

# Nu vreau.Mi-e frica! Cum sa iti inlaturi temerile in 7 pasi

Articol de: Cristina Miculete

Idealista sau realista? "Viata este o scoala si pana nu ai invatat lectia va trebui sa te intorci mereu in aceeasi clasa. O data ce ai invatat lectia, o data ce ai trecut examenul , chiar daca vei dori sa te intorci in aceeasi clasa vei vedea ca usile iti vor fi inchise"- Osho

## Astazi poposesc in clasa fricii!

- Frica de saracie.
- Frica de critica.
- Frica de boala.
- Frica de dragoste pierduta.
- Frica de batranete.

Spui Nu de multe ori inainte de a trece dincolo de usa, spui nu de multe ori inainte de a bate la usa clasei, de a descoperi sursa care te poarta spre asemenea emotii.

Pentru tine femeie, cea mai mare teama e teama de dragoste pierduta! Am invatat sa fim protectoare ale cuibului nostru de mii de ani incoace. Creatoare, in sistemul tau emotional s-a inradacinat o nevoie de asigurare ca totul functioneaza asa cum trebuie.

Te intorci mereu in aceeasi clasa, pentru ca ti-e teama sa nu-l pierzi, vrei sa stii ca tu esti in siguranta vrei sa simti ca cei din jurul tau sunt in siguranta.

In fantasemele tale idealiste totul se petrece intr-un alt fel decat in realitate si nu vrei sa accepti adevarul pentru ca ti-e frica de discordanta intre realitate si idealul tau. Nu faci nimic! Ramai in clasa pentru atata vreme si refuzi sa revii atunci cand usa va fii inchisa! Te intreb:

- 
- Mai ai de gand sa traiesti cu frica ta multa vreme?
- Mai ai de gand sa ramai in aceasta clasa pentru mult timp?
- Ti-e bine sa traiesti in fantasme?
- Ti-e bine stiind ca nu faci nimic pentru a inlatura acea stare in care stomacul ti se strange, acea stare in care iti faci griji mereu.
- Te doare, te doare ca nu poti sa arunci pur si simplu acest sentiment intr-un loc de unde sa nu il mai aduci niciodata inapoi.

Inoti in incertitudini. Ce fac daca ma paraseste? Nu pot sa-i spun ce simt pentru ca mi-e frica de raspunsul lui.

Mi-e frica sa fiu criticata de ceilalti daca iau deciziile in functie de ce simt.

Mi-e frica sa nu fiu dezamagita daca imi accept sentimentele.

Mi-e frica de boala care ma paste, de emotiile negative pe care le-am experimentat in trecut cand realitatea mi-a demonstrat ca nu e asa cum mi-am imaginat eu.

Mi-e frica sa nu raman saraca, saraca de sentimente, saraca de iubirea lui, saraca de afectiunea lui.

Mi-e frica sa nu treaca timpul si sa raman singura.

Nu faci nimic, te complaci, ramai in clasa, repetand ani la rand poate, intrand intr-o stare de analfabetism acelasi curs, acelasi curs al fricii.

Am o veste pentru tine! Daca nu faci ceva in curand ti-ai pierdut toate

sansele ca lucrurile sa se intample in directia dorita de tine.

Incertitudinea, lipsa de incredere, temerile te blocheaza. In lume e nevoie de actiune, nu de non-actiune, si mai mult decat atat, fii sigura ca asa cum cainii simt frica, asa si oamenii din jurul tau vor avea grija ca toate temerile tale sa devina realitate.

Vrei sa-ti spun "beneficiile" pe care ti le aduce frica? Imediat! Frica paralizeaza actiunea, iti distruge imaginatia, increderea in tine, iti submineaza entuziasmul, te descurajeaza, te conduce spre un scop nesigur, te incurajeaza sa amani si face imposibil orice control de sine.

Si inca n-am terminat! Sa nu crezi ca esti atragatoare cand experimentezi toate aceste temeri, sa nu crezi ca mai ai posibilitatea de a gandi correct, sa nu crezi ca nu cheami esecul in orice forma posibila si ca nu iti ofera exact ceea ce nu ti-ai dorit: nefericire

Nu-ti dau voie sa faci asta! Am fost acolo, am vazut cum e, am stat in clasa aia, ca o repetenta atata vreme insa intr-o zi am zis STOP! Intr-o zi am cautat antidotul! Si usa s-a inchis definitiv.

Cum poti sa iti infrangi temerile? Daca vrei sa inchizi o data pentru totdeauna toate usile, la cursurile la care esti repetenta acum ai ocazia. Daca le-ai inchis: Felicitari! Daca vrei sa ramai repetenta clasei, atunci ramai in starea ta de confort, ramai sa te complaci, ramai unde vrei tu!

Pasul 1. Invinge-ti temerile pentru a deveni mai puternica. Crezi ca nu vei supravietui, daca actionezi, crezi ca ti-e mai bine reprimandu-ti temerile si ascunzandu-te de ceea ce de fapt experimentezi deja? Gresit! Dupa ce depasesti o frica si mai tarziu ajungi sa realizezi ca de fapt ai supravietuit, multe lucruri de care ti-au fost teama par sa se devina mai mici, uneori chiar sa dispara. Abia atunci o sa realizeze ca frica a fost doar o stare de spirit si ca de fapt nu aveau pentru ce sa iti faci atatea griji. Pentru asta e important sa-ti recunosti temerile, sa le accepti si sa nu incerci sa fugi de ele.

Pasul 2. De la distanta si in mintea ta lucrurile par sa fie foarte dificile si infricosatoare. Dar cand te hotarasti sa actionezi o sa fi surprinsa cum acest balon din jurul tau se sparge. De ce? Sa trecem la urmatorul pas.

Pasul 3. Actioneaza si devino ocupata. Poti sa stai acasa sis a astepti ca increderea si curajul sa vina sa-ti bata la usa. Daca faci asta s-ar putea sa obtii exact efectul opus. Cu cat te gandesti mai mult la asta cu cat balonul de teama din jurul tau creste. De multe ori ne construim monstrii infricosatori in mintea noastra. Te gandesti atat de mult la ce frica iti e de un anumit lucru astfel incat mintea incepe sa creeze tot felul de scenarii horror de ce s-ar putea intampla. O sa fii surprinsa de procentul de temeri care se adevereas in momentul in care te hotarasti sa actionezi.

Pasul 4. Frica este deseori bazata pe interpretari nefondate. De obicei in viata tindem sa cautam antecedente. Problema e ca deseori gasesti unele negative bazate pe una sau doua experiente sau pe situatii judecate gresit sau chiar pe stupide greseli de comunicare. Cand te identifici cu gandurile tale o sa crezi orice iti spun ele. O practica care te-ar putea ajuta este sa nu-ti iei in serios toate gandurile. De mult ori ele si memoria ta nu sunt cele mai potrivite.

Dar asta este si un lucru bun. Pentru ca te deschide sa iti re-examinezi vechile credinte pe care le ai bazate pe experiente pe care poate nu le-ai interpretat intr-un mod care sa te ajute in trecut. Te ajuta sa te deschizi si sa incerci sa vezi ce se intampla de data asta in loc sa stai blocata in temerile tale si in lipsa de actiune.

Pasul 5. Nu te agata de iluzia ta de siguranta. De ce nu-ti invingi temerile? Pentru ca tu crezi ca esti in siguranta unde esti acum inasa vreau sa-ti spun ca siguranta este o superstitie. A fost creata in mintea ta sa te ajute sa fii sigura. Dar nu exista asa ceva. Viata este o aventura, totul este necunoscut si nesigur. S-ar putea sa fii surprinsa si dezamagirea sa fie mai mare. Nu stii ce se poate intampla. Starea de confort nu te protejeaza pentru totdeauna. E important sa gasesti un

echilibru , nu ramane obsedata de necunoscut dar fii constienta ca exista si traieste cu aceasta idee. O sa-ti dai seama ca tu singura iti stabilesti limitele si ca e important sa-ti crezi propria libertate in lume, fara dependente. Degeaba iti construiesti ziduri in jurul tau ca nu te vor proteja.

Pasul 6. Fii curioasa! Cand esti blocata in frica esti inchisa. Ai tendinta sa-ti construiesi bariere in mintea ta, bariere intre tine si alti oameni. Curiozitatea e insotita de anticipare si entuziasm, in schimb, sic and esti deschisa si entuziasta ai mai multe lucruri placute la care sa te gandesti decat sa te concentrezi pe temerile tale. Emotiile pe care le experimentezi sunt adesea rezultatul gandurilor tale, Schimba-ti directia gandurilor si iti poti schimba emotiile intr-o anumita situatie. Aminteste-ti o situatie in care ai fost curioasa despre un anumit lucru si cum ai putut descoperi lucruri noi si experimenta si cum viata a devenit mai placuta dintr-o data. Cu cat esti mai curioasa, cu atat devii mai curioasa si ajungi sa experimentezi intelegerea anumitor lucruri si o data cu intelegerea, temerile dispar.

Pasul 7. Inalatura separarea! Inalatura temerile! Egoul tau vrea sa iti divizeze lumea. Vrea sa creeze bariere, separare si ii place sa se joace cu comparatiile. Jocul in care alti oameni sunt diferiti de tine, jocul in care unii oamenii sunt mai buni ca tine sau mai putin buni. Toate acestea creeaza temeri. Actionand in sens invers, acceptandu-ti valorile, acceptandu-ti unicitatea poti inalatura temerile. Cu actiune, curiozitate, deschidere catre lume devii mai apropiata de ceilalti. Ajungi sa te intelegi pe tine si pe ceilalti si ajungi sa te conectezi cu oamenii. Esti unica, minunata, diferita! Nimeni altcineva nu iti poate lua locul in lume.

Nimeni altcineva nu poate fi Tu.  
Nu uita:

“Lucrul de care te temi se intampla mai iute decat acela pe care-l speri”-  
Publilius Syrus

Pe curand

Articol de Cristina Miculete - viitor psiholog, trainer in formare seminarii dezvoltare personala, copyrighter al site-ului [www.artafeminina.ro](http://www.artafeminina.ro).

Taguri articol: emotii, frica, singuratate, esec, dragoste, minte, temeri, puternic,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

