

Cum iti influenteaza teama viata?

Articol de: Cristina Miculete

A fost o vreme cand am ales sa stau si sa patrund in mintea mea pentru a descoperi ce anume ma stopeaza in drumul meu.

Uneori te gasesti aseptand un semn care sa iti transmita pe cale divina motivul pentru care lucrurile nu se intampla asa cum vrei tu.

Cand nu intelegi de ce lucrurile nu se intampla asa cum iti doresti , un sentiment de neliniste se instaleaza in viata ta. Ai vrea sa primesti indicii sau pur si simplu sa ti se spuna care e motivul pentru care ai ajuns aici. Apasarea reprezinta un chin si te macina. Daca nu incepi sa cauti cauzele, momentele se prelungesc si agonia capata granite .

Teama te ingradeste si te opreste sa obtii ceea ce vrei. Asta a reprezentat descoperirea mea in calatoria spre evolutie - cu cat am capacitatea sa observ acest lucru, cu atat observ in jurul meu valente ale fricii in majoritatea oamenilor.

Poate ca iti place o persoana si ti-e teama sa o inviti in oras, asa ca pleci ramanand cu un gust de dezamagire .

Poate ca iti doresti sa deschizi o afacere, dar vezi toate obstacolele inainte de a porni la actiune si pana la urma te decizi sa abandonezi ideea pentru ca toate scenariile par imposibil de realizat. Preferi perfectiunea in locul actiunii si in final ajungi sa ingropi ideile pe care le-ai avut inainte de a le pune in practica. In fiecare zi o multime de oameni sunt impiedicati sa-si atinga visurile datorita acestor obstacole imaginare. Am trait pe pielea mea acest sentiment si aceste temeri nejustificate si te intreb astazi:

De cate ori ai vrut sa pui capat unei anumite situatii nesatisfacatoare dar teama unui pericol imaginar si-a spus cuvantul si ai abandonat?

De cate ori ai vrut sa initiezi un proiect, o relatie, sa faci un pas spre un lucru pe care ti-l doreai si te-ai trezit abandonand ideea inainte de a face macar un pas?

In ochii tai visul in sine a devenit un inamic, si nu te puteai insela mai mult

pentru ca inamicul tau nu e nici pe departe dorinta, visul, obiectivul tau. Ceea ce te retine in a obtine ceea ce iti doresti nu este maretia sau importanta obiectivelor tale. Limitele nu isi gasesc locul aici si indiferent de cat de importante si marete ti se par aspiratiile tale nu sunt niciodata “prea mult”.

Poate ai sa te impotrivesti acestei idei si vei gasi milioane de scuze pentru care nu poti ajunge acolo unde iti doresti - insa nu ma convingi. Potentialul tau este enorm. Resursele umane sunt de o amploare inimaginabila, singurul tau obstacol il reprezinta ignoranta si lipsa de informatie care te ajuta sa folosesti acest potential in avantajul tau. Cine te impiedica? Ce te retine in acest drum? Care este dusmanul tau numarul 1?

Oricare ar fi raspunsul tau, va scoate la iveala acelasi lucru.

Teama.

Asa este: temerile iti guverneaza viata si atata vreme cat te vei lasa condusa de acestea vei continua sa ramai blocata in lipsa de actiune.

Teama de saracie? Teama de critica?

Teama de boala? Teama de respingere?

Teama de abandon? Teama de moarte?

Care e lista cu temeri care te conduce prin viata?

Eu personal multa vreme am fost guvernata de teama de abandon. Cand esti implicata intr-o relatie de iubire dependenta , teama de singuratate, teama de a nu-ti pierde obiectul iubirii iti poate face viata un calvar. Vrei sa spui stop, vrei sa pleci dar parca ceva te tine legata in loc.

Constientizezi ca emotiile toxice au pus stapanire pe tine insa nu stii ce anume nu te lasa sa pleci.

Aida e implicata intr-o relatie si imi spune mereu:

"Nu mai pot, nu mai rezist, aceasta relatie imi consuma toata energia , nu mai am putere", si totusi ramane in acelasi loc pentru ca teama de a ramane singura cu ea insasi in aceeasi incapere e mai puternica decat orice. Golurile interioare pe care nu si le-a acoperit si care acum sunt completate de existenta unei persoane in viata ei nu ii dau voie sa plece. Pana nu va invata sa isi accepte teama si sa o foloseasca in favoarea ei pentru a invata sa se iubeasca pe sine si pana nu se va accepta pe sine pentru a depasi nevoia acuta a unei alte persoane in viata ei, indiferent daca emotiile pe care i le confera sunt toxice, nu va fi capabila sa dezvolte o relatie santoasa. Teama de a fi abandonata ii va influenta comportamentul si ii va cuprinde gandurile si actiunile astfel incat va

ajunge sa fie abandonata cu adevarat.

Ce poti face?

Indiferent care e temerea care te tine pe loc si nu iti da voie sa evoluezi sau sa iesi din situatiile care nu iti sunt favorabile, primul pas este sa descoperi si sa constientizezi concret care este aceasta.

Pasi de actiune.

Infrunta-ti teama: De fiecare data cand infrunti una din temerile tale castigi 3 calitati importante:

Putere

Curaj

Incredere

Ceea ce va urma va fi mult mai usor . Si daca trebuie sa te descurci cu o temere , oricare ar fi si mai tarziu realizezi ca i-ai supravietuit, multe lucruri de care te-ai temut in viata ta vor incepe sa dispara si sa capete o importanta mult mai mica.

Poti chiar sa ajungi la concluzia ca nu aveai motive sa iti fie teama. Totul e relativ. Si fiecare triumf , fiecare problema, teama, experienta devine mai mare sau mai mica ca si importanta, in functie de situatia cu care o compari.

Pentru a capata o perspectiva extinsa a experientelor umane si pentru a te dezvolta trebuie sa actionezi si sa iti infrangi teama.

Actiunea distruge teama

In mintea ta lucrurile par foarte dificile si infricosatoare de la distanta.

Daca te decizi sa actionezi ai sa vezi cum aceasta bula se risipeste . De ce? Hai sa trecem la urmatorul pas

Actioneaza si mentine-te ocupata!

Poti sa stai si sa astepti ca increderea si curajul sa iti bata la usa . Daca o faci poti trai exact efectul invers. Cu cat te gandesti mai mult , cu cat mai mult teama vei construi in jurul tau.

De multe ori contruim monstri infricosatori in mintea noastra. Poate din cauza lucrurilor pe care le vedem la stiri, la televizor sau in filme; sau poate ca ajungi sa gandesti atat de mult incat mintea incepe sa creeze scenarii ingrozitoare cu ce s-ar putea intampla. Probabil ca ai observant ca in viata 80 la suta din grijile noastre nu ajung niciodata sa se adevereasca. In schimb cand actionezi contra unei temeri, o sa vezi cum aceste ganduri se disipa si de multe ori castigam curajul de care avem nevoie facand lucrurile de care ne e teama, nu invers.

Teama se bazeaza de cele mai multe ori pe interpretari ale mintii
Oamenii au tendinta sa caute patternuri, modele. Problema este ca de cele mai multe ori le gasim pe cele negative, bazate pe una sau doua experiente, sau pe situatii judecate gresit sau pe baza unei neintelegeri in

comunicare.

Cand te identifici cu gandurile tale vei crede orice iti spun ele. O practica folositoare ar fi sa nu-ti iei chiar toate gandurile in serios. De multe ori ele si memoria ta sunt destul de nepotrivite.

Insa acest lucru nu este tot timpul negativ pentru ca te ajuta sa te deschizi, sa re-examinezi credintele vechi care se bazeaza pe anumite experiente pe care le-ai interpretat intr-un mod mai putin folositor. Te deschizi si incerci din nou sa vezi ce se intampla de aceasta data, in loc sa ramai blocata in ganduri, lipsa de actiune si temeri.

Nu te agata de iluzia ta de siguranta

"Siguranta este de cele mai multe ori o superstitie. Nu exista in natura.. Viata este ori o aventura indrazneata ori nimic." spune Hellen Keller De ce oamenii nu-si asuma riscuri? Sa fie oare doar pentru ca sunt paralizati de teama? Am sa-ti spun ca nu. Un alt mare motiv pentru care oamenii nu-si infrunta temerile este pentru ca ei cred ca sunt in siguranta unde se afla acum. Dar adevarul este ca siguranta e o superstitie, e creata de mintea noastra pentru a ne face sa ne simtim confortabil. Dar nu e nimic sigur, viata inseamna necunoscut si nesiguranta.

Exista posibilitatea sa ramai fara loc de munca.

Cineva s-ar putea desparti de tine si sa plece

Boala e probabil sa te loveasca

Moartea intr-o anumita circumstanta tot va veni. NU poti controla momentul.

Cine stie ce s-ar mai putea intampla? Aceasta superstitie nu este neaparat doar negativa. Este creata de mintea ta ca sa poti functiona in viata. Nu are sens sa devenim paranoici gandindu-ne la toate lucrurile negative care se pot intampla, insa nici nu e bine sa ne agatam de iluzia sigurantei. E nevoie sa gasesti un echilibru unde sa nu devii obsedat de necunoscut, dar sa costientizezi ca e acolo si sa traiesti ca atare. Cu cat incetezi sa te agati de aceasta iluzie totul devine mai interesant si mai incitant. Nu iti mai construiesti ziduri in jurul tau si nu iti mai setezi limite pentru a te simti in siguranta, pentru ca oricum aceste ziduri nu te pot proteja.

Fii curioasa!

Cand esti blocata in temeri, esti inchisa. Ai tendinta de a crea diviziune in mintea si in lumea ta. Creezi bariere intre tine si ceilalti oameni.

Curiozitatea pe de alta parte vine la pachet cu anticipare si entuziasm. Te deschide. Iar atunci cand esti deschisa ai lucruri mai distractive la care sa te gandesti decat sa te concentrezi pe temerile tale. Curiozitatea te ajuta

sa castigi intelegerea anumitor lucruri, si cu cat intelegi anumite lucruri, cu atat norii de teama dispar.

Emotiile pe care le experimentezi sunt adesea rezultatul gandurilor tale. Modifica lucurile asupra carora te concentrezi si iti poti schimba sentimentele in legatura cu acele lucruri.

Cum devii mai curioasa?

Una din cai este sa te intorci in trecut si sa iti amintesti toate momentele interesante pe care le-ai trait datorita curiozitatii si multimea de lucruri pe care le-ai descoperit si experimentat datorita ei. Curiozitatea este un obicei. Cu cat esti mai curioasa, cu atat devii mai curioasa. Si in timp, devine o parte naturala din tine.

Inlatura separarea! Inlatura teama!

Ego-ul vrea sa iti divizeze lumea. Vrea sa contruiasca bariere dupa bariere si iubeste jocurile de comparare: jocurile in care oamenii sunt diferiti de tine, jocurile in care esti mai buna sau mai rea decat altcineva. Toate acestea creeaza frica. Actionand in sens invers inlaturi teama.

Nu exista o separare reala intre oameni. Ca suntem la fel si nu exista separare intre oameni poate suna ciudat.

Dar un gand pe care poate ai vrea sa-l incerci este ca fiecare persoana pe care o cunosti este un prieten.

Un altul este sa incerci sa iti dai seama ce parte din tine o vezi in persoana cu care intri in contact.

Exista adesea frame-uri ale mintii cand intalnim pe cineva. Fie ne intrebam cu ce suntem diferiti fata de persoana respectiva, fie ne intrebam in ce privinte ne asemanam. Primul frame e determinat de ego, care incearca sa creeze divizare si caruia ii place sa judece oamenii pentru a-si intari simtul de sine.

Celalalt creeaza caldura, deschidere si curiozitate. NU mai lasa loc judecatii.

Acest lucru nu e usor mai ales daca timp de atatia ani am pastrat in minte primul frame. Dar poti intra in cel de-al doilea urmand pasii pe care ti i-am prezentat.

Pe masura ce iti infrunti temerile, separarea si barierele pe care le-ai creat in jurul tau dispar incet incet. Te apropi si te simti mai conectata cu oamenii cu care interactionezi.

Cu actiune, curiozitate si intelegere devenim mai apropiati unii de ceilalti, invatam sa ne intelegem mai bine pe noi insine si pe ceilalti, ne vine mult mai usor sa ne cunostem, sa vedem anumite parti din ei reflectate in noi.

Cu drag
Cristina

</p>

Taguri articol: teama, viata, frica, singuratate, anxietate,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

