

Z čeho máme největší strachy?



Lidská mysl je každý den naplněna neuvěřitelným množstvím informací. Svoji hlavní úlohu hraje také stres, který je u většiny lidí žijících – nejen - ve velkoměstech na denním pořádku. Právě stres je spojen s většinou negativních emocí. Na co tedy v našich životech negativně nejvíce myslíme, z čeho máme strach? Negativních myšlenek je opravdu mnoho, ale vždy mají jednoho jmenovatele a tím je právě strach a z toho vyplývající stres.

Kdy je stres přínosem?

V jisté míře je pro nás stres přínosem. Naše tělo je schopno se pod tlakem vybičovat k velkým výkonům. Je všeobecně známo, že studenti, kteří se učí pouhý týden před zkouškami, dokážou do mozku nahrát několikanásobně více informací, než studenti, kteří se začali učit měsíc předem. Mozek tedy rozlišuje 2 druhy stresu:

Eustres – typ stresu, který nás motivuje k výkonům.

Distres – stres, který přináší úzkost, strach a znepokojení.

Naopak studentům, kteří se začnou připravovat například 2 dny před zkouškou, již mozek nehlásí eustres, který by je motivoval k výkonům, ale spíše distres spojený se strachem z neúspěchu a podobně.

Jaké negativní myšlenky nás v životě nejvíce provázejí a ovlivňují?

Více o emočních rovnicích naleznete [zde](#)

1. Nemohu si dovolit neuspět/chybovat

Chybovat je lidské, řekne si většina z vás, ale kolik lidí se podle tohoto hesla také řídí? Ve skutečnosti mnoho lidí chyby ubíjí. Berou je jako způsob selhání a zklamání druhých. Opět připomenu, že už jako malé děti jsme se mnohdy setkávali s tím, že když jsme chybovali, byli jsme za to také patřičně potrestáni. Rodiče často ani nevysvětlili, proč ty a ty věci nedělat. Zkrátka řekli „Toto nesmíš“ nebo „Toto nedělej“, ale vysvětlení nepřišlo. Tudíž jsme ani nevěděli, proč „to“ dělat nemáme, pouze se do našeho podvědomí uložilo, že za chybu přichází trest. Každá chyba, která se v našem životě poté vyskytne, je brána jako osobní selhání podrážející naše sebevědomí.

Typy emočních rovnic:

Za chybu budu potrestán.

Když chybují, zklamou ostatní.

Nenaplňuji očekávání druhých.

Udělat chybu = selhat.

Je lepší držet se zpátky.

2. Jsem tak špatný, když myslím na negativní věci, ostatním svojí povahou ubližuji, lepší si nezasloužím.

Pocit viny zná asi každý. Pro někoho to ale znamená utrpení na denním pořádku. Pocit nedostatečnosti a podřadnosti vůči ostatním vznikl v lidském mozku opět z jistého důvodu. S těmito pocity se opravdu nerodíme a také předpokládám, že asi nikdo by si tyto negativní emoce do hlavy dobrovolně neuložil. A kdo byl tedy ten, který vám řekl, že si lepší nezasloužíte? Že nevíte? Zkuste zavzpomínat zpětně a uvědomte si, co ve vás vyvolávalo pocit viny. Jedině tak zjistíte, že momentální pocit viny je zcela zbytečný. Pokud tedy někomu vědomě neublížete.

Typy emočních rovnic:

To dobré si nezasloužím.

Jsem tady navíc – nemám své místo.

Myšlením na špatné škodím ostatním.

Jsem špatný.

Nikdo mě nemá rád.

3. Nejsem dostatečně milován, lásku si nezasloužím

Tato negativní emoce vzniká především v dětství. Často se s tímto setkávám u klientů mající sourozence, který byl upřednostňovaný, a pozornost na ně samotné byla soustředována jen velmi zřídka. Bývali například také srovnáváni s ostatními („Maruška

má ve škole samé jedničky a ty nosíš trojky“). Dítě si do mozku samozřejmě ukládá, že ostatní jsou lepší než já či že za lásku musí bojovat nebo si ji dokonce nezaslouží.

Typy Emočních rovnic:

Ostatní jsou lepší než já.

Lásku si nezasloužím.

S ostatními se porovnávám.

Jsem nemilován.

Láska v mém životě chybí – můj život je prázdný.

4. Budu ostatními podveden

Emoce vznikající u lidí, kteří byli v životě mnohokrát zklamáni či podvedeni, ať už svými blízkými nebo někým jiným. Jsou až přehnaně opatrní, neradi riskují a z každého svého kroku vyvozují spíše neštěstí. Negativní emoce spojené se strachy z podvedení – nedůvěry působí doslova jako magnet na situace končící špatně a daného člověka opět přesvědčí o jeho pravdách a přesvědčeních.

Typy emočních rovnic:

Nikomu nemohu věřit.

Partner mě může podvést.

Musím být vždy ostražitý.

Jsem životní smolař.

Jsem v permanentním napětí.

5. Nevěřím ve své schopnosti - to, co dělám, je stejně zbytečné

Tato emoční rovnice souvisí především s potlačením našich talentových vloh. Nevíme, v čem bychom mohli vynikat, v jakém odvětví máme potenciál a jsme spíše přesvědčeni, že cokoliv děláme, je zbytečné a marné. Ano, právě pocit zmaru potkává mnoho lidí především po 30. roku života. Zjišťují, že jejich sny se rozplynuly a stále dělají práci, která je ne baví, je neprospěšná a vůbec ničím je neobohacuje – naopak bere spoustu energie. Investování energie do práce, která jde mimo naše talentové schopnosti, je zcela jistě demotivující a naše podvědomí volá po změně zaměstnání.

Typy emočních rovnic:

Práce je marná.

Práce mě nenaplňuje.

Jsem neschopný - nic lepšího nesvedu.

Lepší práci si nenajdu.

Více peněz si nezasloužím.

Jsou schopnější lidi než já – nemám šanci se prosadit.

6. Já a moji blízcí můžeme kdykoliv zemřít, zdraví je vrtkavé, peněz nemusí být dost, partner mě opustí

Strach ze smrti, nemocí, ztráty blízkých či finanční ztráty je další nepříjemnou emocií rodící se v lidských myslích. Se smrtí se setkáváme de facto (byť nepřímo) každý den. Televize, rozhlas, tisk, internet, to vše je plné katastrof a utrpení. Jako lidé si tvoříme bariéry a snažíme se, aby na nás mediální hrůzy nedoléhaly tak silně, ale málokdo se umí obrnit efektivně. Proto také přibývá lidí, kteří mají panické strachy i ze situací, které nikdy neprožili a bojí se, že je neštěstí také dožene. Nemusí to být pouze média, ale i zkušenosti rodičů či známých, které jsme nasávali jako malé děti.

Typy emočních rovnic

Stejně jednou umřu – nemá smysl se o nic snažit.

Mohu umřít kdykoliv.

Blízké mohu ztratit.

Peníze jednou dojdou.

Zdraví je vrtkavé.

Partner si najde někoho lepšího.

Závěrem

Pokud jste vyzorovali, že trpíte některými úzkostnými strachy a nevíte si s nimi rady, začněte je řešit a vyhledejte například pomoc odborníků, kteří vám pomohou nalézt původ vašeho strachu a poradí, jak se jich efektivně zbavit.

Objednejte si:

DVD [„Odhalte svůj talent“](#)

Přečtěte si také:

[„Pět omylů v partnerské komunikaci“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete
informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.