

NATAŠA KOGOJ

# 10 NASVETOV KAKO OBVLADATI STRAH



Ali strah resnično obstaja? **JA.**

Ali ga lahko obvladujemo? **JA**



### **Najprej malo teorije:**

Strah je čustvo, ki ga sproži zaznana nevarnost ali grožnja, ki povzroči fiziološke spremembe in na koncu vedenjske spremembe, kot so beg, skrivanje ali zamrznitev pred zaznanimi travmatičnimi dogodki. Strah pri ljudeh se lahko pojavi kot odziv na določen dražljaj, ki se pojavi v sedanosti, ali v pričakovanju prihodnje grožnje.

Strah je torej močno in primitivno človeško čustvo. Opozarja nas na nevarnost in je bil ključnega pomena pri ohranjanju naših prednikov pri življenju. Torej je čustvo in mehanizem preživetja.

Lahko ga razdelimo na dva odziva: biokemični in čustveni. Biokemijski odziv je univerzalen, medtem ko je čustveni odziv zelo individualen.

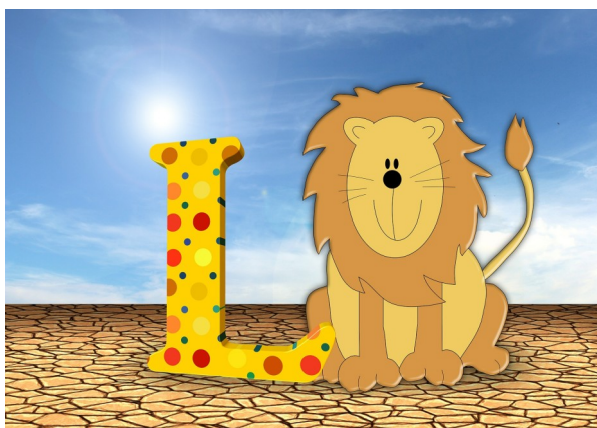
**Biokemijski odziv**, ko se soočamo z zaznano grožnjo, se naša telesa odzivajo na različne, posebne načine. Fizične reakcije na strah vključujejo potenje, povečan srčni utrip in visoko raven adrenalina, zaradi česar smo »v pozoru«.

Ta fizični odziv je znan tudi kot "boj ali beg", v katerem se naše telo pripravi na to, da bo vstopilo v boj ali pa pobegnilo. To je samodejni odziv, ki je ključen za naše preživetje. To čustvo oziroma ta mehanizem je značilen tudi za živali.

**Primer:**

*Beg:* zebra se mirno pase in na enkrat zazna v daljavi leva. Kaj se zgodi? Možgani jo opozorijo na nevarnost; občuti strah. Vsa njena energija in moč gresta v noge, da lahko zbeži. Ko je spet na varnem, zebra pozabi na nevarnost.

*Boj:* zebra ima ob sebi svojega mladička. Nepričakovano, od nekod prileti jastreb. Zebra se počuti ogrožena in ve, da mora zavarovati svojega mladiča. V njej se pojavi strah. Možgani ji pošljejo signal in vsa njena energija in moč gresta tokrat v njen gobec – pripravljena je na boj z jastrebom. Takoj, ko je boja konec, zebra pozabi na nevarnost oziroma da je nevarnost sploh kdaj bila.



## Kaj pa mi?

Do tu, naši primitivni možgani, delujejo enako kot pri živalih. Ključna razlika pa nastane s tem, ker mi na nevarnost ne pozabimo. Ko enkrat doživimo močno čustveno izkušnjo ( v tem primeru strah) se le ta vtisne v nas za vedno (vir: Virginija Satir, koncept osebnosti).

Sedaj pa je na nas, da se naučimo kako se soočiti s strahom oziroma kako ga obvladovati. In tu govorimo **individualnem čustvenem odzivu na strah**. Od vsakega posameznika je namreč odvisno, kako se bo soočal s svojimi strahovi.

Iz lastnih izkušenj in iz izkušenj z mojimi klienti vem, da je soočanje s strahom lahko velik izziv. Velikokrat nas strah tako ohromi, da se enostavno ne moremo premakniti naprej (dobesedno in v prenesenem pomenu). Zaradi strahu ostajamo v coni udobja, če smo v njej zadovoljni ali ne – nedvomno, pa nam je poznana in se zato počutimo v njej varni.

Zaradi strahu ne rastemo, si ne upamo sanjati, ker »kaj pa če....???« »Kaj pa če« je prihodnost, je res? Razmislimo, bojimo se prihodnosti, ki se še ni zgodila. Torej je zgolj plod naše domišljije – in s tem tudi strah (tu ne govorim o zebri in levu).

Težava je tudi v tem, da se večina ljudi drži svojega strahu, ker se poistovetijo s strahom, ker verjamejo, da je strah del njih.

Če se niste pripravljene soočiti s svojimi strahovi, jih verjetno ne boste presegli.

Če pa berete tale e priročnik, sem skoraj prepričana, da ste pripravljene narediti še en korak naprej. Te informacije ste poiskali ali naleteli nanje, kar ni zgolj naključje. Zato čestitke.

## **Sedaj pa dobra novica:**

obvladovanje strahu je veščina, ki se je lahko nauči vsak.

Poglejmo 10 učinkovitih načinov boja proti strahu.

- 1. Zavedanje.** Preden sploh lahko začnete premagovati svoj strah, se ga morate najprej zavedati, ga zaznati. Kaj hitro se lahko zgodi, da se tako navežete na svoje misli in občutke, da začnete verjeti, da je to vse kar obstaja, da ste to vi, kar pa je daleč od resnice. **VI NISTE VAŠ STRAH.** Vi ste le zavedanje, ki ga doživlja oziroma gre samo za vaš odziv na določeno situacijo.
- 2. Sprejemanje.** Največkrat želimo svoj strah zanikati, ga pomesti pod preprogo, ga ignorirati. Predstavljajte si, da je strah kot majhen otrok. Zakaj otroci »cepetajo«? Ker potrebujejo našo pozornost, je res? In kaj se zgodi, če jim je ne damo, če se jim ne posvetimo, ko nas potrebujejo? Ja, še bolj »cepetajo«. In podobno je z našim strahom. Nekaj nam želi sporočiti – želi našo pozornost. In prej, ko mu jo bomo namenili, prej, ko se bomo soočili z njim, prej in lažje ga bomo obvladali.
- 3. Prepoznavanje.** Bodite natančni pri tem, česa natančno se bojite. Bodite pozorni na slike, ki jih imate v glavi o situaciji, ki vam vzbuja strah. Kaj se dogaja v njih? Česa se resnično bojite? Postanite opazovalec svojega notranjega prostora.

**4. Radovednost.** Bodite radovedni, opazujte se, katere misli ustvarjajo vaš strah? Kje v telesu jih čutite strah? Kako na to reagirate? Kakšno barvo, strukturo, obliko ima strah? (kot bi ga hoteli poosebiti). Zakaj je to pomembno? Ker se na ta način lažje pogovorimo z njim. Ponovno, bodite opazovalec dogajanja v vas.



**5. Biti tukaj in zdaj.** Zame je to en najpomembnejših in najučinkovitejših načinov obvladovanja strahu. Ko smo tukaj in zdaj ni prostora za strah, skrbi, dvome...tukaj in zdaj je popoln trenutek. Jaz rada rečem: »*Biti tukaj in zdaj je pravi LUKSUZ – v tukaj in zdaj občutimo mir, ljubezen, radost*«. Ko smo resnično osredotočeni na tukaj in zdaj čutimo, da je vse tako, kot mora biti. Vse je dobro. V tukaj in zdaj smo popolnoma osredotočeni na ta trenutek. Ko smo tukaj in zdaj smo v »flow-u« - vse lepo teče. V tukaj in zdaj smo učinkoviti in zadovoljni.

**Vaja:** Pri urjenju v biti tukaj in zdaj vam lahko pomaga osredotočenost na vaše telo, da se opazujete, kako se v tem trenutku počutite, kaj zaznavate v telesu, kje so vaše misli, kaj pa čustva... ? Osredotočite se na svoj dih – da se zavedate svojega vdiha in svojega izdiha, kot nas uči eden največjih še živečih budističnih mojstrov Thich Nhat Hanh.

**6. Pisanje dnevnika** je zelo priporočljiva tehnika/terapija. S pisanjem dnevnika boste lažje ozavestili svoje strahove – od kje prihajajo, s čim oz. s kom so povezani... Če o svojih strahovih le razmišljate, se vam lahko hitro zgodi, da se boste znašli v zanki negotovosti in se boste posledično počutili še bolj prestrašene, zgubljene, nesrečne. Jaz že leta pišem dnevnik in wou, koliko aha trenutkov (zavedanj) sem doživela ravno ob pisanju dnevnika.



**7. Vse enkrat mine.** To vsi dobro vemo, je res. Nobena stvar ni večna, še mi nismo. Vse v življenju se spreminja (včasih nisem imela gubic na obrazu, no danes krasijo moj obraz ☺; pomlad odžene zimo, noč dan...). To zavedanje, to dejstvo, naj vam bo v pomoč pri soočanju s strahovi. Situacija, ki je v vas sprožila strah, bo prej ali slej minila.

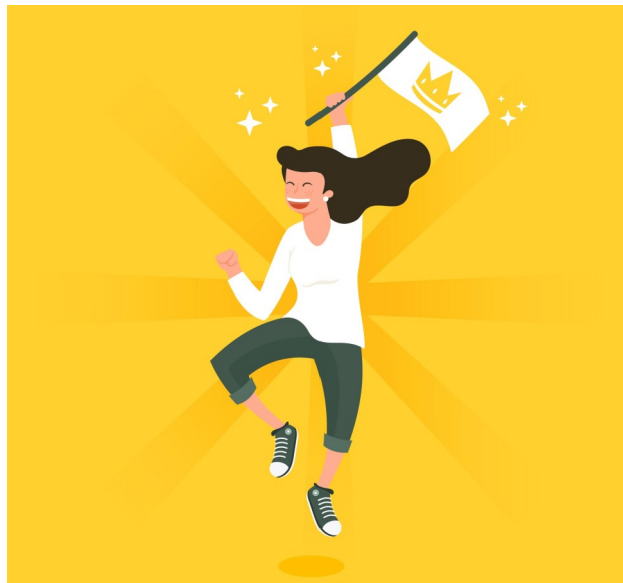
**8. Preverjanje.** Vprašajte se ali je strah realen, vas resnično nekaj ogroža ali je strah, ki ga doživljate le posledica vaših izkušenj oziroma je le plod vaše domišljije? Raziskave kažejo, da je manj kot 20% naših strahov upravičenih, vse ostalo si ustvarimo sami v naših glavah. Če je strah realen se vprašajte: »Kaj lahko naredim ZDAJ, da rešim situacijo in s tem obvladam strah?« V nasprotnem primeru pa vam predlagam naslednjo vajo:

**Vaja:** V rokah imate tenis žogico, kaj naredite, če jo želite spustiti? Odprete dlan in jo spustite, da pade, je res? No sedaj si predstavljajte, da je strah kot tenis žogica, ki jo/ga držite v rokah. Enostavno odprite dlan in ga/jo spustite (ne vržete). Verjetno se bo odbil/a nazaj, a ker ste jo le spustili, ne bo imel/a več take moči, da bi skočila nazaj v vašo roko. Vedno manj se bo odbijal/a od tal, dokler ne bo na koncu obmiroval/a. Tako enostavno? Ja. Ne verjemite mi, preizkusite.



**9. Spomnite se svojih zmag.** Okrepite svoje prepričanje tako, da razmišljate o svojih uspehih, ki ste jih dosegli v zadnjih treh letih. Zapišite si jih.

Spomnite se, kdaj vas je bilo strah in kako ste ga premagali ali pa, da ste ravno zaradi strahu postali še močnejši, odločnejši, pogumnejši. Dovolite si občutiti v sebi občutek zmagoslavja. Potrepljajte se po rami in se pohvalite.



**10. Hvaležnost.** Je ena najmočnejših in najpomembnejših duhovnih praks, ki jo izvajajo vsi veliki mojstri in uspešni ljudje. S hvaležnostjo dvigujemo vibracijo. Boj, ko ste hvaležni, več tega za kar ste lahko hvaležni, boste pritegnili k sebi, v svoje življenje (preprosto – zakon veselja). Kadar koli čutite strah, se vprašajte: «Kaj pa je tisto, za kar sem lahko kljub vsemu hvaležna?». Če se na primer bojite javnega nastopanja, ste lahko hvaležni za priložnost, da komunicirate s toliko ljudmi in da so tam, da resnično poslušajo, kar jim želite povedati.

Jaz hvaležnost prakticiram že leta in spet, še večji efekt boste dosegli, če si boste zapisovali vse to, za kar ste hvaležni. In ne pozabite na male, vsakodneвне stvari.

## Naj zaključim

Čeprav verjamem in vem, da se da strahove premagati oziroma jih obvladati in nadzorovati, pa tudi vem, da je za to potreben čas.

Zato bodite potrpežljivi s procesom in s seboj v tem procesu

Iluzija je, če mislimo, da bomo strahove, ki nas plašijo že leta in leta, premagali čez noč.

In še enkrat, ni nujo, da se boste znebili strahov, nedvomno pa se jih boste naučili obvladati.

S tem, ko ste prebrali tale e priročnik ste že naredili prvi korak, sedaj pa AKCIJA. Saj veste »brez muje se še čevelj ne obuje« in tako vas bodo tudi vaši strahovi še naprej strašili, če jih ne boste začeli obvladovati.

Ne verjemite mi na besedo, preizkusite in vnesite vsaj kakšnega od teh korakov v vaše življenje in presenečeni boste, kako lažje in lepše boste živeli.

## S kom ste se družili v tem e priročniku?

Sem Nataša Kogoj, ženska, mama, prijateljica, podjetnica ... nenehna raziskovalka sebe in življenja. Skozi leta sem v sebi odkrila veliko svojih demončkov, strahov in omejitev, ki sem si jih postavljala. Zaradi njih sem se nekajkrat znašla v globoki črni luknji iz katere nisem videla izhoda. Sedaj sem hvaležna za te »črne luknje«, saj sem ravno zaradi njih postala to kar sem – izpolnjena, srečna in uspešna ženska in podjetnica. Ženska, ki resnično živi svoje sanje, živi SEBE.



*Obožujem:* testenine in dobro vino 😊

*Moja strast so:* potovanja, motor, sonce in voda, druženje s ljudmi, ki želijo v življenju več, ki so pripravljeni živeti svoje sanje, živeti sebe – torej druženje s TEBOJ.



*Moje poslanstvo: je, da PREBUJAM. S svojo strastjo, znanji, modrostjo, izkušnjami in vztrajnostjo drugim pomagam, jih navdihujem in podpiram na njihovi poti k SEBI, k življenju v obilju na vseh področjih življenja! Da s svojim življenjem kažem, da smo sami kreatorji svojega življenja, svojih sanj. Enostavno, ljubim življenje.*

Jaz verjamem vate, daj, verjemi še ti!

Z ljubeznijo in hvaležnostjo

Tvoja Nataša

**SLEDITE MI NA**

