



JAK OSWOIĆ LĘK?

10 KROKÓW, których nie możesz pominąć,
by lęk Cię nie osłabiał, a dawał **SIŁĘ**.



GRZEGORZ PAWŁOWSKI

Przedstawiam poniżej zestaw kroków do skutecznego radzenia sobie z lękiem, w tym narzędzia, jak go rozpuszczać i nim zarządzać, by również dzięki niemu wygrywać w życiu to, co najlepsze.

KROK 1 PIERWSZE ZWYCIĘSTWO

Zrozum naturę lęku

Lęk w naszym życiu spełnia bardzo istotną funkcję i jest bardzo ważną emocją. Reakcję lękową wykształciliśmy na drodze ewolucji, ponieważ zapewnia nam ona **wiele korzyści**. Ostrzega i daje nam wskazówki. Uruchamia reakcję do mobilizacji, do ucieczki lub walki, do wrzucenia do krwiobiegu adrenaliny czy kortyzolu. Bez lęku nie zaistnielibyśmy jako ludzie, dawno zostalibyśmy pożarci na wcześniejszym etapie ewolucji.

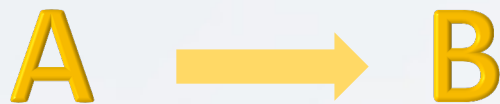
Lęk jest w porządku.

U samych podstaw, **lęk nigdy nie jest problemem samym w sobie**. On zawsze się o nas troszczy. Ważne jest, by uznać, że lęk zawsze był i będzie. Ludzie, którzy odcinają się od niego mają większe problemy w radzeniu sobie z wyzwaniami, czerpią mniejszą satysfakcji z życia i robią sobie tym krzywdę.

Czujemy lęk częściej niż nam się wydaje. Wielu ludzi doskonale ukrywa go przed samym sobą. Tymczasem **za każdym niewygodnym, niechcianym uczuciem lub emocją stoi lęk. Ukrywa się nawet pod tak niepozornymi wrażeniami jak poczucie nudy czy irytacja**. Naukowcy oszacowują, że około 80% naszych myśli towarzyszy uczucie lęku. Warto zdać sobie sprawę, że z lęków, z którymi mamy do czynienia najsilniejsze są: lęk przed odrzuceniem, ośmieszeniem, poniżeniem, byciem pozostawionym. A pod tym wszystkim w głębi stoi lęk przed śmiercią.

Prawie wszystkich tych emocji doświadczamy kiedy musimy pierwszy raz stanąć na scenie przed dużą grupą ludzi. Scena wydaje się doskonałym miejscem do rozpuszczania największych lęków, które kiedy ich nie ruszamy, rzutują na wszystkie dziedziny życia. Inną grupą lęków, które sabotują nasze działania jest lęk przed porażką. Ale nie tego tak naprawdę się boimy. Pod nim sprytnie ukrywa się lęk przed sukcesem. A w nim jest lęk przed własną mocą. Boimy się tego, bo wtedy będziemy musieli coś z tym zrobić. Nasze życie nie będzie wyglądać już tak samo. My naprawdę tego się boimy.

To właśnie ukryty, często nieuświadomiony lęk stanowi blokadę dla sięgania po własne marzenia, powstrzymuje przed ich realizacją, a nawet nie pozwala o nich myśleć, uświadamiać ich sobie.



TUTAJ JESTEM TERAZ W ŻYCIU | LĘK | SPEŁNIENIE SAMOREALIZACJA

Na drodze do szczęścia i spełnienia stoi ukryty, zamrożony lęk. Czasami mamy z nim kontakt, ale znacznie częściej nie. Tak czy inaczej, warto go transformować i nie uciekać przed nim. Rozpuszczanie lęku przynosi mnóstwo korzyści. W wyniku większości spotkań z lękiem uwalniana jest energia witalna. Jest ona paliwem do działania, przynosi rozluźnienie i spokój, a zarazem nas ożywia.

To jak transformować lęk i wypełnić się własną mocą, wyjaśniam w kolejnych krokach.

KROK 2 DRUGIE ZWYCIĘSTWO

Uznaj, że tak czasami się dzieje

i że tak czasami się czujesz. To jest OK

To co zwykle odczuwamy jako lęk to regres do przeszłości. Sytuacja, w której dziś bierzemy udział, zwykle przywołuje coś, z czym kiedyś już się zetknęliśmy, w czym braliśmy już udział, co widzieliśmy, słyszeliśmy i czuliśmy. Nie mieliśmy ochoty przeżyć w pełni ani uznać tamtego doświadczenia i postanowiliśmy je stłumić, zatrzymać w sobie, przestać czuć. Różne sytuacje życiowe uruchamiają pozamrażane kiedyś w ciele emocje, które cały czas nosimy pod skórą. Dzisiejsze zdarzenie zabiera cię do twojej przeszłości zamrożonej wcześniej w nieświadomej części twojej psychiki i w ciele. Wybija cię to z tu i teraz i przenosi w przeszłość, która dawno minęła.

Nie jesteś wówczas w „teraz”, często pozostając w mentalności i reakcjach małego zranionego dziecka albo zbuntowanego nastolatka. Doświadczasz regresu do małego siebie. Stajesz się na chwilę dzieckiem, które czuje się bezradne. **Uznaj to, że tak czasami się dzieje i że tak czasami się czujesz. To jest ok.**

Kiedy wydarza się sytuacja lub pojawia się wspomnienie, myśli, które wyzwalają w nas tą przeszłość, pojawia się aktywacja, pobudzenie, adrenalina, różne emocje, napięcie w ciele, może pot, spłycenie albo wstrzymanie oddechu. Jesteśmy pobudzeni i reagujemy. To wcale nie jest złe. **Pokazuje, że nasz system obronny jest sprawny i działa, ostrzegając nas. To jest doskonały moment, by w ten sposób wrócić do chwili obecnej.**

KROK 3 TRZECIE ZWYCIĘSTWO

Zacznij świadomie go czuć

Wybieraj, by czuć lęk, skoro on już i tak w tobie jest. W ten sposób powoli zmniejsza on swoją kontrolę nad twoimi reakcjami i się rozpuszcza. Zacznij mieć z nim dobry kontakt. **Dobra relacja ze swoim lękiem to podstawa efektywności życiowej i dobrego życia.** Bardzo dużo ludzi ucieka od lęku, tłumia go i to jest rzeczywisty problem. Ludzie, którzy umieją naturalnie rozpuszczać lęk, przepuszczać go poprzez siebie wyglądają młodziej i czują się o wiele młodziej niż ich rówieśnicy, którzy uciekają od niego poprzez tłumienie go.

Tłumienie lęku nie jest naturalne, jest chorobotwórcze. Zwierzęta przepuszczają przez siebie lęk, wytrząsają go. Ludzie najczęściej zamrażają go w ciele, w związku z czym robi się ono sztywniejsze. To nie jest naturalne. Sztywniejemy nie poprzez wiek, a bardziej poprzez zamrożony lęk.

Zacznij mieć dobrą relację z lękiem. Pomocne w tym są: wiedza, rozumienie, nastawienie na wychodzenia lękowi naprzeciw, oddech i proste narzędzia do stosowania na co dzień.

KROK 4 CZWARTE ZWYCIĘSTWO

Naucz się oddychać lękiem

Odczuwanie lęku opiera się na oddychaniu nim.

Kiedy nie chcemy go czuć, wstrzymujemy oddech, sptycamy go.

Naucz się oddychać uczuciami – świadomy oddech wyzwala i rozpuszcza wszystko to, co nam ciąży, przeszkadza.

Dlaczego oddech jest tak kluczowy? Bo go wstrzymujemy, by nie czuć. To odcina pełny dostęp do twórczej części mózgu, jednocześnie paraliżuje, obozwładnia, odbiera siły. Większość lęków, dopóki ich nie spotkamy, kontroluje nas. Dopóki od nich uciekamy i nie chcemy mieć z nimi nic wspólnego, znacznie nas ograniczają i paraliżują.

Kiedy zaczynamy je oswajać za pomocą oddechu, większość pęka jak bańka mydlana, pomimo że przy pierwszym kontakcie sprawiały wrażenie „potężnego czołgu”, z którym my, pozornie bezbronni, mamy się zmierzyć.

A więc jak to zrobić?



NARZĘDZIE

ODDECH SŁUCHAJĄCY – ODDYCHANIE UCZUCIAMI:

Dokładnie teraz kiedy czytasz te słowa, uświadom sobie co teraz czujesz. Może doświadczasz jakiejś emocji? Nie musi to być nic konkretnego ani wyrazistego... Uświadom sobie teraz, w jakim jesteś nastroju uczuciowym, klimacie emocjonalnym, uczuciu.

Zacznij delikatnie tym oddychać. Wdychaj to co czujesz. kilka oddechów ... zamknij oczy na kilka oddechów ... Bądź w tym wszystkim bardzo cielesny, fizyczny. Czuj uczucia poprzez ciało. Każda twoja emocja wyraża się poprzez odczucie cielesne.

Kontynuuj oddychanie ... Nic nie wymuszaj tylko z ciekawością wdychaj klimat, w którym jesteś. Zwróć uwagę na wydech. On mówi, czy jest w tobie zgoda na to co czujesz, czy opierasz się temu co czujesz. Bardzo często opieramy się uczuciom, co potwierdza kontrolowany, tłumiony wydech.

- Brak chęci uznania tego co czujemy również przejawia się w płytkim wdechu. Kiedy będziesz świadomie wdychać to, co przyjemne jak i to, czego nie chcesz czuć – zauważysz, że kolejne wdechy zaczynają być coraz głębsze. Bez wymuszania czegokolwiek ...
- Jeżeli masz poczucie, że nic nie czujesz, zacznij wdychać to nieczucie. Jaki ma smak nieczucie? Lubisz to nieczucie? Jeżeli tak, to oddychaj tym lubieniem, przyjemnością lubienia ... jeżeli nie lubisz teraz tego co czujesz, to z ciekawością zacznij wdychać to nie lubienie ...
- Kiedy czujesz trudny do nazwania jakiś rodzaj nijakości zacznij delikatnie wdychać tę nijakość. Bądź w tym wszystkim czuły dla siebie.
- Kiedy czujesz lęk, strach, niepokój oddychaj tym w podobny sposób

Oddychanie tym, co czujesz to jeden z najważniejszych elementów spełnionego życia.

W pełniejszym zrozumieniu tego może pomóc analogia do smakowania pomarańczy. Weź przekrojony kawałek pomarańczy i zacznij go wąchać. Niech zapach wypełnia cię od stóp po czubek głowy. Wraz z wypełnianiem się tym doznaniem jednocześnie nasycasz się uczuciem przyjemności (lub innym), płynącym z tego zapachu. Możesz oddychać tym zapachem, możesz oddychać tym uczuciem. W ten sam sposób kiedy pojawia się lęk, tak jak każda inna emocja, zacznij nim oddychać wyjdź mu naprzeciw.

Narzędzie to daje niesamowite efekty. Zmieniło życie wielu ludzi.

Jeżeli chcesz poznać wiele innych ciekawych narzędzi i technik na różne okazje to dołącz do grupy [Polska Oddycha](#).

Teraz zwróć uwagę na to, co jest w kolejnym punkcie.

KROK 5 PIĄTE ZWYCIĘSTWO

Zacznij odróżniać opór od lęku

To, co zwykle nazywamy lękiem, w istocie nie jest nim. To, co czujemy tak naprawdę to opór, jaki stawiamy lękowi. To jest jakby „lęk przed lękiem”. Tak właśnie przejawia się zamrożona w psychice przeszłość.

Kiedy oddychasz lękiem, nie chcesz nic z tym zrobić. Pozwól sobie to czuć. Po prostu czuć przez chwilę. Kiedy chcesz, by się coś zmieniło, by się lęk rozpuścił, zniknął, to tak naprawdę nie chcesz go czuć, tylko stawiasz mu opór. I wtedy on rośnie w siłę i nic się nie zmienia.

Świadomie odczuwamy i przyjmujemy lęk tylko w tu i teraz. Poza tu i teraz nie czujemy lęku, tylko opór do lęku. Prawdziwie doświadczany lęk trwa chwilę i się rozptywa. Tylko opieranie się lękowi trwa dłuższy czas. Kiedy następuje przyjęcie go, wtedy on się rozpuszcza. Ale tylko pod warunkiem, że nie chcemy go rozpuszczać.

Podobnie jest z połową doświadczanych przez nas emocji – tymi, których nie lubimy i nie chcemy czuć. Opieramy się dużej części wewnętrznego emocjonalnego świata. Wiele emocji, nastrojów emocjonalnych nieświadomie traktujemy jako „złe”. Nieświadomie ich nie chcemy, uciekamy od nich.

Opór to lęk, którego nie chcemy czuć. Często jest ukryty pod płaszczykiem innych emocji – np. pod złością, smutkiem, bezsilnością. Kiedy zaczynamy chcieć czuć to, co czujemy, jesteśmy ciekawi tego nastroju, emocji, lęku, to opór zaczyna się rozmrażać. Wracamy tym samym do swojej mocy, do naturalnego *flow*, przepływu uczuć.

Choć lęk jest bardzo niewygodną emocją, to nie on jest problemem. **Problemem jest nasza niezgoda na odczuwanie lęku i próba uciekania przed nim.** Intensywny trening w uciekaniu od lęku, który otrzymujemy od wczesnego dzieciństwa, jest rzeczywistym wyzwaniem. Nie jesteśmy zachęcani do czucia wszystkich uczuć i emocji. Jesteśmy raczej kierowani w stronę ich wypierania. Tłumimy szczególnie te niewygodne z nich, a wraz z nimi zamykamy pod dywan lęk. Chroniczne – zarówno świadome jak i nieświadome – działanie w ten sposób nie jest zgodne z naturą, nie jest zdrowe i skraca nam życie.

Z powodów kulturowych ciągle uciekamy od siebie i mamy słabą relację z lękiem. To nie zewnętrzne problemy są wyzwaniem, ale to, co się dzieje się w przestrzeni pomiędzy naszymi uszami. Opieramy się temu co czujemy, uczuciom, zamiast je czuć, smakować, przeżywać, pozwalać im płynąć.

Pełne nawiązanie relacji ze swoimi uczuciami jest kluczowe dla całego życia. Między innymi temu służą → [SESJE ODDECHOWE](#), których warto doświadczyć.

KROK 6 SZÓSTE ZWYCIĘSTWO

Zrób z lęku nauczyciela, zwolnij go z posady pana

Warto mieć dobrą relację z lękiem, poznawać jego naturę, uczyć się od niego. **Lęk jest wspaniałym nauczycielem, ale kiepskim panem.** Kiedy przed nim uciekamy, zaczyna nami zarządzać i często staje się ciemiężycielem.

Nie jesteśmy uczeni relacji z lękiem. Nie wiemy, jak z nim obcować, jak z niego korzystać, jak być mu wdzięcznym za to, że nas chroni, alarmuje o niebezpieczeństwie, aktywuje nasze systemy obronne.

On przypomina nam, aby być uważnym. Ostrzega w wielu sytuacjach, na przykład gdy przekraczamy, swoją strefę komfortu w dowolnym obszarze życiowym. Kiedy umiemy go słuchać, jest jak żółte światło ostrzegawcze. Stoi on, choć to czasami brzmi paradoksalnie, po naszej stronie.

Nie warto się z nim konfrontować, bo najczęściej pewne jest, że przegramy to starcie. Lepszą strategią wydaje się oswojenie się z nim, podobnie jak oswoja się dzikie zwierzątko. Kiedy to się dzieje poprzez słuchający oddech, zauważymy, że lęk często robi się dużo delikatniejszy, niż gdy przed nim uciekaliśmy. On o nas dba, solidnie wykonuje swoją pracę, cokolwiek o nim myślimy, mówimy, czy robimy z nim.

KROK 7 SIÓDME ZWYCIĘSTWO

Pracuj z małymi przejawami lęku

Pracuj z drobnymi przejawami lęku, kiedy jego intensywność jest mała, kiedy tylko się pojawia, kiedy tylko go zauważysz. Jeżeli możesz poświęć mu wtedy chwilę. To jest bardzo efektywny trening.

Porcjuj go sobie, nie aktywuj go za dużo. W ten sposób naturalnie coraz bardziej będziesz gotów przepuszczać przez siebie jego dużo większe porcje.

To jest najważniejsze w pracy z lękiem, by nie zaktywować za bardzo śródmózgowia – tej części mózgu, która uwalnia adrenalinę i kortyzol i przenosi nas, w naszej głowie i ciele, w świat walki o przetrwanie. Wpływa to mocno na naszą percepcję i widzimy wówczas świat groźniejszym niż rzeczywistość jest. Ponad 90% lęków jest iluzją, zamrożoną przeszłością i ma niewiele wspólnego z tym, czego doświadczamy teraz. To trwanie w regresji. Ona zniekształca widziany świat i przyciąga takie informacje i zdarzenia z zewnątrz, które potwierdzają zasadność naszych świadomych i nieświadomych obaw.

Ciekawe, że kiedy „chemia w ciele” się stabilizuje, świat wygląda przyjaźniej. Nic na zewnątrz się nie zmieniło, tylko nasz organizm wrócił do równowagi emocjonalno-hormonalnej.

Przykładem bardzo efektywnej pracy małymi krokami może być osvajanie lęku w związku z wystąpieniami na scenie jako mówca. To jeden z najkoszmarniejszych, wręcz paraliżujących lęków u wielu ludzi. Konieczność wyjścia na scenę i otworzenia się przed grupą ludzi, żeby coś powiedzieć o sobie, aktywuje największe lęki. W wielu szkołach wystąpień publicznych zaczyna się od postania przez chwilę na scenie. Kolejnym krokiem przy następnym wyjściu jest powiedzenie kilku zdań o sobie. Stopniowe, dokonywane z czułością przekraczanie swoich stref komfortu zachęca do wychodzenia naprzeciw swojemu lękowi i on w ten sposób się naturalnie rozpuszcza. Bardzo łatwo jest to przenieść w inne obszary życiowe.

KROK 8 ÓSME ZWYCIĘSTWO

Wychodź lękowi naprzeciw

Jeżeli czujesz się w mocy i tylko wtedy, wychodź do niego odważniej. Wywołuj go ze swojej psychiki, eksploruj go, delikatnie przekraczając swojej strefy komfortu. **Pamiętaj, by nie cisnąć na siebie, kiedy lęk cię zaczyna paraliżować. Bez sensu jest krzywdzić siebie udowadnianiem sobie czegoś.**

Warto zauważyć, że bycie brawurowym, ryzykowanie zdrowiem, czy życiem nie musi znaczyć spotykania się z własnym lękiem i często nim nie jest. Z tego powodu niekoniecznie jest rozwiązaniem, bo może być też sprytną strategią tłumienia lęku. Karmimy w ten sposób swoje uzależnienie od adrenaliny.

Zgoda na odczuwanie lęku, a przynajmniej dotykanie go, smakowanie i czucie, to coś, czego najbardziej nam brakuje. Potrzebujemy intymnej relacji z lękiem i dlatego warto oswajać się z nim. To zbliżenie się do lęku i zostanie świadomym, pomimo tego, co czujemy, pomimo tego, że drżymy, czujemy niesmak, czasami lekkie mdłości, niewygodę. Dawajmy sobie też prawo wycofania się z tego doświadczenia, będąc czułymi dla siebie. Nieudowadnianie sobie niczego w ten sposób jest kluczowe.

Mocną inicjacją i inwestycją w pełną szacunku relację z lękiem może być doświadczenie firewalku – chodzenia po rozżarzonych węglach. Poprzez zbudowanie relacji z ogniem, buduje się pełną szacunku relację z lękiem. To doświadczenie pozytywnie wpłynęło na wielu ludzi.

Innym przykładem może być zaczepienie kogoś na ulicy, by się umówił z nami na kawę. Zaczepiana osoba najczęściej odmówi i to dla większości jest spotkaniem z bardzo dużym lękiem. Nie wierzysz? To podejmij takie wyzwanie ;)

KROK 9 DZIEWIĄTE ZWYCIĘSTWO

Zarządzaj lękiem kiedy trzeba

Wychodź lękowi naprzeciw kiedy czujesz się w mocy. Czasami go omijaj. Naucz się jak go nie wyzwalać, kiedy tego szczególnie nie chcesz. Posuwaj się małymi krokami. Kiedy nie masz warunków by nim pooddychać, zarządz nim, uruchamiając kotwicę mocy.

Link do pobrania narzędzia z moich materiałów → [KOTWICA MOCY](#)

Pamiętaj, że to bardzo skuteczne narzędzie stosuje się doraźnie, w trudnych sytuacjach. Nie warto długoterminowo odsuwać uczucia lęku.

KROK 10 DZIESIĄTE ZWYCIĘSTWO

Świętuj swoje osiągnięcia

Po co to wszystko? Po co zajmować się lękiem?

Docenianie własnych postępów ma dużą moc. Daje dużo lekkości, radości i mnóstwo innych prezentów. Daje jednocześnie siłę do spotkań z większą zwierzyną, która wyłoni się z ciebie prędzej czy później. Jesteś wtedy gotów. **Życzę Ci w tym powodzenia i trzymam mocno kciuki.**

Grzegorz

Jeżeli uważasz ten materiał za cenny, zapraszam cię do naszej zaawansowanej grupy rozwoju osobistego → [CUUD LAB](#)



O MNIE: Grzegorz Pawłowski

Od 25 lat zajmuje się pracą z lękiem na różne sposoby, jako:

- Praktyk i coach integrowania oddechem - towarzysząc ludziom w sesjach indywidualnych poprzez rozpuszczanie lęku za pomocą świadomego oddechu,
- Instruktor firewalk'u - transformowanie lęku poprzez chodzenie po ogniu,
- Specjalista kaizen - strategię harmonizowania pracy mózgu poprzez omijanie reakcji lękowej
- Life coach w optymalizacji życia zawodowego i osobistego w temacie rozbrajania lęku przed zmianami

Więcej: www.grzegorzpawlowski.com, grzegorz@grzegorzpawlowski.com