KAMILA LEWICKA

Jak wzmocnić w sobie odwagę?

30 sposobów na strach.

Jak wzmocnić w sobie odwagę?

30 sposób na strach.

Większość mojego życia się bałam. Od dziecka, przez dorastanie, aż do czasów studiów, byłam pełną lęku istotą. Pamiętam to obezwładniające uczucie.
Zawsze miałam apetyt na duże rzeczy, zawsze chciałam osiągać wiele i doświadczać życia w pełni. I zwykle kończyło się to na marzeniach, pragnieniach...i wycofaniu. Przez lęk ominęło mnie w życiu wiele. Przede wszystkim wiele radości, swobody i lat, kiedy mogłam korzystać z tego, co ofiarowało mi życie.

Jako małe dziecko byłam skrajnie nieśmiała. Bałam się odezwać, pójść do sąsiadki po cukier, wyjść do rówieśników. Paraliżował mnie strach. Pamiętam tą małą Kamilkę, pamiętam jej lęk.
Jako nastolatka ciągle miałam poczucie, że zasługuję na dużo więcej, a nie mam odwagi po to sięgnąć. Zawsze byłam wycofana, onieśmielona, trzymałam się z daleka. Najchętniej siadałam z tyłu, niechętnie zabierałam głos. Byłam zwykle świetnie przygotowana, miałam wiele do powiedzenia, ale wolałam być niewidzialna. To nieustanne napięcie. Pamiętam je do dzisiaj. Nadal widzę kilkunastoletnią Kamilę, która patrzy na swoich kolegów i tak bardzo zazdrości im swobody, otwartości, śmiałości. Tak bardzo chciałam do nich dołączyć, a nie znajdowałam w sobie siły. Bałam się. Czego?
Wtedy jeszcze nie do końca umiałam to rozpoznać.

Na szczęście miałam w sobie wielkie marzenia i głód poznawania świata. Pracowałam. Ciężko. Zdobywałam kolejne umiejętności, bardzo dużo czytałam, pojawiło się zainteresowanie psychologią, zachłysnęłam się nią, zaczęłam coraz więcej dowiadywać się o sobie. Budowałam swoją wrażliwość, ale też siłę, o czym wtedy nie miałam jeszcze pojęcia, wiele rzeczy robiłam intuicyjnie.

Dopiero jako dwudziestoparoletnia dziewczyna zaczęłam odkrywać siebie na nowo. Zrozumiałam czym jest odwaga. Zaczęłam świadomie mierzyć się z lękiem, nazywać, analizować i krok po kroku, to napięcie, strach i lęk zaczęły odpuszczać. Już nie strach mnie powstrzymywał. Ja zaczęłam powstrzymywać strach. Czy znikł? Nie. Ale zaczął zajmować miejsce z tyłu i bał się odezwać. Zamieniły się role. Teraz to ja poczułam siłę. Zaczęłam wydobywać swoje najgłębsze pragnienia, o których nikt nie wiedział i wypuszczać je na wolność. Ta mała dziewczynka mogła w końcu zacząć mówić.

Rozsmakowałam się w życiu. Przyśpieszyłam. Byłam zachłanna nowych doświadczeń, sytuacji, wyzwań. Bardzo wiele w tym czasie zrobiłam i osiągnęłam. To był bardzo bogaty czas. Moja odwaga doszła do głosu i powoli, na początku nieśmiało, a potem coraz głośniej zaczęła się komunikować ze mną i ze światem. Wiele lat upłynęło zanim znalazłam się w miejscu, w którym jestem dzisiaj.

Czy żałuję tego czasu zanim się odważyłam?
Wtedy było to dla mnie bardzo trudne, często płakałam i nie rozumiałam dlaczego tak się czuję, dlaczego moi koledzy są tacy odważni, a ja ciągle siedzę w kącie.

Dzisiaj myślę sobie, że właśnie taką ścieżkę miałam przejść i czuję wdzięczność za swoją przeszłość.
To dzięki temu co przeżyłam, jaka byłam, czego doświadczyłam, mogę zrozumieć tych, którym pomagam. Kiedy widzę dziecko sparaliżowane ze strachu, wiem co ono czuje. Potrafię z nim rozmawiać, być z nim w tym uczuciu, a to działa cuda. Rozumiem dorosłych, którzy mimo swoich umiejętności, talentów i możliwości, żyją nie tak jak chcą. Chcą innego życia, a boją się sięgać po to, czego im potrzeba. W rozmowie ze mną otwierają się i ich lęk zaczyna topnieć, bo spotkał się z moim lękiem sprzed lat, który dzisiaj jest moją siłą.

Pracuję na doświadczeniu. Na prawdzie.
Dzięki temu dzieją się wspaniałe rzeczy.
Dlatego dzisiaj czuję wdzięczność za swoją drogę.

Pracując ze sobą szukałam sposobów jak wzmocnić odwagę. Jak dodać jej siły i uodpornić na lęk. Jak nauczyć ją radzić sobie w sytuacjach, w których pojawi się strach, który jest nieodłączną częścią naszego życia.
Próbowałam wielu sposobów, często po omacku, ponosząc wiele klęsk. Z czasem zaczęły pojawiać się zwycięstwa. Jedno, drugie, kolejne, małe i wielkie. To mnie uskrzydlało. To tak, jakbym dostawała nowe życie. Nowe, prawdziwe, wolne życie! Byłam zachwycona.
I jestem zachwycona do dziś!

Poniżej znajdziesz 30 sposobów jak wzmocnić odwagę. Sprawdziłam wszystkie. I wszystkie stosuję. Dobieram w miarę potrzeb, uzupełniam, zmieniam. Służą mi bardzo. Dzisiaj czuję się pewną siebie, wolną, odważną kobietą, która sięga po to, czego pragnie. Czasem się boi, ale strach traktuje jako swojego sprzymierzeńca, a nie wroga.

Tak bardzo w zgodzie ze sobą, spokojnie i dobrze nie czułam się nigdy. Przeszłam długą drogę od lęku do odwagi. Teraz dzielę się tym doświadczeniem z innymi i wzruszam kiedy widzę jak dziecko, z którym pracuję biegnie do mnie i krzyczy „Pani Kamilo, udało mi się! Pokonałam strach!”. Kiedy dostaję wiadomości od moich klientów, w których piszą, że odważyli się na coś, na co latami nie mieli odwagi. Porusza mnie to. Ja wiem co oni czują. A to najpiękniejsze uczcie. Wolność.

Jeśli czytasz tę książkę, to znaczy, że też tęsknisz za większą odwagą w swoim życiu.
Nakarm ją. Daj jej siłę i żyj tak jak tego pragniesz.

Możesz tak żyć. Zasługujesz na to.

30 moich sposobów jak wzmocnić odwagę:

1. Zaakceptuj strach.

To początek wszystkiego. Akceptacja tego, że się boisz pozwoli Ci sięgać po więcej i budować w sobie odwagę. Walka ze strachem tylko go karmi. Opór rodzi opór. Przyjmij to, że strach jest nieodłączną częścią życia. To się nie zmieni. Zmienić możesz to, jak będziesz z nim postępował.

2. Nazywaj to czego się boisz.

Spróbuj nazwać to, czego się boisz. Najbardziej precyzyjnie jak potrafisz. Czasem boimy się powiedzieć otwarcie o tym, czego się boimy. Im więcej będziesz o swoim strachu wiedział, tym skuteczniejszy sposób na niego znajdziesz.

3. Oceń ryzyko.

Zastanów się co realnie Ci grozi. Często nasza wyobraźnia podsuwa nam niestworzone wizje, które niewiele mają wspólnego z rzeczywistością. Spróbuj ocenić, co się może stać jeśli się odważysz, ale też co się stanie, jeśli nic nie zrobisz. Oceń oba warianty.

4. Uspokój myśli.

Gdy się czegoś boimy, nie jest łatwo myśleć spokojnie, jednak można się tego nauczyć. To bardzo ważny krok. Postaraj się zwolnić działanie, uspokoić się i zapanować nad myślami. Będzie Ci wtedy łatwiej ocenić sytuację i zdecydować co zrobić.

5. Nie kręć filmów.

To ulubiona zabawa mózgu. Mózg projektuje co się wydarzy, zanim cokolwiek się wydarzy. Najbardziej lubi czarne scenariusze. Nie wybiegaj za bardzo w przyszłość, bądź tu i teraz. Oceniaj to co się dzieje. Nie wymyślaj historii. Większość z nich nigdy nie zaistnieje.

6. Zastanów się czego chcesz.

Czasami chcemy zrobić coś bo tak wypada, tak trzeba, taki jest świat. A prawda jest taka, że świat jest taki jakim go widzisz i to Ty go tworzysz. Nie musisz robić rzeczy, których nie czujesz i nie chcesz. Jeśli dodatkowo powodują one napięcie i lęk, nie rób ich. To Twoje życie, możesz je ułożyć po swojemu.

7. Dotrzymuj danego słowa.

Jeśli coś obiecałeś, zwłaszcza samemu sobie, zrób to. Nic tak nas nie osłabia jak to, kiedy zawodzimy samych siebie. Każda taka niedotrzymana obietnica buduje w nas myśli, że sobie nie radzimy. Zanim sobie coś obiecasz, pomyśl, czy na pewno tego chcesz i czy będziesz w stanie dotrzymać danego słowa.

8. Zrób coś po raz pierwszy.

Jak najczęściej rób rzeczy, których jeszcze nigdy nie robiłeś. To nie musi być nic wielkiego. Jakiś drobiazg. Sprawdzaj się w nowych sytuacjach. To niesamowicie dodaje odwagi.

9. Poznawaj siebie.

Obserwuj swoje zachowania i myśli. Analizuj, zauważaj emocje. Możesz prowadzić dziennik lub co wieczór poświęcić chwilę na zastanowienie, co się wydarzyło i jak się czułeś. Im bardziej siebie znasz, tym lepiej poradzisz sobie ze strachem.

10. Oddychaj.

Kilka razy dziennie zatrzymaj się i zrób kilka głębokich oddechów. Ta praktyka bardzo uspokaja, dotlenia, reguluje puls. Możesz połączyć oddychanie z medytacją. Usiądź, zamknij oczy i przez kilka, kilkanaście minut bądź w bezruchu. Skup się na oddechu. Wycisz umysł. Na początku może to być wymagające, ale z czasem zauważysz jak wzmacniasz się wewnętrznie i jaką siłę daje taka praktyka.

11. Bądź przygotowany.

Jeśli Twój strach związany jest ze zrobieniem czegoś, co wymaga przygotowania – przygotuj się. Często strach rośnie, bo po prostu nie wykonaliśmy potrzebnej pracy. Im lepiej się przygotujesz do zadania, tym lepiej sobie z nim poradzisz.
Pewność siebie zmniejsza odczuwanie lęku.

12. Kolekcjonuj sukcesy.

Załóż zeszyt sukcesów. Zapisuj w nim to, co udało Ci się zrobić. To nie muszą być wielkie wydarzenia. Ważne, że mają wartość dla Ciebie. Wszystko co Cię wzmocniło, jest krokiem ku odwadze i zasługuje na miejsce w Twoim zeszycie.

13. Ruszaj się.

Sprawność fizyczna buduje Twoją siłę wewnętrzną. Im pewniej czujesz się w swoim ciele, tym więcej masz pewności siebie. Wtedy łatwiej o odwagę.

14. Pobudzaj apetyt na życie.

Wzmacniaj swój apetyt na coraz fajniejsze życie. Na więcej. Pozwól, aby zasoby które masz, możliwości, talenty, to czego dla siebie pragniesz, mogło zaistnieć. Nie zadowalaj się czymkolwiek. Pojawiłeś się na tym świecie bo masz coś do zrobienia. Wykorzystaj ten czas najlepiej jak potrafisz. Odwaga uwielbia wyzwania.

15. Czytaj.

Każdego dnia czytaj wartościową lekturę. Szukaj książek, które Cię wzmocnią.

16. Nie odkładaj.

Odkładanie to wróg odwagi. Jeśli masz coś do zrobienia, zrób to najszybciej jak to możliwe. Odkładanie karmi strach.

17. Zrób porządek.

Uporządkuj myśli, działania i swoje otoczenie. Poświęć na to czas. Bałagan może potęgować uczucie niepokoju, niepewności, wrażenia, że nie panujemy nad swoim życiem.
Zamiast siły wzmacniamy wtedy lęk.

18. Proś o wsparcie.

Jeśli czujesz, że obecność innych osób może Ci pomóc, poproś o nią. Jasno wyraź czego potrzebujesz. Świadomość, że nie jesteśmy sami dodaje siły.

19. Podziel działania na etapy.

Nie musisz robić wszystkiego do razu. Lepiej zrealizować zamierzenie etapami, niż ciągle odkładać, albo nigdy nie zrobić. Każdy kolejny osiągnięty cel zwiększy Twoje dobre samopoczucie i wzmocni odwagę.

20. Poznawaj historie ludzi.

Poszukaj historii ludzi, którzy osiągnęli sukces mimo trudności. Takich historii jest bardzo wiele. Każdy z nich miał obawy i zwątpienia. Czytaj, słuchaj, otaczaj się osobami, które pokonały strach.

21. Doceń małe kroki.

Zauważ i doceń każdy mały sukces. Sama decyzja, którą podjąłeś jest aktem odwagi. Każdy kolejny krok, który przybliża Cię do osiągnięcia celu jest Twoim zwycięstwem.
Twoja odwaga z każdym takim krokiem rośnie.

22. Świętuj.

Jeśli uda Ci się osiągnąć cel, lub chociaż etap na drodze, na którą się zdecydowałeś, masz okazję do świętowania. Zrób dla siebie coś dobrego, idź na pyszną kawę, kup sobie jakiś drobiazg, cokolwiek, co da Ci przyjemność. Zasłużyłeś na to.
Twoja odwaga lubi pochwały.

23. Zrób listę marzeń.

To bardzo przyjemne ćwiczenie. Kup piękny zeszyt i zapisuj w nim wszystko o czym marzysz. Doda Ci to chęci do działania. Miej zeszyt pod ręką, czytaj, dopisuj kolejne i zaznaczaj te, które już zrealizowałeś. Baw się tym.

24. Karm myśli.

Wyobrażaj sobie sytuacje, które wywołują Twój lęk, jako takie, które udało Ci się zrealizować. Zobacz w myślach jak podejmujesz się tego zadania, jak przechodzisz przez nie i jak osiągasz sukces. Wyobraź sobie jak najwięcej szczegółów, jak się czujesz, jak się zachowujesz, jak pokonujesz strach i sięgasz po to, na czym Ci zależy. Zobacz to oczami wyobraźni.

25. Proś o opinie.

Jeśli Twój strach wynika z tego, że zaczynasz robić coś, w czym jeszcze nie czujesz się pewnie, proś o opinie. Zapytaj kilku osób co myślą o Twoich działaniach, co było dla nich cenne, z czego skorzystali. To Cię wzmocni.

26. Oswajaj to, czego się boisz.

Jeśli masz możliwość doświadczyć czegoś z czym masz się zmierzyć, zanim dojdzie do tego kluczowego momentu, zrób to. Jeśli np. masz ważne spotkanie w miejscu, którego nie znasz, obejrzyj w Internecie zdjęcia tego miejsca, zobacz fotografie osób, z którymi umówiłeś się na spotkanie, postaraj się oswoić najwięcej jak możesz. Będziesz się pewniej czuł.

27. Mów o sobie dobrze.

Używaj wobec siebie dobrych słów. Doceniaj swoje sukcesy, zauważaj swoje zalety. Mów do siebie rzeczy, które Cię karmią i budują Twoją siłę. Bądź dla siebie oparciem.

28. Zadbaj o siebie.

Troszcz się o siebie. Dbaj o sen, odpoczynek, o to co jesz i jak wyglądasz. Kiedy sam ze sobą poczujesz się atrakcyjnie i pewnie, o wiele łatwiej będzie Ci podejmować wyzwania. Kiedy będziesz silny, Twoja odwaga również się wzmocni.

29. Wyciągaj wnioski.

Kiedy zrobisz coś dobrze lub kiedy się potkniesz, zawsze wyciągnij z tych sytuacji lekcje dla siebie. Każda może Cię czegoś nauczyć, z każdej możesz się o sobie dowiedzieć nowych rzeczy i każda może być doświadczeniem, które sprawi, że w przyszłości będziesz silniejszy.

30. Zacznij.

To najważniejszy punkt. Kiedy chcesz coś zrobić, po prostu zacznij. Może się okazać, że strach minął jak tylko podjąłeś działanie. A może będzie malał z każdym kolejnym krokiem. Czasami wystarczy zacząć, aby lęk ustąpił. Odwaga musi mieć miejsce, aby zaistnieć. Jeśli nie dasz jej tej przestrzeni, możesz nawet nie wiedzieć, że ona w Tobie jest. Zaufaj sobie.

Ten e-book jest fragmentem książki, którą piszę.
Książki o odwadze do życia w wolności.
Książki, opartej na mojej historii.

W oczekiwaniu na nią,
zapraszam Cię do odważnej społeczności na profilu
Kamila Lewicka – Życie wymaga odwagi
na Facebooku
oraz na moją stronę **www.kamilalewicka.pl**

Dzielę się tam z Tobą swoją wiedzą, przemyśleniami
i historiami z życia. Weź dla siebie to, czego potrzebujesz.
Odwaga do życia w wolności to coś wspaniałego!

Moim marzeniem jest, aby jak najwięcej osób
odważyło się na życie jakiego pragną.
Jeśli znasz osoby, którym mogłabym pomóc
udostępnij informacje o mnie.
Im więcej osób wzmocni w sobie odwagę,
tym piękniejszy będzie nasz wspólny świat.

Pracuję również z dziećmi. Prowadzę warsztaty pod nazwą
Akademia Odwagi oraz sesje indywidualne.
Budowanie pewności siebie, siły i odwagi od najmłodszych lat,
to coś niesamowicie ważnego!

Zapraszam Cię do współpracy.
Mogę pomóc. Odważ się.

Chodzi o Twoje jedyne życie.

Przesyłam pozytywne myśli.
:)

Kamila Lewicka

kontakt@kamilalewicka.pl

Designed by Visnezh - Freepik.com