

Mike  
Robbins

# Badź Sobą

## Autentyczność jest w cenie

*Mike Robbins napisał wspaniałą, praktyczną i wnikliwą książkę na temat jednego z najważniejszych aspektów szczęścia i spełnienia w życiu — na temat autentyczności. Ta książka dostarczy Ci narzędzi i technik, które w znaczący sposób wzbogacą Twoje życie i związki.*

Marci Shimoff, autorka bestsellerów „New York Timesa”, w tym **Sekretu szczęścia. 7 fundamentów życiowej radości**

Tytuł oryginału: Be Yourself, Everyone Else is Already Taken:  
Transform Your Life with the Power of Authenticity

Tłumaczenie: Katarzyna Schmidt  
Projekt okładki: Aleksandra Cieślak

ISBN: 978-83-246-3643-3

Copyright © 2009 by Mike Robbins. All Rights Reserved.  
This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Translation copyright © 2012 by Helion S.A.

Published by Jossey-Bass. A Wiley Imprint.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wiley and the Wiley Publishing logo are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries, and may not be used without written permission.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/basoba>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Podziękowania	11
Wstęp	15

## CZĘŚĆ I

### DLACZEGO BYCIE AUTENTYCZNYM MOŻE BYĆ TRUDNE

1. Nie przekraczaj pewnych granic	35
2. Nie mogę tego zrobić ani powiedzieć	61

## CZĘŚĆ II

### PIĘĆ ZASAD AUTENTYCZNOŚCI

3. Zasada 1.: poznaj siebie	91
4. Zasada 2.: przeobraź swój strach	115
5. Zasada 3.: wyraż siebie	137
6. Zasada 4.: bądź odważny	165
7. Zasada 5.: ciesz się z tego, kim jesteś	187

## CZĘŚĆ III

### AUTENTYCZNOŚĆ W PRAKTYCE

8. Życie w duchu autentyczności	207
---------------------------------	-----

Źródła	215
O autorze	219



# 4

## Zasada 2.: przeobraż swój strach

„Trzeba odwagi, by dorosnąć i stać się kimś, kim naprawdę jesteś”.

— *e.e. cummings*

**S**trach jest czymś, czego doświadczamy w ciągu całego naszego życia, zwłaszcza kiedy dążymy w nim do większej autentyczności. Bycie kimś, kim naprawdę jesteśmy, wyrażanie siebie w autentyczny sposób, bycie odważnym oraz sięganie w życiu po to, czego chcemy, może wywoływać w nas silny strach. Jak powiedzieliśmy w rozdziale 2., nasze obawy dotyczące porażki, osiągnięcia sukcesów, odrzucenia, rozczarowania, oceny innych często mają wpływ na naszą zdolność do bycia sobą i w wielu przypadkach mogą powstrzymać nas od wyrażania własnego zdania oraz od tego, czego naprawdę pragniemy.

Wielu z nas ucieka lub kryje się przed obawami, ponieważ wydają się one czymś przerażającym, niewygodnym lub kłopotliwym. Jednakże rzeczom, które mają dla nas w życiu duże znaczenie, często towarzyszy strach. Próbuując żyć autentycznie, nieuchronnie spotykamy na swojej drodze wiele obaw.

Większość z nas błędnie myśli, że podczas procesu ewolucji, jaki przechodzimy w życiu, naszym celem powinno być wykluczenie strachu. Niestety, całkowite wyeliminowanie z naszego życia strachu nie jest możliwe, a nawet nie jest niczym pożądanym. Strach jest istotnym elementem rozwoju i może być wykorzystywany w konstruktywny sposób w budowaniu autentyczności i w dążeniu do spełnienia — jeśli zdecydujemy się radzić sobie z nim w bezpośredni, szczerzy i świadomy sposób. Jednakże, jeśli chodzi o kwestię strachu, większym problemem niż sam strach jest wzbranianie się przed nim i odrzucanie go.

Druga zasada, „przeobraż swój strach”, polega na zrozumieniu naszego strachu — poznaniu go, uświadomieniu sobie jego istnienia, przyznaniu się do niego, uznaniu i zaakceptowaniu go i ostatecznie wykorzystaniu go jako narzędzia na drodze do większej autentyczności. Nie chodzi o kwestię tego, czy w naszym życiu doświadczamy uczucia strachu, czy też nie (ponieważ doświadczamy go wszyscy przez całe życie), ważniejsze jest, abyśmy zastanowili się i odpowiedzieli sobie na pytanie: „W jaki sposób mogę uczciwie zmierzyć się z moim strachem, tak aby nie powstrzymywał mnie przed byciem kimś, kim naprawdę jestem, i sięganiem w życiu po to, czego pragnę?”.

### **Zaakceptowanie strachu**

W związku z tym, że strach jest w życiu czymś nieuniknionym, musimy go zaakceptować oraz przestać przed nim uciekać.

Carl Jung wypowiedział kiedyś słowa: „To, czemu się opierasz, napiera”. Zasada ta znajduje odzwierciedlenie w każdym aspekcie naszego życia, a szczególnie sprawdza się w przypadku strachu. Jak wiemy, walka z własnym strachem lub udawanie, że strach jest nam obcy (choć to oczywiście nieprawda), wymaga ogromnej energii. Im lepiej ogólnie rozumiemy strach, a zwłaszcza im bardziej uświadamiamy sobie nasze obawy, tym skuteczniej możemy sobie z nimi poradzić i ostatecznie je wyeliminować.

## Zrozumienie strachu

Pierwszym krokiem na drodze do zaakceptowania strachu jest zrozumienie go. W *Słowniku języka polskiego* Wydawnictwa Naukowego PWN można znaleźć następujące definicje słowa „strach”:

- Niepokój wywołany przez grożące niebezpieczeństwo lub przez rzecz nieznaną, która wydaje się groźna, przez myśl o czymś grożącym; lęk, obawa, przerażenie, trwoga.
- Według wierzeń ludowych: duch zmarłego; upiór, widziadło, mara.
- Stare ubranie rozpięte na kijach, ustawione w ogrodzie lub w polu dla odstraszenia ptaków wyrządzających szkody.

Chociaż te i inne definicje wyjaśniają koncepcję strachu, nam chodzi o coś więcej niż o samą koncepcję. Strach to rodzaj silnej emocji, która niesie ze sobą implikacje w sferze fizycznej. Strach wywołuje w naszym organizmie znaną wszystkim reakcję „uciekaj albo walcz”, która objawia się przyspieszonym biciem serca, szybszym oddechem, napięciem mięśni, może nas popchnąć do ucieczki przed niebezpieczeństwem lub do podjęcia próby obrony przed zagrożeniem. W ślad za tą początkową reakcją fizjologiczną pojawia się bardziej szczegółowa, psychologiczna ocena oraz emocje, jakie odczuwamy, kiedy stajemy się świadomi uczucia strachu — pojawiają się negatywne myśli, obawy, przerażenie; czasem udajemy, że wcale się nie boimy, ale prawda jest zupełnie inna.

Poza normalną reakcją „uciekaj albo walcz”, często doświadczamy emocjonalnego strachu, który pojawia się, kiedy zaczynamy myśleć o podjęciu jakiegoś działania kierowanego potrzebą bycia szczerym lub gdy przystępujemy do takiego działania — chcemy coś powiedzieć, zrobić lub sięgnąć po coś, czego naprawdę pragniemy: może chodzić o marzenie, jakiś cel, pracę, związek. Za każdym razem, gdy przeczuwamy niebezpieczeństwo lub trudności, nieważne, czy realne, czy wyimaginowane, gruczoł nadnerczowy położony w górnej części nerki wydziela hormon zwany adrenaliną. Jak na ironię, nasze ciało wyzwala podobne fizyczne reakcje pod wpływem i strachu, i radości.

## Każdy odczuwa strach

Pamiętam, że jako dziecko bardzo bałem się podejść do bazy-mety<sup>1</sup>, gdy podczas rozgrywek baseballowych w Little League (lidze młodzieżowej prowadzonej przez organizację non profit) nadchodziła moja kolej, aby uderzyć piłkę. Trzęsły mi się nogi, serce biło jak szalone, czułem suchość w gardle. Czasami miałem nawet trudności z oddychaniem. Bałem się, że nie trafię, że zawiodę kolegów z drużyny, że się ośmieszę, że zostanę uderzony przez piłkę. Myślałem, że jestem tak przerażony ze względu na młody wiek, i sądziłem, że kiedy dorosnę i stanę się silniejszy, strach mnie opuści. Chociaż z wiekiem moje obawy nieco się zmniejszyły, chociaż uwielbiałem grać w baseball i robiłem to dobrze w każdym meczu, w którym występowałem — bez względu na to, czy uderzałem piłkę, czy byłem miotaczem, czy występowałem w roli broniącego — wciąż odczuwałem strach (i czasami było to dość silne uczucie). Teraz wiem, że każdy na boisku odczuwał swoją wersję tego samego strachu — nie potrafiłem jednak poczuć ani dostrzec w graczach tego strachu w taki sposób, w jaki odczuwałem go w sobie. Wielu kolegów, z którymi grałem w piłkę jako dziecko i jako nieco starszy chłopak, podobnie jak ja potrafiło znakomicie udawać, ukrywając przerażenie. Tak właśnie większość z nas zachowuje się w swoim życiu.

Każdy doznaje uczucia przerażenia. Wielu z nas nieustannie odczuwa niepokój. Przywykliśmy po prostu do życia w strachu i tak naprawdę przestaliśmy go dostrzegać. Można to porównać do sytuacji, kiedy siedzisz w cichym pokoju, w którym włączona jest klimatyzacja — po pewnym czasie już jej nie słyszysz i uważasz, że działa całkowicie bezgłośnie, do chwili kiedy zostaje wyłączona i faktycznie jej nie słyhać. Dopiero wtedy uświadamiasz sobie, jak głośno w rzeczywistości działała.

---

<sup>1</sup> Ang. *home plate* — miejsce, z którego pałkarz uderza piłkę i jednocześnie ostatnie miejsce, do którego musi dotrzeć biegnący zawodnik, aby zdobyć punkt — *przyp. tłum.*



Zamiast pozwolić sobie na odczuwanie strachu i doświadczanie go, zaczynamy oceniać strach, który jest w nas, myślimy, że nie powinniśmy mieć żadnych obaw, lub odrzucamy wszelki strach. W wielu sytuacjach bycie przerażonym jest czymś społecznie nieakceptowanym i większość z nas nie czuje się dobrze, przyznając się do odczuwania przerażenia. Czy możesz wyobrazić sobie sytuację, w której polityk, osoba medialna lub jakaś gwiazda show-biznesu występuje w telewizji lub udziela wywiadu, podczas którego przyznaje, że sytuacja, w której się obecnie znajduje, wywołuje w niej strach? W codziennym życiu równie dziwne byłoby to, gdybyśmy podczas spotkania z szefem, rozmowy z przypadkową osobą w banku lub z przyjaciółmi w trakcie przyjęcia opowiadali otwarcie o naszych obawach i wątpliwościach. Nie chodzi o to, że takie sytuacje się nie zdarzają; owszem, zdarzają się, jednak niezbyt często, i zwykle nie są one autentyczne.

Odrzucanie strachu może popychać nas do podejmowania pewnych negatywnych zachowań (nadmiernego picia alkoholu, przejadania się, kontrolowania innych, zamartwiania się, kłamania, unikania różnych rzeczy, przepracowywania się, osądzania ludzi), a wszystko po to, aby udawać, że nie jesteśmy przerażeni, gdy tymczasem prawda wygląda inaczej.

Wygłosiłem prelekcję na ten temat podczas imprezy zorganizowanej przez jednego z moich korporacyjnych klientów — duży międzynarodowy bank. Gdy zakończyłem swoją prezentację, podszedł do mnie Frank, jeden z liderów grupy, aby ze mną porozmawiać. Rozejrzał się wokół kilka razy, zanim uściśnął moją dłoń, następnie pochylił się nieco i ścisłym głosem powiedział: „Wiesz, nieustannie odczuwam strach i boję się, że wszystko zepsuję, że zawałę ważne transakcje lub że zawiodę ludzi. Biorąc pod uwagę moją pozycję w firmie, mój wiek i doświadczenie oraz doskonałą reputację i wielką odpowiedzialność, jaka na mnie ciąży, tak naprawdę nie sądzę, abym mógł się przyznać do tego, że się boję. Bardzo podobał mi się twój wykład. Dzięki tobie uświadomiłem sobie, iż nie ma nic złego w tym, że się tak czuję. Dziękuję”.

Byłem wdzięczny Frankowi za jego szczerość i opinię. Sądząc po wyrazie jego oczu i tonie głosu, wiedziałem, że nie tylko mówi prawdę, ale też zaszła w nim jakaś zmiana, której przejawem było to, że potrafił mi o tym wszystkim powiedzieć. Podobnie jak Frank, wielu z nas nie czuje, iż powinniśmy przyznawać się do naszego strachu i niepewności, a jeśli już to robimy, martwimy się, że ludzie zaczną oceniać nas negatywnie lub przestaną nas szanować. Czy zauważyłeś, że nie mamy do siebie dystansu?

Ale dopiero kiedy uświadomimy sobie i zaakceptujemy fakt, że strach to jedna z najbardziej podstawowych i naturalnych ludzkich emocji, i że każdy doświadcza uczucia strachu — bez względu na to, jak pewna siebie, spokojna i spełniona jest dana osoba — możemy tak naprawdę zacząć akceptować nasz strach oraz samych siebie.

Ludzie, którym udaje się osiągnąć w życiu wspaniałe rzeczy, a co ważniejsze, ci, którzy potrafią osiągnąć prawdziwe poczucie spełnienia, nie są pozbawieni strachu — potrafią jednak szczerze o nim mówić i dzięki temu mogą łatwiej i skuteczniej się z nim uporać. Zrozumienie uniwersalnej natury strachu jest bardzo ważne w kontekście naszej zdolności do bycia autentycznym.

## **Poznaj swój strach**

Hasło „Bez obaw” stało się popularne jakieś 10 – 15 lat temu, częściowo dzięki linii ubrań ozdobionych tym hasłem, a także dzięki zwiększonemu zainteresowaniu sportami ekstremalnymi, takimi jak: skoki ze spadochronem, skakanie na bungee, wspinaczka wysokogórska.

Sam również miałem kilka koszulek z napisem „Bez obaw”, które dumnie nosiłem. Chociaż z sentymentem myślę o założeniu, w myśl którego należy zmierzyć się ze strachem i zrobić to, co jest jego źródłem, uważam, że w rzeczywistości pragniemy *poznać* nasz strach (a nie odrzucać go), dzięki czemu wyciągniemy pewne wnioski i ostatecznie pokonamy go w świadomy i konstruktywny sposób.

Im lepiej znamy nasz strach i nasze obawy, im lepiej wiemy, jakie uczucia w nas one wywołują oraz jak zachowujemy się w sytuacji przerażenia, tym łatwiej jest nam pokonać strach w skuteczny sposób, gdy nieuchronnie pojawia się na naszej drodze.

Chcemy stworzyć pozytywną relację z naszym strachem. Podczas pracy z klientami często stosuję pewną analogię, porównując strach do „przeróżającego potwora”. Przez większość naszego życia w metaforyczny sposób uciekamy od tego potwora i chowamy się w naszych domach — zabijając deskami okna, wyłączając światła oraz kryjąc się pod łóżkiem. Mimo że pod wieloma względami może to wydawać się czymś niezrozumiałym, jedynym sposobem na to, aby ostatecznie uwolnić się od strachu, jest to, abyś otworzył drzwi, spojrzął potworowi prosto w oczy i zaprosił go do domu.

Nieustannie doznaję uczucia strachu — nawet wtedy, kiedy robię rzeczy, które przynoszą mi w życiu najwięcej radości — kiedy piszę, pracuję jako trener, prowadzę warsztaty i występuję jako mówca. Czasami, kiedy wchodzę na scenę, aby przeprowadzić prelekcję — zwłaszcza przed dużą grupą osób — czuję, jak w wyniku zdenerwowania trzęsą mi się ręce i nogi. Jednak za każdym razem, kiedy odkrywam, że doświadczam tego rodzaju ogromnego strachu, próbuję lepiej poznać i zrozumieć ten strach i wtedy zadaję sobie pytanie: „Czego tak naprawdę się boję?”.

Tak naprawdę prawie nigdy nie boimy się tego, co już robimy, lub nawet tego, czego boimy się tylko pozornie. Zwykle nie denerwuję się przed występem dla dużej grupy ludzi — robię to nieustannie i naprawdę to uwielbiam. W takich sytuacjach tym, czego najbardziej się obawiam, jest ocena ludzi, moje słabe strony i poczucie niepewności; boję się, że wyjdę na idiotę, obawiam się innych narzuconych sobie „zagrożeń”, które w większości przypadków nie są czymś realnym, lecz jedynie wytworem mojej wyobraźni. Ze względu na to, że znam te obawy, wiem, jak sobie z nimi radzić i jak nie pozwolić, aby stanęły na przeszkodzie w realizacji moich zadań — mimo że czasem odczuwam je bardzo intensywnie. Moje

ciało wciąż reaguje na przyływ adrenaliny i ciągle czuję strach, ale nie powstrzymuje mnie on od występu.

Kiedy znamy i rozumiemy nasze obawy i jeśli chcemy zmierzyć się z nimi w rzetelny sposób, nie powstrzymają nas one od bycia sobą oraz od robienia tego, co chcemy robić.

## **Docenianie strachu**

Docenianie strachu może wydawać się czymś dziwnym, ale takie podejście jest bardzo ważne. Strach jest czymś, czego doświadczamy nie bez powodu, i jeśli jesteśmy dość uważni, doświadczenie strachu zawsze może nas czegoś nauczyć. Strach może być nauczycielem i silnym impulsem motywującym do działania. I chociaż nie chcemy żyć w ciągłym poczuciu strachu, umiejętność doceniania tego rodzaju emocji pozwoli nam nauczyć się czegoś, zaakceptować te emocje i ostatecznie wykorzystać je w konstruktywny sposób. Pomyśl o niektórych pozytywnych aspektach odczuwania strachu. Strach może:

- Ocalić nam życie i uchronić nas przed niebezpieczeństwem.
- Uświadomić nam, że coś jest dla nas ważne.
- Nauczyć nas wielu rzeczy na temat życia, nas samych i bycia człowiekiem.
- Pomóc nam dotrzeć do naszej wrażliwości i zrozumieć ją.
- Pokazać nam obszary, w których możemy się rozwinąć, oraz nauczyć nas większego zrozumienia dla nas samych i dla innych ludzi.
- Pomóc nam stworzyć więź z innymi ludźmi w głębokim, autentycznym i uniwersalnym wymiarze.
- Dać nam możliwość podejmowania ryzyka oraz okazje do udowodnienia naszej odwagi.

To tylko niektóre z wielu innych rzeczy, jakie należy docenić w kwestii strachu. Właściwe nastawienie do problemu strachu jest czymś, co z mo-

jego punktu widzenia jest ważne dla rozwoju każdej jednostki. Pozytywne poczucie strachu oznacza, że nie tylko potrafimy wyczuć w skuteczny sposób „zagrożenie”, ale również, że potrafimy uznać strach za naturalną reakcję. Oto przykład. Miałem kiedyś klientkę o imieniu Sue. Gdy ją poznałem, miała około 45 lat i od czasu, kiedy skończyła college, czyli przez niemal 25 lat, pracowała w branży technologicznej w Dolinie Krzemowej. Sue znalazła się na rozdrożach kariery zawodowej. Praca przestała być czymś, co ją cieszy; jedyne, co w niej lubiła, to doradzanie, prowadzenie szkoleń i praca z ludźmi z jej zespołu. Z tego względu zdecydowała się całkowicie zmienić kierunek swojej kariery zawodowej. Sue chciała zostać trenerem w dziedzinie biznesu i życia osobistego. Ponadto zamierzała pisać książki i prowadzić warsztaty. Wciąż pracowała w swojej obecnej firmie, ale zapisała się na kurs coachingu i zdecydowała się zatrudnić własnego trenera, którym byłem ja.

Pracowaliśmy razem już kilka miesięcy, kiedy Sue natrafiła na trudności podczas pierwszych prób rozpoczęcia własnej działalności związanej z coachingiem. Pewnego dnia powiedziała: „Nie rozumiem, dlaczego tak bardzo się denerwuję. Uczestniczyłam już w tworzeniu firm i uwielbiam szkolić członków mojego zespołu, ale zupełnie nie rozumiem, dlaczego myśl o rozpoczęciu własnej działalności po prostu mnie przeraża”.

Słyszac to, odpowiedziałem: „Bardzo dobrze! Oznacza to, że owo przedsięwzięcie ma dla ciebie naprawdę duże znaczenie, i wspaniale jest to, że potrafisz nawiązać kontakt ze swoim strachem, uświadomić go sobie i uznać swoje obawy. Teraz uważaj — zaczniesz się prawdziwą zabawą i ciężką pracą. Po pierwsze, musisz być dla siebie wyrozumiała i powinnaś pamiętać o tym, że strach jest naturalną ludzką emocją — zwłaszcza jeśli zaczynasz robić coś nowego, jak teraz. Po drugie, przed następnym naszym spotkaniem zastanów się nad kwestiami: »Dlaczego tak bardzo się boję? Czego dokładnie się boję? W jaki sposób ten strach może mi pomóc w budowaniu mojej nowej kariery?«”.

Podczas kolejnej sesji Sue powiedziała: „Poświęciłam trochę czasu, aby poważnie zastanowić się nad moimi obawami i, co ważniejsze, aby odkryć to, czego najbardziej boję się w związku z początkiem własnej działalności i rozpoczęciem pracy trenera. Uświadomiłam sobie, że tym, co mnie powstrzymuje, nie są obawy dotyczące tego, czy będę zarabiała dość dużo, lub tego, co pomyślą ludzie, gdy zrezygnuję z udanej kariery zawodowej i zajmę się czymś nowym — chociaż obawy te są czymś realnym. Najbardziej obawiałam się tego, że nie będę dobrze radziła sobie z pracą trenera, że nie będę w stanie skutecznie pomagać ludziom lub, co gorsza, wyrządę im krzywdę. Bałam się również tego, że jeśli spróbuję to zrobić i sobie nie poradzę, każdy zobaczy — a zwłaszcza ja sama — że jestem kompletną oszustką”. Kiedy Sue opowiedziała o tej ostatniej obawie, jej głos załamał się i zaczęła płakać. W tym, co powiedziała, wyczułem szczerłość i wrażliwość i bardzo to doceniałem.

Powiedziałem: „Sue, dziękuję za otwartość i za to, że powiedziałaś prawdę. Dobra robota! Bycie szczerym względem samego siebie i przyznanie się do strachu przed kimś innym wymaga dużej odwagi. Doceniam to, że jesteś otwarta”. Następnie zadałem jej następujące pytanie: „W jaki sposób te obawy mogą ci pomóc w realizacji zamierzonego celu?”.

„Nie jestem pewna — odpowiedziała Sue. — Nie wiem, co mam zrobić z tymi obawami. Jednak kiedy się nad tym zastanowiłam i pomyślałam o nich w kontekście tego, o czym rozmawialiśmy w ciągu kilku ostatnich miesięcy, uznałam, że być może obawy te są podobne do tych, z jakimi będą zmagali się niektórzy moi klienci, i że pracując z nimi, będę bardziej świadoma ich problemów i będę miała dla nich więcej współczucia i zrozumienia”.

Sue miała rację. Przez kilka następnych miesięcy pracowaliśmy nad tym, aby zaakceptowała swój strach. Miała opowiadać innym o swoich obawach, miała nauczyć się odczuwać obawy bez żadnych oporów dzięki szczeremu opowiadaniu o tym, co ją przeraża, oraz dzięki chwilom spędzonym na spacerach i medytacji pozwalającej zbliżyć się do strachu. Nie

chodziło o to, aby nieustannie rozmyślała o strachu lub aby obsesyjnie skupiała się na swoich obawach, lecz o to, aby nie bała się ich doświadczać, aby mogła nauczyć się czegoś dzięki nim, aby potrafiła je ostatecznie docenić i wykorzystać do własnego rozwoju. Chociaż Sue nie zdołała całkowicie pozbyć się obaw, co w rzeczywistości nigdy nie jest celem działania, potrafiła uporać się z nimi i włączyć je do swojego życia poprzez dopuszczanie ich do siebie oraz wyrażanie w autentyczny sposób. Dzięki temu mogła nie tylko zaakceptować swój strach i samą siebie, ale znalazła odwagę, aby zrezygnować z pracy w branży technologicznej, i została pełnoetatowym trenerem specjalizującym się w sprawach biznesu i życia, który inspiruje ludzi w autentyczny i głęboki sposób.

## ☑ ĆWICZENIE

### POZNAJ I DOCEŃ SWÓJ STRACH

---

#### Część 1.

Pomyśl o czymś ważnym, co od jakiegoś czasu chciałeś zrobić lub powiedzieć, ale czego nie zrobiłeś, gdyż powstrzymał Cię strach. Następnie zapisz to gdzieś. Może chodzić o coś „ważnego” lub „mniej istotnego” (o rozmowę, o dokonanie zmiany w karierze zawodowej, w związku lub w sytuacji życiowej, o zakup czegoś, o zdecydowanie się na dziecko, o odejście od kogoś lub o cokolwiek innego).

#### Część 2.

Pomyśl o prawdziwych obawach związanych ze zrobieniem lub powiedzeniem określonej rzeczy. Możesz je zapisać. Zajrzyj w głąb samego siebie i szczerze pomyśl o tych obawach, a następnie skup się na odczuwaniu tego, czego obawiasz się w związku ze zrobieniem lub powiedzeniem tej rzeczy.

#### Część 3.

Zastanów się, czy jest coś, co możesz docenić w związku z występowaniem tych określonych obaw. Możesz także zapisać swoje przemyślenia. W jaki sposób zbliżenie się do tego strachu może pomóc Ci go zaakceptować, a nawet dać Ci odwagę i motywację do tego, abyś zrobił lub powiedział to, czego się obawiasz?

---

## Wykorzystywanie siły naszego strachu w konstruktywny sposób

Kiedy potrafimy zrozumieć nasz strach, kiedy pamiętamy o tym, że każdy doświadcza uczucia przerażenia i że nie ma nic złego w tym, iż czujemy się właśnie tak, kiedy poznajemy nasz strach i kiedy go doceniamy — nawet jeśli nie jest to do końca przyjemne — wtedy możemy wykorzystać siłę naszego strachu w pozytywny sposób. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie jest to sposób, w jaki większość z nas podchodzi do kwestii strachu, a niektórzy mogą nawet twierdzić, że w strachu nie kryje się nic pozytywnego. Jednakże kiedy zagłębimy się w tę kwestię i staniemy się bardziej otwarci, będziemy mogli przeobrazić nasz strach i wykorzystać go w bardzo pozytywny sposób — możemy mieć dzięki niemu większe poczucie wolności, możemy być bardziej autentyczni i odważniejsi w życiu.

### Nie pozwól, aby powstrzymał Cię strach

Latem 2004 mój związek z Michelle został poddany próbie. Byliśmy ze sobą od trzech i pół roku i od dwóch lat mieszkaliśmy razem. Przyczyną problemów w naszym związku, kwestią, którą zadreżczała mnie i Michelle (jak również wielu naszych wspólnych znajomych, zwłaszcza przyjaciółki Michelle), była nasza wspólna przeszłość, to znaczy, kiedy (i czy w ogóle) zamierzamy się pobrać.

Rozmawialiśmy dość dużo na ten temat — otwarcie, szczerze i czasami dość zacięcie. Uważnie wysłuchaliśmy, co każde z nas miało do powiedzenia, i staraliśmy się być w stosunku do siebie tak wyrozumiali, jak to tylko możliwe. Jednak kiedy przeżywaliśmy gorsze chwile, nasze rozmowy były dość przykre, bolesne, czasami nawet podłe. Michelle zaczynała naciskać, a wtedy ja zaczynałem się wycofywać — typowe zachowanie w przypadku damsko-męskich relacji, zwłaszcza jeśli w grę wchodziła kwestia poważnych deklaracji.

W głębi duszy wiedziałem, że jeśli zdecyduję się poślubić Michelle ze względu na presję, jaką wywierała ona sama oraz nasi przyjaciele, lub



choćby dlatego, że „nadszedł właściwy czas, gdyż byliśmy ze sobą już dość długo i mieliśmy swoje lata”, będę miał to sobie za złe i poczuję urazę do Michelle, a nasze małżeństwo będzie nieudane. I chociaż zdawałem sobie sprawę z moich obaw i wątpliwości dotyczących kwestii małżeństwa — z Michelle czy z kimkolwiek innym — nie przyjrzałem się tak naprawdę poważniejszym obawom dotyczącym naszego związku i mojej roli potencjalnego męża i ojca.

Dzięki szkoleniom, ocenie i doradztwu, z jakich korzystałem w tamtym czasie, stanąłem twarzą w twarz z głębszymi obawami, których nie uświadamiałem sobie do tamtego momentu. Nieustannie pojawiała się kwestia zaufania lub raczej jego braku. W głębi uświadomiłem sobie po raz pierwszy, że nie ufałem sobie i że w rzeczywistości bałem się samego siebie. Jeśli chodzi o kwestię związku z Michelle, ewentualnego małżeństwa i stworzenia razem rodziny, nie ufałem sobie i nie sądziłem, że może mi się udać.

Bałem się, że zniszczę nasz związek, że zrujnuję życie Michelle oraz dzieciom, które ewentualnie moglibyśmy mieć. Myślałem: „A co, jeśli ją zawiodę, jeśli ją zdradzę, jeśli zranię ją i nasze dzieci, zachoruję na depresję, stracę zainteresowanie, okaże się, że nie nadaję się do takiej roli, wyjdę na totalnego nieudacznika jako mąż i ojciec lub jeśli umrę?”. Wszystkie te rzeczy wydawały mi się straszne. Zdałem sobie sprawę, że zanim poczuję, iż jestem „gotowy” do małżeństwa, chcę nieświadomie wyeliminować wszystkie te rzeczy lub upewnić się, że się nie zdarzą.

Uświadomienie sobie tego faktu było na początku dość bolesne, przerażające oraz upokarzające — jednak ostatecznie przyniosło mi ogromną ulgę. Wiedziałem, że ucieczka od moich obaw i udawanie, że w ogóle nie istnieją, nie będą dobrym rozwiązaniem — chodziło o przyznanie się do tych obaw, zaakceptowanie ich, zmierzenie się z nimi, wyrażenie ich oraz ich przeobrażenie. Choć przyznanie się do tych obaw przerażało mnie i sprawiało, że czułem się bezbronny, usiadłem pewnego dnia wraz z Michelle i opowiedziałem jej o wszystkim. Michelle nie była na mnie zła; w rzeczywistości doceniała to, że zdałem sobie sprawę z moich obaw

i byłem gotowy jej o nich opowiedzieć bez ukrywania czegokolwiek. Przeprowadziliśmy wiele cudownie szczerych i otwartych rozmów na temat naszego związku, naszej przyszłości i obaw, których oboje nie byliśmy pozbawieni.

Dzięki uświadomieniu sobie tych kwestii i podzieleniu się swoimi przemyśleniami z Michelle zapoczątkowałem proces pojednania z samym sobą i zacząłem akceptować obawy, jakie wiązały się z możliwością naszego małżeństwa. Następnie zadałem sobie ważne pytanie: „Co bym zrobił, gdybym w pełni sobie ufał?”. Odpowiedź wydawała się mi oczywista i prosta. Trzy tygodnie później, 1 sierpnia 2004 roku, oświadczyłem się Michelle. W czerwcu następnego roku wzięliśmy ślub!

Mój strach związany z małżeństwem i ojcostwem nie zniknął jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, uwierzcie mi, że tak się nie stało. Potrafiłem jednak stawić czoło moim obawom, określić je, uznać, a następnie otwarcie się do nich przyznać — przed samym sobą i przed Michelle.

Od czasu kiedy w 2004 roku zaręczyliśmy się i od czasu naszego ślubu w 2005 roku wciąż przeżywam wiele chwil strachu i wątpliwości — zwłaszcza w związku z byciem mężem Michelle i ojcem naszych dwóch córek, Samantha i Annarose. Często zastanawiam się: „Czy właściwie odgrywam swoją rolę?”, „Co będzie, jeśli sobie nie poradzę?”, „Czy mnie kochają?”, „Dlaczego w ogóle zdecydowałem się na to wszystko?”, „To trudne, mam ochotę uciec”. Kiedy pojawiają się tego typu wątpliwości, robię, co tylko w mojej mocy, aby się z nimi zmierzyć, próbuję wziąć za nie odpowiedzialność i staram się dokładnie je przeanalizować. Uwielbiam być mężem Michelle i kocham nasze dzieci — nawet wtedy sytuacja wydaje się trudna i przerażająca. Zdolność do bycia szczerym i otwartym w kwestii moich obaw w stosunku do siebie samego i do Michelle pozwala mi radzić sobie z nimi. Dzięki temu nie przeszkadzają mi one kochać Michelle i naszych córek i nie stoją na przeszkodzie robienia wszystkiego, co w mojej mocy, aby być najlepszym mężem i ojcem, jakim potrafię.

## ➔ CIEKAWOSTKA

### KONSEKWENCJE SKRYWANIA STRACHU

---

Zdaniem Charlesa L. Whitfielda, lekarza, psychologa, autora i twórcy nowatorskich metod wychodzenia z traumy, profesora Instytutu Badań nad Alkoholem i Narkotykami na Rutgers University oraz konsultanta do spraw badań współpracującego z Centrum Kontroli Chorób i Zapobiegania Chorobom (CDC — *Centers for Disease Control and Prevention*): „Niewyrażony strach może prowadzić do zaburzeń lękowych, bezsenności, arytmii serca, dysfunkcji seksualnych oraz innych zaburzeń związanych ze stresem”.

---

### Jak zmierzyć się ze strachem w pozytywny sposób

Istnieje kilka prostych, ale skutecznych rzeczy, jakie możemy zrobić w celu przeobrażenia naszego strachu. Strach jest silną emocją, którą możemy przesyłać, kształtować i wykorzystać w konstruktywny sposób — jeśli tylko zechcemy zmierzyć się z nią i uporać się z nią świadomie. Zdolność do oswojenia się ze strachem wymaga świadomości, poświęcenia, odwagi oraz praktyki. Dla większości z nas nie jest to łatwe. Gdy jednak z czasem udaje nam się robić to coraz lepiej, nasza zdolność do bycia wolnym i autentycznym staje się nieporównywalnie większa.

Możesz wykorzystywać zaprezentowane tutaj określone rozwiązania za każdym razem, gdy odczuwasz umiarkowany lub silny strach — związany z czymś konkretnym lub niemający bliżej określonej przyczyny. Realizacja kolejnych etapów pozwoli Ci zaakceptować strach i ostatecznie pomoże Ci wykorzystać jego siłę w sposób, który sprzyja autentyczności.

1. **Przyznaj się do strachu.** Przyjmij do wiadomości fakt, że się boisz, powiedz o tym głośno i bądź przy tym szczery. Kiedy odczuwamy strach i jesteśmy gotowi przyznać się do tego przed sobą pełni zrozumienia dla samych siebie, często możemy go w ten sposób osłabić i zyskać trochę wolnej przestrzeni. Na przykład jeśli masz przeprowadzić ważną rozmowę czy prezentację, spotkać się z kimś nowym, podjąć jakieś ryzyko, wziąć udział w ważnym spotkaniu lub zrobić cokolwiek innego, co może budzić

Twoje przerażenie — zawsze lepszym rozwiązaniem jest szczerze przyznanie się do strachu, niż udawanie, że wcale się nie boisz, wmówienie sobie, że nie czujesz strachu, lub zwyczajne robienie dobrej miny do złej gry. Przyznanie się do strachu jest podobne do zdjęcia pokrywki z garnka z gotującą się wodą: działanie to pozwala ujść parze i zmniejsza ciśnienie — choćby tylko odrobinę. Pamiętaj, że każdy doświadcza uczucia strachu i nie ma nic złego w tym, że czujesz się podobnie. Pierwszą i najważniejszą rzeczą, jaką musisz zrobić, kiedy pojawi się strach, to przyznać się do niego.

**2. Przyjmij odpowiedzialność za swój strach.** Chodzi o przyjęcie odpowiedzialności za strach i uznanie go za swój, a nie za czyjś. Innymi słowy: należy przestać winić innych lub sytuację za to, że odczuwasz strach. Często myślimy lub głośno wypowiadamy uwagi typu: „Ta kobieta budzi we mnie niepokój”. Tak naprawdę czujemy się zdenerwowani w jej obecności lub czegoś się boimy ze względu na to, co naszym zdaniem może powiedzieć lub zrobić ta osoba. Nie chodzi o semantykę, lecz o totalną zmianę w naszym podejściu do życia, innych ludzi, sytuacji i naszych emocji — w tym przypadku chodzi o nasz strach. Każdy z nas kryje w sobie strach i pewni ludzie oraz pewne sytuacje mogą wywoływać w nas niepokój. Jednakże zamiast winić za taki stan daną osobę lub rzecz, możemy przyjąć odpowiedzialność za nasz strach, gdyż należy pamiętać o tym, że jest on nasz. Całkowite uznanie strachu za własną emocję jest ważnym aspektem procesu zmierzenia się z nim, przeobrażenia go i wykorzystania w konstruktywny sposób.

**3. Poczuj swój strach.** Dla wielu z nas, nie wyłączając mnie, mówienie o odczuwaniu strachu jest tak naprawdę łatwiejsze niż rzeczywiste doświadczanie tego rodzaju emocji. Jednakże zanim wyrazimy nasz strach i przeobrazimy go, musimy na początku go poczuć. Jak to zrobić? Spróbuj dostrzec objawy strachu w swoim ciele — możesz czuć przyspieszone bicie serca, Twoje ręce zaczynają się pocić, zaczynasz oddychać szybciej i płycej, możesz także odczuwać lekkie drżenie nóg. Pomyśl o tym wszyst-

kim — możesz mieć przerażające myśli, martwić się różnymi „najgorszymi z możliwych scenariuszami wydarzeń” albo skupiać się na wszystkich tych rzeczach, które Twoim zdaniem mogą się nie udać. Poczuj to wszystko — możesz zamknąć oczy i odwołać się do stanu swoich emocji. Zauważysz wtedy być może, że masz ochotę śmiać się, płakać, krzyczeć lub zrobić coś jeszcze innego. Bez względu na to, czy Twój strach będzie objawiał się fizycznie, mentalnie, czy emocjonalnie — przekonaj się, czy możesz go *zaakceptować* i czy potrafisz naprawdę go *poczuć*.

4. **Wyrażaj swój strach.** Kiedy już poczujesz swój strach, masz wiele dobrych sposobów na to, aby go wyrazić. Rozmowa z kimś, komu ufasz, zapisywanie swoich obaw na kartce papieru, głośny krzyk na całe gardło, aby wykrzyczeć cały strach (zakładając, że znajdujesz się w miejscu, gdzie jest to możliwe) — oto niektóre z możliwości wyrażania strachu pozwalające Ci uporać się z nim. Na przykład często opowiadam przez telefon Michelle o swoich obawach, zanim udaję się na ważne spotkania, zanim udzielę wywiadu, tuż przed wygłoszeniem mowy lub przed zrobieniem czegokolwiek innego, co wywołuje we mnie strach. To zawsze sprawia, że czuję się lepiej, a poza tym rozmowy te pomagają mi uwolnić mój strach i przeobrazić go. Michelle prosi mnie czasem, abym jadąc samochodem lub przebywając w hotelowym pokoju, wydał z siebie okrzyk Tarzana w celu uwolnienia mojego strachu oraz po to, aby zmienić mój fizyczny, mentalny i emocjonalny stan — czasami takie działanie może również okazać się pomocne w procesie wyrażania obaw i radzenia sobie ze strachem. Jeśli Michelle uważa, że powinienem zrelaksować się jeszcze bardziej i przestać brać wszystko na poważnie, co czasem zdarza mi się robić — proponuje, abym kilka razy wydał z siebie dźwięki przypominające jodłowanie, aż w końcu wybuchnę śmiechem (trudno tego nie zrobić, kiedy słyszę swoje próby jodłowania). Spontaniczny śmiech jest często wspaniałym sposobem na uwolnienie strachu. To także znak, że wyraziliśmy nasz strach w sposób, który stworzył odrobinę psychicznej i emocjonalnej przestrzeni.

5. **Uwolnij się od strachu.** To kolejna z tych rzeczy, które łatwiej powiedzieć niż zrobić, nie tylko w moim przypadku, ale u większości z nas. Uwolnienie się od strachu jest jednak czymś ważnym, ma na nas ogromny wpływ, a poza tym jest to coś całkiem możliwego. Każdy z nas ma spore doświadczenie, jeśli chodzi o kwestię uwalniania się od strachu — robimy to nieustannie w naszym życiu, nie zwracamy jednak zbyt dużej uwagi na strach, od którego się uwalniamy, natomiast bardziej koncentrujemy się na strachu, który silnie odczuwamy. Ostateczne uwolnienie się od strachu jest kwestią wyboru. O wiele łatwiej i naturalniej możesz to zrobić, kiedy już przyznasz się do własnego strachu, przyjmiesz za niego odpowiedzialność, poczujesz i wyrazisz go — jednak zawsze najlepiej uwolnić się od strachu całkiem świadomie. Często powtarzam sobie (i nawet robię to głośno): „Chcę uwolnić się od strachu, a jego energię wykorzystać w pozytywny sposób”. To zdanie (lub podobne stwierdzenie) uświadamia mi, że jestem gotów uwolnić się od strachu. Jeśli chcesz, aby metoda ta sprawdziła się, Twój wybór i Twoja deklaracja mówiąca o tym, że pragniesz uwolnić się od strachu, muszą być szczerze, nawet jeżeli na początku masz wrażenie, że udajesz. I, paradoksalnie, nie oznacza to, że jeśli będziesz myślał o uwolnieniu się od strachu lub jeśli będziesz głośno o tym mówił, Twój strach całkowicie zniknie. Jest to proces, który wymaga praktyki — im częściej to robisz, tym staje się to łatwiejsze.

6. **Wyobraź sobie pozytywne następstwa tego, czego pragniesz.**

To właśnie w tym momencie zaczynasz przeobrażać energię Twojego strachu w coś, co możesz wykorzystać w pozytywny sposób. Jeżeli pokonałeś pięć opisanych wyżej etapów, to potrafisz przyznać się do swojego strachu, umiesz przyjąć za niego odpowiedzialność, potrafisz go poczuć, wyrazić i ostatecznie umiesz się od niego uwolnić. Dzięki tym działaniom będziesz silniejszy i zyskasz poczucie wolności. Kiedy już poczujesz się wolny od swojego strachu — nawet jeśli tylko w małym stopniu — możesz wypełnić mentalną i emocjonalną przestrzeń, jaką stworzyłeś, pozytywnymi

myślami, uczuciami i pragnieniami. Zastanów się, jak ma to wszystko wyglądać, a co ważniejsze, jak chcesz się ostatecznie poczuć — powiedz o tym głośno, zapisz swoje przemyślenia lub zamknij oczy i wyobraź to sobie. Jeśli Twój strach dotyczy czegoś konkretnego, na przykład związku, wyobraź sobie związek, który odpowiada Twoim pragnieniom, i poczuj się tak, jak chciałbyś się ostatecznie czuć. Jeśli martwisz się presją w pracy i chcesz zmniejszyć poziom stresu i niepokoju, wyobraź sobie, że przed trudnym spotkaniem biznesowym czujesz spokój i jesteś zrelaksowany. Bez względu na to, czego pragniesz i jak chcesz się poczuć, skup się na tym konkretnym celu i na tych emocjach. Kiedy już to wszystko sobie wyobrazisz i kiedy poczujesz w sercu te określone emocje, szanse na to, że doświadczysz tego wszystkiego w rzeczywistości, ogromnie rosną.

**7. Podejmij działanie.** Ten ostatni etap jest ważną częścią procesu przeobrażania Twojego strachu. Susan Jeffers jest autorką świetnej, bestsellerowej książki *Nie bój się bać*<sup>2</sup>. Wspaniała mantra, którą każdy z nas powinien powtarzać w swoim życiu. To wyraz prawdziwej odwagi! Skoro już udało Ci się pokonać wszystkie wspomniane etapy — kiedy już zmierzysz się ze strachem, uznasz go za swój, doświadczysz i wyrazisz go, następnie uwolnisz się od niego i wyobrazisz sobie ostateczną postać rzeczy, których pragniesz, oraz pozytywne emocje, które chcesz odczuwać — będziesz mógł podjąć działania wymagające zaangażowania i odwagi. Twoje nogi i Twój głos mogą drżeć, ale nie musi Cię to powstrzymywać przed wyrażeniem własnego zdania, przed podjęciem ryzyka, poproszeniem o coś, spróbowaniem czegoś nowego lub przed byciem odważnym w kwestii mniejszych i większych spraw. Im bardziej motywujesz samego siebie do podjęcia działania, zwłaszcza jeśli działanie jest czymś, co może wywoływać w Tobie wysoki poziom strachu, tym skuteczniej możesz budować swoją pewność siebie i tym bardziej jesteś świadomy tego, że

---

<sup>2</sup> Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.

możesz robić i mówić to, co chcesz, oraz być dokładnie tym, kim jesteś — nawet jeśli na początku to wszystko Cię przeraża. To sposób, w jaki możesz zmierzyć się ze swoim strachem, przeobrazić go i wykorzystać jego energię i siłę w celu bycia autentycznym.

---

### PROSTE ĆWICZENIA

---

Poniżej prezentuję kilka skutecznych ćwiczeń, które mogą być pomocne w procesie przeobrażania Twojego strachu.

1. **Oddychaj.** To proste, ale ważne ćwiczenie. Oddychanie jest oczywiście czynnością, którą wykonujemy codziennie, przez całą dobę. To jedna z wielu niezwykłych zdolności naszego organizmu — potrafimy oddychać zarówno świadomie, jak i nieświadomie. Im intensywniej ćwiczysz świadome oddychanie i im częściej oddychasz w ten sposób, tym skuteczniej możesz wykorzystać siłę kryjącą się w Twoim oddechu, w Twoim ciele i w Twoich emocjach. Oddech działa uspokajająco, obniża ciśnienie krwi, spowalnia puls i jest znakomitym sposobem na to, aby świadomie przyjrzeć się naszym myślom i uczuciom. Jest wiele książek, nagrań i ćwiczeń, jak również innych wspaniałych sposobów na to, aby nauczyć się bardziej efektywnego oddychania. Możesz skorzystać z tych źródeł i metod lub zwyczajnie poświęcić odrobinę uwagi swojemu oddechowi, zwolnić tempo i wykorzystać świadome oddychanie w celu uporania się ze swoim strachem oraz w celu zyskania większego spokoju w życiu.

2. **Spróbuj robić nowe rzeczy, które Cię przerażają.** Pomyśl o rzeczach, które wywołują w Tobie strach, i bez względu na to zacznij je robić. Im częściej potrafisz robić coś mimo strachu, tym skuteczniej budujesz swoją pewność siebie i umiejętność okazywania odwagi. Nie chodzi o nieroztropność w działaniu lub o wywieranie na sobie niepotrzebnej presji, ale o motywowanie samego siebie w sposób, który wspiera rozwój i sprawia, że stajesz się bardziej otwarty. Być może chcesz zaśpiewać w konkursie karaoke, być może chcesz napisać coś osobistego i oryginalnego.



nalnego i podzielić się tym z innymi ludźmi, być może chcesz zbudować lub zrobić coś własnoręcznie, wygłosić publicznie mowę, skoczyć ze spadochronem lub zrobić coś innego — nieważne, o jak „wielką” lub „małą” rzecz chodzi. Stwórz listę pięciu rzeczy, których zrobienie napęlnia Cię strachem, ale jednocześnie wiesz, że dzięki temu możesz rozwinąć swoją zdolność do podejmowania odważnych działań. Kiedy już masz przed sobą taką listę, zacznij realizować umieszczone na niej rzeczy! Często najlepiej jest robić te rzeczy z kimś innym lub przynajmniej mieć obok siebie kogoś, kto będzie Cię wspierał i przypominał Ci o Twojej odpowiedzialności.

**3. Daj sobie trochę czasu i przestrzeni, aby poczuć strach.** Często jesteśmy tak zajęci, że nie znajdujemy dla siebie wolnej chwili — nie mamy czasu zwłaszcza na to, aby skupić się na swoich uczuciach. Regularnie poświęcaj chwilę czasu, aby naprawdę poczuć swój strach — możesz to zrobić podczas medytacji, modlitwy, spaceru lub kiedy bierzesz prysznic lub prowadzisz samochód. Pamiętaj, że nie chodzi o to, abyś zaczął się martwić w sposób, który będzie na Ciebie negatywnie wpływał, ale powinieneś dać sobie trochę czasu i przestrzeni, żeby w szczerzy i głęboki sposób doświadczyć strachu, co jest ważnym aspektem umiejętności przeobrażania go. Im częściej ćwiczymy odczuwanie strachu, tym łatwiej możemy się z nim uporać.

**4. Zastosuj technikę przeobrażania strachu — zapisz, zniszcz, wyobraź sobie przeobrażenie strachu.** Jest ona łatwa do opanowania i możesz ją zastosować w chwili, gdy musisz zmierzyć się w swoim życiu z sytuacją ogromnego strachu, który chcesz przeobrazić i którego energię pragniesz wykorzystać w konstruktywny sposób. Techniki tej nauczył mnie mój terapeuta Chris Andersonn, a teraz korzystam z niej sam i nieustannie przekazuję ją innym osobom. Stosowanie tej techniki wiąże się z realizacją trzech ważnych kroków. Krok 1.: zapisz na kartce papieru wszystkie swoje obawy i powtórz to działanie jeszcze dwa razy. Zrobienie tego trzy razy ma wymiar symboliczny — działanie takie ma wpływ na

Twoją podświadomość: daję Ci pewność, że przyznałeś się do swojego strachu, że przyjąłeś za niego odpowiedzialność, że go poczułeś i że wyraziłeś swój strach. Krok 2.: zniszcz wszystkie trzy kartki papieru w ogniu lub w wodzie — możesz je podpalić lub podrzeć, wrzucić do toalety i spuścić wodę. Niszcząc te kartki, powtarzaj: „Uwalniam się od wszystkich tych obaw”. Krok 3.: usiądź wygodnie lub połóż się, zamknij oczy, zrelaksuj się i wyobraź sobie, że Twój strach odrywa się od Ciebie i zamienia się w pozytywną energię. Kiedy to robię, często wyobrażam sobie moje obawy jako czarne myśli lub śmieci, których się pozbywam, które zostają zniszczone i ostatecznie zamienione w coś, czego oczekuję, lub w emocje, które chcę poczuć. Kończąc proces wizualizacji, spróbuj zobaczyć i poczuć określone rezultaty i emocje, jakich chcesz doświadczyć w związku z rzeczami, których się boisz. Innymi słowy: skup się na tym, jakie rezultaty chcesz osiągnąć, jak mają wyglądać i jak chcesz się ostatecznie poczuć.

Kiedy już przeanalizowaliśmy znaczenie poznania siebie i przeobrażenia swojego strachu — jako działań prowadzących do większej autentyczności w naszym życiu, w pracy i w związkach — możemy zająć się omówieniem zasady 3., „wyraź siebie”. Skupimy się na sile mówienia prawdy oraz na wyrażaniu naszych prawdziwych myśli i uczuć w autentyczny sposób.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
- A central image showing four hands, two from the top and two from the bottom, holding four puzzle pieces. Three pieces are olive green and one is red. The pieces are arranged in a 2x2 square, with the red piece at the bottom right.
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

*Jedynę, czego żałuję w życiu, to tego, że nie jestem kimś innym*

## Woody Allen

Od dzieciństwa jesteś nieustannie musztrowany przez rodziców, potem rolę tę przejmują szkoła, wreszcie pracodawca. Uczysz się przestrzegać określonych reguł, by być jednostką zdrowo funkcjonującą w społeczeństwie. Musisz spełniać tysiące wymagań, a jednocześnie każe Ci się być autentycznym. Nic dziwnego, że tak łatwo przychodzi z czasem do głowy fantazja na temat bycia kimś innym... Nie ulegaj im jednak!

## Bądź sobą, inni są już zajęci

### Oscar Wilde

Pozostań sobą, zachowaj zdrowie psychiczne i zobacz, jak można być szczęśliwym we własnej skórze. Naucz się żyć w sposób zgodny z Twoimi najgłębszymi pasjami, przekonaniami i pragnieniami. Uwierz w swoją wyjątkowość i udowodnij wszystkim wokół, ile jesteś wart! Łatwo powiedzieć? Jak się okazuje, równie łatwo zrobić, jeśli towarzyszy Ci zaufany i doświadczony trener, taki jak autor tej książki. Niczego nie ryzykujesz, a Twoje zyski będą bezcenne — lepsze zdrowie, mniejszy stres, więcej życiowej energii!

**Zmierz się ze swoim strachem i pokonaj go!**

**Stawiaj czoła konfliktom i skutecznie je rozwiązuj!**

**Podejmuj ryzyko i sięgaj po to, czego naprawdę chcesz!**

**Patrz na wszystko z dystansem i humorem!**

**Zdobądź się na samoakceptację, samozadowolenie oraz samouwielbienie!**

**Zyskaj pewność siebie w związkach z innymi, w pracy i w życiu!**

## Mike Robbins

jest popularnym mówcą motywacyjnym, prowadzi też warsztaty rozwoju osobistego i programy coachingu indywidualnego, grupowego oraz przeznaczonego dla różnych organizacji w Ameryce Północnej. Jest autorem bestsellerowej książki **Focus on the Good Stuff**. Wystąpił między innymi w programie stacji ABC News, w audycji radiowej **Oprah and Friends**, pojawił się też w magazynie „Forbes”. Więcej informacji na temat Mike'a i jego pracy znajdziesz na stronie

[www.mike-robbins.com](http://www.mike-robbins.com).

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 7 9 7 7



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-3643-3



9 788324 636433