

Jak pracovat se strachem – koučink a EFT. Můj strach z myši.

Z pohledu koučování je to práce s otázkami, které nás vedou k identifikaci strachu, co ho nyní vyvolává, jaké situace. Odpovídáme si na otázky, jak se strachu zbavit a díváme se na situace v budoucnosti, co by pomohlo, aby tam strach nebyl. Bouráme nefunkční přesvědčení a limity.

Z pohledu EFT terapie je to práce s našimi emocemi. Zaměřujeme se na pocity v našem těle, které strach vyvolává. Zaměřujeme se na minulost, kdy jsme cítili tento pocit, v jaké situaci a všech negativních pocitů se postupně zbavujeme pomocí t'ukání na body EFT. Děláme také výhled do budoucnosti, jak na nás působí představa situace, které jsme se báli, když si ji představíme.

Můj strach z myši byl hodně velký a obtěžoval mě. Nepříjemné pocity jsem měla jen při představě myši, pokud jsem nějakou viděla, zachvátila mě panika a úzkost. Před lety při mém výcviku jsem pracovala na tomto strachu z kolegyní terapeutkou EFT, odstraňovala jsem pomocí t'ukání všechny pocity a pak mi vyvstal obraz z minulosti, kde byla hlavní příčina. Když mi bylo asi 10 let, byla jsem u kamarádky na návštěvě a ona mi dala na záda bílou myš a ta mi začmouchala za uchem, strašně jsem se polekala. Zaměřili jsme se na tuto konkrétní situaci a odt'ukali všechny negativní pocity s tím spojené. Dnes se tomu musím smát, jak jsem mohla, před tak malým tvorečkem skákat na židli, v představě, že se na mě vrhne. Dnes se dívám na myš, sáhnu na ní a moje pocity jsou neutrální. Ráda je nemám a určitě je nikdy nebudu mít doma, leda jako nezvané hosty.

Jak můžete sami pracovat se strachem pomocí EFT?

- ✓ Pojmenujte pocit, který strach vyvolává, kde se přesně nachází a odt'ukejte ho (video, jak t'ukat je na stránce EFT terapie).
- ✓ Při poklepávání říkáte větu I přesto, že cítím ...váš pocit, když ...mám se ráda a přijímám se.- 3x karate bod.
- ✓ Další body na hlavě říkáte už jen cítím... když... uděláte jedno kolo a zkontrolujete jaký je ten pocit teď.
- ✓ Dále opakujete se současným pocitem.

Jestli Vám tento jednoduchý postup nepomohl, není chyba v EFT, ale potřebujete odborné vedení k dopátrání se hlavní příčiny a hlubší práci se strachem.

Jak jinak můžete sami pracovat se strachem?

Základní věcí je strach pojmenovat, zjistit, čeho konkrétně se bojím, uvědomit si, o co přijdu, když se mu nepostavím.

Zeptejte se sami sebe:

- ✓ Co ve mně vyvolává pocit strachu?
- ✓ Jak moc je ten strach reálný? Jsou to jen moje představy?
- ✓ Co nejhoršího by se mohlo stát, když se tyto představy naplní?
- ✓ V čem mi strach brání, o co přijdu, když ho nepřekonám?
- ✓ V čem mě strach omezuje?
- ✓ Proč bych měl strach překonat, proč to chci udělat?
- ✓ Co mi to přinese, co tím získám, když strach překonám?

Pokud jste si uvědomili, že vás strach omezuje, vidíte výhody v dalším životě bez toho omezení, pak si položte další důležitou otázku.

Co mohu udělat proto, abych se nemusel bát?

Jak se mohu proti konkrétnímu strachu zabezpečit, co mohu udělat?

Nakonec si představte, jak bude ta situace vypadat, když se nebudete bát.

Máte pocit, že to sami nezvládnete?

Uvědomili jste si, že vás váš strach omezuje, nutí stagnovat, váš život ztrácí na kvalitě a vy se chcete rozvíjet, růst, plnit si svoje sny, cíle a vize. Chcete jít rychle, promyslet to ze všech možných úhlů pohledu, zbavit se obav, naplánovat kroky a směle s velkou motivací vykročit za svým snem? Udělejte první důležitý krok, obraťte se na **transformačního kouče**, který vás povede k naplánování cíle, pomůže vám zbavit se strachu, limitů, které vás omezují na cestě k cíli. Tato cesta je efektivní, rychlá a přínosná pro váš osobní růst.