

CESTA Z OVERTHINKINGU

online kurz

Překonej svůj imposter syndrom

4. modul

WORKBOOK

Strach z úspěchu

Co je strach z úspěchu

- Strach z úspěchu je méně viditelná vrstva strachu. Na rozdíl od „nejsem dost dobrý/á“ se týká otázky: **Co by se stalo, kdybych dost dobrý/á byl/a?**
- Vychází ze dvou zdrojů:
 - **limitující přesvědčení** o úspěchu
 - **kapacita nervového systému** zvládat změnu
- V realitě se projevuje například takto:
 - odkládáš příležitosti, i když po nich vnitřně toužíš
 - nacházíš „racionální důvody“, proč ještě nemůžeš (vzít tuto příležitost, udělat změnu atd)
 - mluvíš o tom, co chceš udělat, ale neděje se to

3 nejčastější strachy

- **Strach ze změny a ztráty identity:**
 - např.: když budu úspěšný/á, změní se mi hodnoty, přijdu o přátele, protože mi budou závidět, zkaží mě peníze...
- **Strach z tlaku a odpovědnosti:**
 - např.: když budu úspěšný/á, bude to pro mě hodně práce a závazků, ztratím svobodu a flexibilitu, budu zahlcená...
- **Strach z viditelnosti a hodnocení**
 - např.: když budu úspěšný/á, moje témata se dostanou i k lidem, kteří je nepochopí, budou mě hodnotit a kritizovat, bude mi to brát energii

Role nervového systému

- **Náš nervový systém zvládá jen to, co je pro něj známé, čili bezpečné.**
- **I pozitivní věci (úspěch, růst, viditelnost) mohou být zahlcující, protože jsou mimo komfortní zónu.**
- **Proto si někdy úspěch sami „brzdíme“ - ne proto, že ho nechceme, ale protože na něj ještě nemáme kapacitu.**
- **Kapacitu nervového systému můžeš aktivně navyšovat, tím, že:**
 - **vědomě děláš malé kroky** mimo komfortní zónu
 - **zůstáváš v kontaktu s nepohodlím** o kousek déle
 - **a tím učíš systém, že růst a úspěch je bezpečný**
- **Úspěch se děje postupně, ne skokem.**
- **Pokud se do kroků mimo komfortní zónu nenutím na sílu v odporu, ale reaguju na to, co přichází, pak se propouštění limitujících přesvědčení a navyšování kapacity nervového systému děje přirozeně samo.**
- **Mým úkolem je zůstat v bdělosti k tomu, co se ve mně odehrává právě teď - a nenaskakovat na automatické vzorce.**

Praxe ke strachu z úspěchu

- Prozkoumej si, **co máš spojené s představou úspěchu.**
- Představ si, že žiješ ten svůj vysněný život. Překonal/a jsi imposter syndrom a jdeš vstříc té příležitosti, která tě láká: Ať už je to nějaké tvoje téma, vysněná kariéra, nějaká role nebo pozice.
- Nalad' se na tuto představu a ptej se sám/sama sebe:
 - **Co je na tom nepříjemný? Čeho se v tom obraze bojíš?**
 - **Že o něco přijdeš? Že o někoho přijdeš? Že toho na tebe bude moc?**
 - **O co tam jde?**

.....

.....

.....

.....

.....

- Můžou to být iracionální představy, může to nedávat smysl. **Piš, cokoliv se ti objeví.**
- Ve chvíli, kdy toto v sobě objevíme, zvědomíme si, na jakých limitujících přesvědčeních tyto strachy stojí a zpochybníme je, můžeme je zvolna rozpouštět.

Kontemplační otázky

- Co přesně si představuju pod tím, že bych byl/a „úspěšný/á“ – a co je na tom pro mě ohrožující?
- Jakým způsobem mě můj pocit nedostatečnosti chrání před tímto scénářem?
- Jaký malý krok směrem k tomu, co chci, je pro mě teď ještě bezpečně zvládnutelný?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....