



## JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

**Poniżej podaję 5 ćwiczeń, które pomogą ci w sposób dostrzegalny poczuć się silniejszym wobec własnych obaw:**

### **1. Zrób listę wszystkich korzyści, jakie daje ci zastój w jakiejś sferze życia.**

Jakim trudnościom nie musisz sprostać?

Czego nie musisz robić?

Jakie znajdujesz formy pocieszenia?

Jaki wizerunek siebie pragniesz zatrzymać?

Bądź wobec siebie możliwie najbardziej szczerzy. Kiedy będziesz świadomy, co właściwie robisz, automatycznie odrzucisz znaczną część swych mechanicznych zachowań. Sam będziesz sobą kierować, nie pozwalając na to innym.

### **2. Bądź świadom wszystkich możliwości, jakie masz w ciągu dnia.**

Kiedy zdarza ci się trudna sytuacja, usiądź i spisz w notesie wszystkie możliwe sposoby działań i uczucia z nią związane. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś z niej zadowolony... potem smutny... potem wściekły... rozbawiony... jest ci ciężko... lekko... i tak dalej. Zaczynasz dostrzegać, jak – na zasadzie kaprysu – możesz zmieniać swój punkt widzenia, a więc i uczucia.

Za każdym razem, gdy jesteś smutny bądź świadom, że możesz sięgnąć po inne rozwiązania. Raz jeszcze zrób sobie z tego zabawę. W żadnym wypadku nie powinieneś siebie potępiać za to, że jest ci smutno. To wspaniała wskazówka, gdzie możesz zacząć brać na siebie odpowiedzialność.

### **3. Zwróć uwagę na to, co mówisz w rozmowach z przyjaciółmi.**

Sprawdź, czy narzekasz na innych ludzi, jak często powtarzasz: „Czy uwierzysz, że XX znowu się spóźnił? Pokłóciłyśmy się przez to”

### **4. Sporządź w notesie listę wszystkich dostępnych ci działań, które mogą zmienić aktualnie przygnębiające przeżycia w doświadczenia pozytywne.**

### **5. Teraz będzie coś trudnego! Sprawdź, czy umiesz przeżyć tydzień, nie krytykując nikogo i na nic się nie uskarżając. Będziesz zdziwiony, jakie to trudne. Zdziwisz się także, gdy zobaczysz, jak często narzekasz i wszystko krytykujesz.**

## **A teraz, jak zwiększyć swoje wewnętrzne moce?:**

**1. Unikaj obwiniania za swoje złe samopoczucie sytuacji zewnętrznych**

**2. Unikaj obwiniania siebie za to, że nie panujesz nad sytuacją. Starasz się, jak możesz, i jesteś na najlepszej drodze, by odzyskać siły.**

**3. Miej świadomość, kiedy i gdzie odgrywasz rolę ofiary. Naucz się rozpoznawać sygnały mówiące, że nie ponosisz odpowiedzialności za to, czym jesteś, co masz, co czujesz, co robisz.**

**4. Określ korzyści, które powodują, że utknąłeś w miejscu. Paradoksalne jest to, że gdy już je**

**D&YOU SKILLS Dorota Smółkowska**

**Tel. 607 755 151**

[info@profesjonalnycoaching.pl](mailto:info@profesjonalnycoaching.pl)



[www.profesjonalnycoaching.pl](http://www.profesjonalnycoaching.pl)



odnajdziesz, prawdopodobnie będziesz mógł szybko się od nich uwolnić.

**5. Określ, czego w życiu chcesz, i działaj w tym kierunku. Nie czekaj, aż ktoś ci to da. Musiałbyś czekać bardzo długo.**

**6. Bądź świadom, że w każdej sytuacji, która ci się zdarzy, masz wiele możliwości wyboru, jeśli chodzi o działania i uczucia. Wybierz drogę, która przyczynia się do twojego rozwoju i pozwala ci żyć w zgodzie z sobą i z innymi ludźmi.**

I najważniejsze- ZAPROGRAMUJ SIĘ POZYTYWNIE, czyli myśl , że Ci się uda, że będzie dobrze

