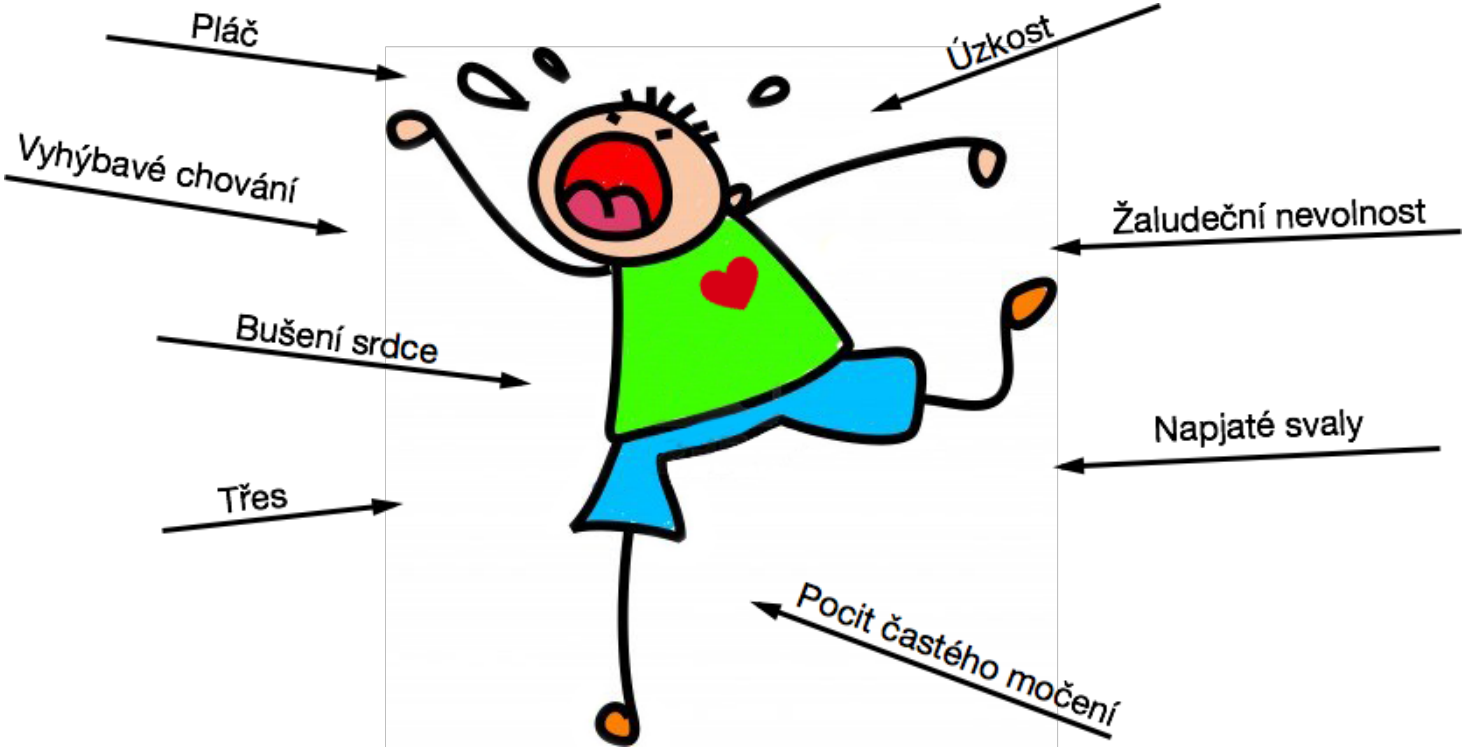
2) Naučený

Vrozený strach je dědictvím po rodičích, je zakódován v DNA. Máme strach a ani nevíme, kde jsme k němu přišli, ale již od mala vím, že se bojím hadů, vadí mi tma atd.

Naučený strach je strach, který jsme se naučili během našeho života. Pozitivní zpráva je taková, že tento strach je možné odstranit. Jedná se např. o strach z propuštění z práce, o strach, že mě opustí partner atd.

Strach můžu také na kohokoliv přenést a velmi často vzniká na základě cizích zkušeností. Tím, že se díváte na televizní zprávy, aniž byste si to uvědomovali, si odnášíte spoustu zážitků, strachu a uvědomění. Ve zprávách za poslední dobu nevidíte nic pozitivního, jen samé vraždy, loupení, nehody, nemoci, špatné ekonomické výsledky. Místo toho, abyste jejich sledování měli jako večerní relax a odpočinek, tak naopak se dostáváte tímto do stresu a začínáte mít strach z toho, co jste si odnesli. Co když mne někdo přepadne. Co když mne nebo mým blízkým také někdo ublíží. Zase je na tom ekonomika špatně a všechno zdražuje. Jsou zde samí chudáci a dopadneme špatně.

Místo večerního dívání na TV si sedněte a přečtěte si knihu, uvidíte, jak se budete cítit skvěle a plní elánu. Jen žádné detektivky ☺, ale něco motivačního. Doporučuji knihy, které jsem sám četl, a velmi mě obohatily: Kdo bude plakat, až tady nebudeš? Sto životních lekcí od Mnicha, který prodal své ferrari. *Robin S. Sharma.* Jistou cestou k bohatství. *Wallace D. Watles.* Poznej svůj cíl. *Zdeňka Jordánová.* Kniha vyššího vědomí. *Ken Keyes, Jr*. a další.



Mezi typické reakce na strach patří:

Odkládání věcí na později. Jeden známý neurovědec takovéto odkládání až na potom nazval ,,Ažpaky“. Jsou to tzv. rozumné důvody (teď se necítím dobře, zítra to bude lepší, je hodně hodin, v neděli nikam nebudu volat……), které nás nechávají v pozadí a vrací nás vždy zpět. Jde o téměř nulovou akci. Bez změny nemůžeme očekávat výsledek.

Uzavírání se do sebe. Pomlouvání. Vyhrožování. Lhaní. Podlézání. Obviňování. Manipulování. Nakupování. Užívání drog a alkoholu. Puntičkářství. Vtipkování. Žárlení. Hromadění veškerého majetku atd.

5. JE STRACH K NEČEMU UŽITEČNÝ?

Samozřejmě. Strach nás může varovat a zároveň trochu brzdit při náhlých ukvapených jednáních. Tak si představte, že stojíte na lávce a pod Vámi je 8metrová propast. Před tím, než vstoupíte na tuto lávku, Vás varuje cedule s nápisem „držte se lana, jinak můžete spadnout“. Uvědomujete si následky a tak činíte, jak je psáno. No a kdybyste neměli žádný

strach, tak nebude respektovat, co je psáno, že se může stát, prostě tam vejdete a skončíte dole. K tomu je užitečný.

Strach nás chrání před nebezpečím. Probouzí v nás tři základní strategie přežití. První strategií je útěk. Dostaneme strach a tak se rozhodneme, že lepší je, když utečeme. Protože kdo uteče, ten vyhrává. Druhou strategií je útok. No, když zůstaneme, tak začneme útočit a třetí strategií je přežití. Při tom se mění náš fyzický stav, což u každého člověka jinak. Tluče nám srdce jako o závod. Třeseme se, nemůžeme mluvit, dýchat, podlamují se nám kolena atd.

6. DEMOTIVACE STRACHU

V čem nás naopak strach demotivuje? Na druhé straně nás strach může demotivovat v mnoha věcech. Vyrůstali jste v rodině, kde byl nedostatek peněz a byli jste spíše vedeni k tomu, abyste moc nevyčnívali a raději se spokojili s málem? Vyrostli jste a rozhodli jste se, že byste se chtěli postavit na vlastní nohy a založit si společnost. Máte skvělou myšlenku a vizi. Gratuluji! Jen malý problém? Máte strach. Sednete si a začnete počítat, tak to budu potřebovat na zahájení činnosti (zřizovací náklady), pak další sumu máte na provoz (provozní náklady). Nejste u konce a zjišťujete, co vše budete potřebovat k tomu, abyste vůbec začali. Najednou se Vás zmocní obavy, že raději budete zaměstnaní a necháte Váš život v rukou někoho jiného. Ten můj šéf je přeci jen zodpovědnější a mě je tak vlastně dobře, když dostávám každý měsíc výplatu. Strach mě ovlivnil v tom, že již na začátku mám strach z toho, že to nevyjde. Co když nebudu mít klientelu. Co když nebudu mít peníze. Přeci si vystačím s málem. Co když zkrachuju a nebudu mít nic, ani peníze, ani práci. Nejlepší bude nevystrkovat rohy. Vždyť mi to Ti rodiče radili. Měli pravdu? Pokud chcete udělat něco dnes, tak to neodkládejte. Nikdy není pozdě. A pokud to nezkusíte, nemůžete zjistit, zda by to bylo dobré, či ne. Nenechte se ovlivňovat strachem a dělejte to, co chcete a hlavně, co Vás baví. Jedině tak můžete být dobří.

Nedávno jsem četl článek o úspěšných lidech, kteří měli své sny a vize. Nikdo z nich nezačal s tím, že seděl na milionu a jen tak se bavil. Všichni měli společné to, že začínali od nuly, měli jen svou vůli, věřili si a stali se výjimečnými. Šli si za svými sny a hlavní hnací silou byla vášeň k tomu, co dělají. Většina lidí chodí do práce, aby vydělali peníze, ale velmi málo z nich zároveň svou práci miluje.

Např. Walt Disney. Určitě ho všichni znáte a všichni si ho pojíte s kreslenými dětskými postavičkami. Byl nejúspěšnějším tvůrcem. Na začátku svého snu měl vizi a strategii, ale neměl peníze. Musel obejít skoro 300 bank, aby získal finanční prostředky pro realizaci. Skoro všichni z nás by hodili flintu do žita a raději by zůstali ve své ,,jistotě“. Ale on měl svůj sen, šel si za ním a stal se úspěšným.

Co takhle Ray Kroce, majitel restaurací McDonald‘s. Ten vsadil vše na jedinou kartu a stal se světovým králem hamburgerů po celém světě.

Nicholson Hilton? Tento pán začínal tím, že ze svých úspor a z vypůjčených peněz postavil malý hotýlek Hilton. Vydělal nějaké peníze, které chtěl investovat do bankovnictví a rozhodl se během jednoho dne pro další hotel. Věřil v sebe, a to mu zajistilo úspěch.

A mohl bych psát o dalších: Edison Ford, Steven Spielberg, Thomas Watson, Henry Ford atd.

7. PŘEKONÁNÍ STRACHU

Jak překonat strach? Strachu je se nejlepší postavit tváří v tvář. Jakmile si uvědomíte, z čeho máte strach, pak jej můžete brát jako výzvu. Nemyslím tím boj. Jelikož vše, proti čemu v životě bojujeme, sílí, a tak se neustále dostáváme do boje. Dám Vám příklad: Chcete, aby byl všude mír a nebyly války. Z toho pramení strach o své blízké, strach ovládnutí všeho a všech, strach z chudoby, strach ze smrti atd., atd. Tak Vás napadne založit hnutí proti násilí a jdete do boje! Je spoustu lidí, kteří se k Vám přidají, a všichni společně bojujete proti násilí. Ta energie, kterou do toho všeho dáváte, sílí a sílí. No a co takhle vzít to všechno z opačné strany a založit hnutí, které bude poukazovat na ten opačný směr, např. s názvem S mírem jde vše líp. Tady těch strachů máme podstatně méně, spíše je to o vnímání toho dobrého, co nám mír přinese. Tím chci říci, že nemá smysl bojovat proti strachu, ale postavit se mu čelem a vzít si z něj ponaučení a pochopení, proč tomu tak je. Postavit se strachu nejde, aniž byste mu šli naproti. Myslím tím např., jestliže máte strach z hadů, tak Vaším cílem bude se přestat bát hadů. Malými krůčky se budete přibližovat ke konečnému cíli. Malé krůčky, co si pod tím představit? Je to jednoduché. Zaprvé si dáte za cíl, že začnete sledovat dokumenty o hadech. Druhým krokem bude, že se půjdete podívat do zverimexu, nebo na nějakou

výstavu těchto plazů. Můžete je sledovat z dálky a pak sem přijít znovu s tím, že půjdete blíž a zase blíž. Třetím krokem bude, že si na hada sáhnete. To nejdůležitější je nepotlačovat v sobě emoce, které budete zrovna v danou chvíli cítit. Křičte, plačte, nadávejte, utíkejte, dělejte cokoliv, co v tu chvíli budete cítit. Jedině tak se emoce dostanou ven a Vy se s daným strachem mnohem rychleji vypořádáte.

Je několik metod pro překonání strachu. Pokusím se Vám rozepsat pár metod, které pomohly mne i mému okolí. Prosím, přistupujte k těmto metodám dle svého zvážení, jelikož na každého člověka působí odlišné věci jinak. Pokud se Vám Váš strach bude zdát nepřijatelný a nebudete si vědět rady, prosím obraťte se na psychoterapeuta, který Vám pomůže danou část života vyřešit. (Poznámka: vysvětlení pojmu Psycholog, Psychiatr a Psychoterapeut. Psychology naleznete ve školství, v nemocnicích, v poradnách… Řeknou Vám diagnostiku, snaží se Vám pomoci a radí Vám. Psychiatr léčí své pacienty medicinskými postupy, tedy pomocí léků, pracovní neschopenky a v některých případech ambulantně, příp. ústavní péčí. Psychoterapeutem je člověk až po tzv. postgraduálním výcviku. Cílem psychoterapeuta je zlepšení psychického stavu klienta, pochopení jeho situace a dosažení změny).

1. **Metody:**

1) Sedněte si a napište si sloupec věcí, z čeho máte strach. Ke každému uvedenému strachu si napište, jak se cítíte. A nyní si vedle toho napište další sloupec a přetočte tuto rovnici na pozitivní. Např. Mám strach ze tmy – Nevadí mi tma. Mám strach z hada – Hadi mi nevadí. Mám strach, že to nezvládnu – Zvládnu vše, co budu chtít. Dalším krokem bude, že si po dobu 21 dní bez vynechání žádného dne vyberete jeden strach a budete si tento pozitivní nový vzorec opakovat. Snažte se tomu věřit a prožít si to. Mám tím na mysli, že si tento skvělý pocit z předchozího strachu budete vizualizovat. Je to naprosto osvobozující. Pokud se Vám nebude dařit, abyste tomu věřili, tak si položte otázku: Jaké by to bylo, kdybych se tmy nebál……najednou si uvědomíte, že nad tím přemýšlíte, máte u toho nějaké pocity a prožijete ten stav bez strachu. Jakmile si tento stav prožijete, běžte do akce. Stanovte si pro začátek, máte-li strach ze tmy, že každý den vydržíte ve tmě 30 sec. Pokud to pro Vás bude snadné a překonáte strach, můžete časový limit navýšit. Věřte mi, že po 21 dnech to budete brát jako samozřejmost, mozek tomu uvěří a věci pak děláte, aniž byste nad tímto přemýšleli. Omezení, že něco nedokážete, je pouze ve Vaší hlavě. Tato metoda je výborná k jakýmkoliv novým návykům v životě (chcete přestat kouřit, pít kávu? Chcete začít cvičit? Budete se každý den učit 10 nových slovíček?). K tomu aby se Vám to podařilo, si potřebujete stanovit malé cíle, tak aby Vás hned ze začátku neodradily. Krize nastává mezi 22. – 90. dnem, kdy v některých těchto dnech může přijít stav, kdy byste se chtěli vrátit zpět. Ale Váš hlavní motor je to, že jste se dostali příliš daleko na to, abyste se vraceli! Po 3 měsících se budete cítit opravdu skvěle. Mám to vyzkoušené! Jakmile se Vám podaří odstranit strach z jedné věci, můžete po 90

dnech pokračovat s další. Neberte si pro změnu příliš velké sousto, jelikož příliš velké nároky Vás budou zbytečně demotivovat. Udělejte si z toho zálibu.

Nikdy se nezapomeňte pochválit! Vše je jen ve Vaší hlavě, jakmile se zbavíte strachu z dané věci, bude to pro Vás hrozně osvobozující. Lidé často lpí na určitých věcech, a proto se zbytečně přivádějí do stavu, že by o danou věc mohli přijít, nebo že by daná věc mohla nastat. Je to zvláštní, někteří z toho mají zážitek na celý život a pro Vás je to největší noční můra. Zbavte se jí jednou provždy!

2) Napište si opět seznam věcí, ze kterých máte strach. Ke každému z těchto strachů si napište číslo od 1-10. Číslo 10 je největší strach ze všech. Takovýto seznam nám ukáže přehled všeho, z čeho máme obavy a čeho se nejvíce v životě bojíme. Vyberte si ty největší strachy, co máte a napište si k nim jednotlivé kroky ke snížení strachu. Jde o metodu sebekoučování, kde si sami pokládáte otázky a sami si na ně hledáte odpovědi. Zprvu se Vám to bude možná zdát jako mrhání času a nebudete vědět, co psát, ale je to cesta k uzdravení. Cesta k tomu, co Vám bude vyhovovat a je to Vaše rozhodnutí. A teď nebývá nic jiného, než tyto kroky začít dělat. Každý malý krůček vede k tomu největšímu cíli a u Vás to je odbourání strachu.

3) Představte si to nejhorší, co Vás v životě může potkat. To, z čeho máte největší strach. Zavřete oči a představte si, jaké by to bylo. A teď si položte otázku, zda byste byli schopni s touto situací nadále žít. Vesměs to bývá tak, že

zjistíme, že naše obavy a strach nebyl úměrný tomu, co jsme si mysleli na začátku. Až situace, které se bojíte, nastane, nikdy na ni nebudete připraveni a zachováte se úplně jinak, než jste očekávali. Myšlením jste schopni ovlivnit mnoho, a proto se soustřeďte na to, co je v životě krásné a co byste chtěli.

Vystrnaďte ze svého života vše, co Vám přináší strach a obavy. Přestaňte sledovat TV zprávy, které Vám nesdělí nic pěkného, ale jen samé hrozby. Vyhledávejte to, co Vám zvedá náladu a má na Vás pozitivní vliv.

8. DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR

Nejlepší a nejúčinnější jak ovládnout svůj strach, je postavit se mu tváří v tvář. Tím myslím, pokud se například bojíte zkoušky ve škole, prezentace před ostatními, tmy, atd., má rada zní: vyhledávejte tyto situace a naučte se čelit všemu, co život nabízí. Nakonec zjistíte, že Vaše obavy a strachy byly nepřiměřené.

Mezi další doporučení je meditace. Lidé, kteří umí nebo se učí meditovat, mají nad strachem a úzkostmi vyhráno. Meditací nepotlačujete Vaše myšlení. Nepopíráte tím Vaše pocity a emoce. Spoustu lidí si myslí, že když budou meditovat, že se budou dostávat sami se sebou do konfliktu. Ale o tom to není. Meditace je hlubší forma pochopení sama sebe a to nejdůležitější, co Vás může naučit, je být rád sám se sebou. Strach je úzce spojen s úzkostmi a depresemi a kdykoliv byste to pocítili, tak pomocí meditace se dokážete naladit na jinou vlnu a tím i Vaše myšlenky a obavy z něčeho budou najednou minimální. Také se často potýkám s tím, že lidé tvrdí, že na takové věci nemají čas. Milí přátelé, stačí 20 minut denně a garantuji Vám, že se Váš život změní a budete šťastnější. Udělejte něco sami pro sebe. Když navštěvujete lékaře, stojí Vás to čas i peníze a nepříjemnosti s tím spojené, berte tuto výzvu jako prevenci proti všemu.

Citát: „Co záleží na strachu z odmítnutí, na odkládání nějakého činu na jindy, když nejdůležitější ze všeho je žít naplno a s radostí? Teď jsem zavřený v rakvi a je příliš pozdě vrátit se zpátky a prokazovat odvahu, kterou jsem neměl.“ **Paulo Coelho**

Proč jsem Vám napsal tento citát? Protože mne hodně oslovil a je to naprosto výstižné. Většina lidí má strach ze změny (opustit práci, partnera, bydlení……) a přešlapují na místě a to jim brání v jejich dalším rozvoji. Život je potřeba prožít a ne přežívat. Díky tomu, že uděláte v životě nějakou změnu, se dají věci do pohybu a Vy se tak můžete s větší silou pustit do odstranění svých strachů a obav, které mnohdy pramení z toho, jak žijete.

S úctou