

CESTA Z OVERTHINKINGU

online kurz

Překonej svůj imposter syndrom

3. modul

WORKBOOK

Strach

Strach jako reakce nervového systému

- Strach v kontextu imposter syndromu není jen o strachu z odhalení („že na to nemám“):
 - strach z **odmítnutí** a kritiky (co si o mně pomyslí ostatní)
 - strach ze **selhání** (že se to nepovede a bude to trapné)
 - strach z **úspěchu** (že to přinese změnu, tlak nebo větší viditelnost)
- Tyto strachy jsou **reakce nervového systému na nejistotu, na minulost a na to, co nezná**, protože:
 - neznáš výsledek
 - nemáš to pod kontrolou
 - vystupuješ z toho, co je ti známé
- Proto tě strach často:
 - zastaví před tím něco začít nebo dokončit
 - blokuje tě ve sdílení a viditelnosti
 - udržuje tě v nevyhovujícím, ale známém stavu

Nepřiznaný strach

- Velmi často si svůj strach nepřiznáme. Může nám připadat iracionální, dětinský, „nedospělý“.
- A tak ho překryjeme racionálními důvody:
 - „Já to vlastně nechci.“
 - „Nechci to dělat komerčně.“
 - „Ještě na to nemám.“
- Čím víc nás něco táhne, ale zároveň se toho bojíme, tím **silnější emoce to může vyvolávat**:
 - závist, rezignace
 - znehodnocení, vztek, frustrace
- Ve skutečnosti za tím často stojí nepřiznaný strach.

Co s tím?

1. Pojmenovat strach

- Uvidět a přiznat si ho bez hodnocení, bez snahy to hned změnit, bez racionalizace a uhýbání.

2. Naučit se jednat i s ním

- Cílem není strach odstranit. Cílem je nebýt s ním v odporu („neměl/a bych to cítit“), ale zároveň se jím nenechat řídit
- Strach tam je → já o něm vím → a přesto můžu udělat krok vpřed

Prakticky

- Vyber si konkrétní situace, kde se cítíš nedostatečně, a pojmenuj, z čeho máš strach. Neřeš, jestli je ten strach opodstatněný, logický nebo racionální.
- Pak pracuj vědomě s rozsahem:
 - Jaký je **nejmenší krok**, který zvládnu udělat?
 - Co můžu zkusit **i nedokonale**?
 - Kde si to **můžu dovolit vyzkoušet** bezpečně?
- Tímto způsobem postupně:
 - **zvyšuješ kapacitu** zvládat nepohodlí
 - rozšiřuješ svou **komfortní zónu**
 - vytváříš **novou zkušenost** („zvládnu to i se strachem“)

- Strach má důležitou ochrannou funkci, ale **není určený k řízení tvého života**. Pocity tě nedefinují - jsou to informace o tom, co je pro tebe důležité nebo neznámé.
- Sebeodsuzování vytváří další vrstvu odporu a udržuje tě na místě.
- Častý blok je představa, že:
 - „když ten strach přijmu, tak se nikam neposunu“
 - „měl/a bych být dál, vyrovnanější, lepší“
- Ve skutečnosti ale právě **odpor vůči vlastním pocitům brání změně**.

Kontemplační otázky

- Co kdyby strach, který cítím, nebyl signál zastavit se, ale jen reakce na něco nového?
- Jak by vypadalo moje jednání, kdybych nečekal/a, až strach zmizí?
- Co by se změnilo, kdybych své pocity přestal/a hodnotit a začal/a je vnímat jako informace?

Kontemplační otázky nejsou určeny k tomu, abys na ně našel/našla rychlou nebo „správnou“ odpověď. Jejich smyslem je **otevřít prostor pro jiný pohled** na sebe a své myšlenky. Můžeš s nimi pracovat takto:

- přečti si otázku a chvíli u ní zůstaň
- všímej si, jaké myšlenky, pocity nebo asociace se objevují
- pokud chceš, můžeš si své postřehy zapsat

Nejde o výkon ani o správnost odpovědí. Důležité je zvědavě zkoumat vlastní zkušenost a nechat otázky postupně působit. Někdy se odpověď objeví hned, jindy až s odstupem času.