



Uniwersytet
Ekonomiczny
w Katowicach



blisko

międzynarodowo



przez całe życie

Jak działać pomimo lęku? **Warsztaty**

dr Alicja Kowalska

Katedra Teorii Zarządzania

alicja.kowalska@uekat.pl

<http://www.ue.katowice.pl/jednostki/katedry/wydzial-zarzadzania/katedra-teorii-zarzadzania/sklad-osobowy.html>

© Alicja Kowalska



Czego można się bać?

3 poziomy leku.

1 Poziom LĘKU

Co nam się zdarza:

- czyjeś odejście
- czyjaś śmierć
- rozwód rodziców
 - zmiana
 - wypadki
- klęski żywiołowe np. pandemia
- utrata kogoś/czegoś ważnego
 - napad
 - kalectwo
- niepełnosprawność
 - choroba

Co wymaga działania:

- nauka z domu
- powrót do szkoły
- podejmowanie decyzji
- zawieranie przyjaźni
- koniec lub początek związku
 - wrażanie własnego zdania
 - publiczne zabieranie głosu
 - popętnienie błędu
- bliskie stosunki z innymi ludźmi

2 Poziom LĘKU

NASZE EGO

NIE CHODZI O SYTUACJĘ ALE O NASZE WEWNĘTRZNE STANY, ODZWIERCIEDLA POCZUCIE WŁASNEGO „JA” I ZDOLNOŚĆ RADZENIA SOBIE W ŚWIECIE

ODRZUCENIE

SUKCES

PORAŻKA

PODATNOŚĆ NA ZRANENIE

POCZUCIE ŻE JEST SIĘ STEROWANYM

BEZRADNOŚĆ

UTRATA WŁASNEGO WIZERUNKU

POCZUCIE WINY

POCZUCIE UPOKORZENIA

III POZIOM LĘKU:

© Alicja Kowalska



„NIE DAM SOBIE RADY”

U PODSTAW WSZYSTKICH TWOICH LĘKÓW
LEŻY OBAWA, ŻE NIE PORADZISZ SOBIE Z
TYM CO PRZYNIESIE CI ŻYCIE.

GDYBYŚ WIEDZIAŁ, ŻE NA PEWNO PORADZISZ SOBIE Z
KAŻDYM TRUDNYM ZDARZENIEM, KTÓRE MOŻE PRZYNIĘĆ
ŻYCIE, CZEGO MIAŁBYŚ SIĘ LĘKAĆ?

NICZEGO, co przyniesie życie!

Żeby przestać się bać, musisz tylko mocniej uwierzyć w to, że poradysz sobie ze wszystkim, co Ci się przydarzy!

Od tej pory, ilekroć poczujesz strach w nowej lub trudnej sytuacji, przypomnij sobie, że jego źródłem **jest brak zaufania do siebie!**

Dlaczego nie ufamy sobie??

© Alicja Kowalska



Bo prawdopodobnie ktoś nam kiedyś powiedział, że nie damy sobie rady.

**LEKARSTWEM JEST UMOCNIENIE W SOBIE
POSTAWY:**

**COKOLWIEK TRUDNEGO MI SIĘ W ŻYCIU
PRZYDARZY, DAM SOBIE RADĘ!!!**

Jak to zrobić?

Lęk jest normalny.

Strach nie ustąpi póki trwa rozwój. Nie można uciec przed strachem, nie da się żyć tak, aby go nigdy nie było.

W każdej nowej sytuacji pojawia się od nowa.

- Jedynym sposobem na to by pozbyć się lęku przed jakimś ważnym życiowym działaniem jest podjęcie wyzwania i działania: nie odkładane ważnych spraw, postanowień na wtedy/kiedy.
- Jedynym sposobem by nabrać o sobie lepszego mniemania jest podjęcie wyzwania.
- Wszyscy ludzie odczuwają strach nieznanym terenie.
- Przebijanie się przez strach jest mniej przerażające niż życie w ciągłym lęku, który wynika z poczucia bezradności

JEŚLI WSZYSCY ODCZUWAJĄ STRACH, PRZYSTĘPUJĄC DO NOWYCH ZADAŃ I W NOWEJ SYTUACJI, A MIMO TO PODEJMUJĄ DZIAŁANIA I WYZWANIA TRZEBA DOJŚĆ DO WNIOSKU, ŻE TO NIE LĘK STANOWI PROBLEM – **ALE NASZE PODEJŚCIE DO LĘKU.**

PROBLEMEM NIE SĄ NASZE OBAWY ALE SPOSÓB W JAKI SOBIE Z NIMI RADZIMY

WYJDŹ Z POZYCJI BÓLU DO POZYCJI SIŁY

Pozycja bólu:

Pozycja siły :

Bezsilność

Wybór

Depresja

Zaangażowanie

Paraliż

Działanie

Ludzie pozbawieni wewnętrznej siły żyją w ciągłym strachu, ponieważ są tak bardzo zależni od tego co przynosi im świat.

Wewnętrzna siła (władza osobista) daje wolność, ponieważ nie oczekuje niczego od zewnętrznego świata i okoliczności.

© Alicja Kowalska



Zbuduj siłę wewnętrzną, która uwalnia bo nie zależy od niczego w świecie.

Jak to zrobić?:

Działanie daje Ci dużo siły!

Poszerzaj strefę komfortu – odważ się! – chcesz z kimś porozmawiać?, chcesz się z kimś zaprzyjaźnić? chcesz zacząć naukę gry, śpiewu, tańca, języka?

Jak do siebie mówisz? - komunikaty dla podświadomości

Nie mogę się z tobą zobaczyć czy – *chętnie bym się zobaczyła, ale mam ważne zadanie do zrobienia, może spotkamy się innym razem?*

Powinam się pouczyć czy - *Mogłabym się pouczyć*

To nie moja wina czy - *Jestem odpowiedzialna*

To straszne co się zdarzyło czy - *wyciągnę z tego wnioski*

Zadawaj sobie pytanie – czy to co teraz robię, ta sytuacja, to postępowanie, to przyzwyczajenie, ta relacja, ta osoba w moim życiu przesuwa mnie w stronę wewnętrznej siły czy sprawia, że tkwię w poczuciu bezradności i bólu. Destrukcyjne zachowania, których nie zmieniamy i toksyczne osoby, które zapraszamy do naszego życia sprawiają, że pogłębia się nasze uczucie słabości i bezsilności.

© Alicja Kowalska



Weź odpowiedzialność za własne życie:

Tak naprawdę panujemy nad sytuacją całkowicie – ponieważ TY wybierasz jak się zachowasz!.

1. Wzięcie odpowiedzialności oznacza, że nie będziesz nikogo winić za to kim jesteś, co robisz, jak się czujesz i co masz.
2. Przejmowanie odpowiedzialności nie oznacza, że obarczasz siebie winą.
3. Przejmowanie odpowiedzialności oznacza uświadomienie sobie gdzie i kiedy nie podejmujesz odpowiedzialności, tak byś mógł się wreszcie zmienić.
4. Przejmowanie odpowiedzialności oznacza radzenie sobie z wewnętrznym głosem.
5. Przejmowanie odpowiedzialności oznacza świadomość pewnych korzyści, które nie pozwalają na dokonanie zmian. Korzyści wynikających z naszej obecnej sytuacji.
6. Przyjmowanie odpowiedzialności oznacza uświadomienie sobie czego chcę w życiu i działanie zgodne z tym celem.
7. Przyjmowanie odpowiedzialności oznacza świadomość rozlicznych wyborów jakie masz w każdej sytuacji. - kiedy coś ci się przytrafi spisz wszystkie konstruktywne możliwości reakcji na tą sytuację.

Co ci daje tkwienie w pozycji bólu i bezsilności i rola ofiary?

Zadaj sobie pytanie jakie korzyści uzyskujesz utrzymując siebie w pozycji ofiary – jakie ci to daje wymówki aby nie podejmować prób zmiany siebie i swojej sytuacji na lepsze?

Powiedz światu – TAK! – to jest nieustanny proces i ćwiczenie, nie ma osoby która opanowałaby to na zawsze.

PRZESTAŃ NADAWAĆ NEGATYWNE KOMUNATY SWOJEMU ORGANIZMOWI. Negatywne myślenie odbiera ci siłę i wywołuje paraliżujący strach.

Co robić kiedy „oni” nie chcą, żebyś się rozwijał?

- Czy ludzie wokół wspierają moje dążenie do rozwoju czy ściągają mnie w dół?
- Zadziwiająco dużo siły daje wspierająca, inspirująca grupa ludzi
- Kiedy zaczniesz się zmieniać, ty też będziesz przyciągał inny typ ludzi (szukajmy inspirujących, wartościowych znajomości, mądrych ludzi poprzez warsztaty czy seminaria)

© Alicja Kowalska



Jeżeli podejmiesz złą decyzję, skoryguj ją na dobrą.

W każdym momencie swojego życia, nawet kiedy błędzisz, możesz wrócić na dobrą drogę.

Nie obwiniaj się za przeszłość, wyciągnij konstruktywne wnioski ze swoich działań, skoryguj swoją drogę i idź w dobrą stronę.

Nie możemy kontrolować świata, możemy kontrolować reakcje na ten świat.

Świat jest pełen ludzi, których spotkało najgorsze co życie może przynieść, a oni wyszli z tego zwycięsko!

Znajdź sposób, aby z każdego trudnego doświadczenia stworzyć wartość na resztę swojego życia – zadaj sobie pytanie, czego mądrego mogę nauczyć się w tej sytuacji, jak mnie to może rozwinąć na lepsze?

Dawaj innym dobro!

- Victor Frankl „Człowiek w poszukiwaniu sensu”. – Logoterapia

Źródło prezentacji – Susan Jeffers, „Mimo lęku”. Wydawnictwo Buchmann. 2015

