



PSIHOLOŠKO SVETOVANJE IN COACHING
GIGA MILJATOVIĆ

DELOVNI ZVEZEK

Osvobodite se strahu pred neuspehom

IZDELALA GIGA MILJATOVIĆ

DOBRODOŠLI

Pozdrav!

Strah pred neuspehom je največji vzrok, da se ljudje ne premaknejo naprej in uresničijo svojih sanj. Če obsojate svojo preteklost, vas bo ta držala nazaj. Vaš ego se bo podzavestno bal podoživeti boleče situacije iz preteklosti. Tako se aktivira nedolžen obrambni mehanizem, ko vaš ego pritiska na zavoro, vi pa pravite, da želite stopiti na gas.

Strah je čustvo, **ne dejstvo**.

Ne dopustite mu, da vam narekuje vaše življenje.

Ta proces vam bo pomagal, da se osvobodite in opolnomočite in videli boste, da lahko karkoli situacijo uporabite sebi v prid, najdete v tem **moč** in **osebno rast**. Imate dve možnosti, če želite, da vas strah ne drži več nazaj. Lahko se tako zelo navdušite nad tem, kaj vse se lahko zgodi, ko boste dosegli vaš cilj, da vam že to navdušenje pomaga, da izpustite strah...

Lahko pa delate na sebi, prevzamete vajeti v roke in **ne dopustite strahu**, da dominira vašemu umu. Tako se boste takoj bolje počutili in bolj spontano začeli prevzemati pobudo, da delate to, kar želite.

Nerealno je, da pričakujemo, da bo naš vsak korak vodil direktno k uspehu in vendar koliko od nas počne to? **Neuspeh je del naše rasti**, ne obratno. Želimo se le naučiti, kako sprejeti občutke neuspeha in razočaranja, brez da se utapljammo v njih.

V vas je moč, da ste prijazni do sebe, ne glede na to, kaj se zgodi. Hecno je, da **ko smo sočutni do sebe, smo bolj uspešni**

Pomislite na otroka, ki se uči hoditi. Mislite, da se bo hitreje naučil hoditi, če bi ga ob vsakem padcu kritizirali in obsojali, ali če bi bili sočutni, ga podpirali in mu pomagali nazaj vstati? Izbira je vaša, življenje pa vam vedno daje povratno informacijo o tem, kaj deluje in kaj ne, prisluhnite mu.

Ego obožuje, ko se identificirate z neuspehom. Nekaj lahko ne uspe, niste pa VI neuspeh, tu je ta razlika.

Raziskave kažejo, da so **vaje iskanja nasprotnih dokazov** veliko bolj močne od afirmacij, zato je ta proces usmerjen v spraševanje pomembnih vprašanj, ki vam omogočijo, da zaradi življenjskih izkušenj zrastete in se okrepite.

Gremo v akcijo:

Poiščite miren kotiček in vsaj 15 minut, da sčistite preteklost in se osvobodite.

Če lahko, prižgite svečko in izjavite vaš namen, v smislu 'ob tej vaji se želim osvoboditi strahu pred neuspehom in svobodno zaživeti.'

1. Najprej identificirajte stvari, za katere se vam zdi, da ste jih 'zavozili'. Napišite konkretne primere, kaj bi se moralo zgoditi oz. kaj se ne bi smelo zgoditi.

Primeri:

Ne bi smela najeti tiste osebe za delo.

Moje podjetje ne bi smelo propasti.

Ne bi smela imeti zveze s tisto osebo.

Morala bi biti bolj uspešna v službi.

Napišite vaše 'moral/-a bi' in 'ne bi smel/-a' primere:

Zdaj obkrožite tisto stvar, ki je najbolj obtežena z občutkom razočaranja. Na tej boste delali do konca vaji, nato pa jo lahko ponovite za vse ostale primere, ki ste jih 'zavozili'.

2. Ali lahko brez sence dvoma vem, da bi se to moralo zgoditi oz. da se to ne bi smelo zgoditi? Upočasnite, bodite čuječi in iskreni s sabo.

Napišite samo ja ali ne:

3.Zamislite si: če bi zaupali življenju, da vas s tem želi preusmeriti v pravo smer...na kakšen način je vaše življenje zdaj boljše, ker se ta stvar ni zgodila?

Odprite um in poiščite dokaze, definitivno so tu.

Primeri:

Počutim se boljše, ker mi ni treba delati s to osebo.

Vesela sem, ker sem zdaj na novi poti, kjer lahko uresničim svoj potencial.

Zdaj vem, da mi ta oseba ni bila namenjena in se veselim spoznavanja sebe in novih, dobrih ljudi.

Hvaležna sem, da imam pogum, da odkrijem, kaj me zares veseli in kako lahko pomagam izboljšati svet.

itd.

4.Kaj je bilo koristnega iz prvotne situacije, ki ste jo zapisali?

Primer: Koristno je bilo to, da sem šla v akcijo, dala priložnost nekemu, dobila vpogled v to, kakšne lastnosti mora imeti zaposleni za to delovno mesto itd.

5.Brez obsojanja-kaj ni bilo koristno iz te situacije?

Primer: ni bilo koristno, da sem se odločila najeti osebo za to delo samo na podlagi pogovora, namesto, da bi vključila še testni projekt.

6. Kaj ste se naučili iz te izkušnje?

Primeri:

Naučila sem se, da nisem imela najboljšega načina izbire kandidatov, in našla boljši način. Zdaj mi je bolj jasno, kakšne kvalitete bi naj imela oseba za to delovno mesto.

Naučila sem se, da si ne pomagam pri osebni rasti, če se kritiziram za napake, ampak jo s tem še zaviram.

7. Sočutno odpuščanje samemu sebi za obsojanje in omejujoča prepričanja

Izrecite „**Odpuščam si, ker sem verjel/-a v napačno prepričanje, da...**(tu vstavite napačno prepričanje)“.

Nato nadaljujte „**Resnica je ta, da...**“ in dopolnite, kaj je vaša resnica.

Primer: „Odpuščam si, ker sem verjel/-a v napačno prepričanje, da se ne spoznam na posel in ne znam zaposliti prave osebe.“

Resnica je ta, da se vedno učim novih stvari in bo to čedalje lažje. To ne pove nič o meni in o mojemu pravemu potencialu.

Resnica je ta, da sem bila dovolj pogumna, da sem šla v akcijo, poskusila in se naučila nečesa novega.“

8. Kako vas je ta izkušnja okrepila in pripravila na večje uspehe v prihodnosti?

Primeri:

Zdaj vem, kakšne osebe so prave za moje podjetje, moja vizija je bolj jasna in močna in vem, v katero smer želim, da se razvija. Z vsako izkušnjo bom bolj suverena pri razgovorih in vodenju podjetja, in si zaupam, da bom zaposlila prave ljudi, ki bodo delili mojo vizijo. itd.

7. Na kakšen način je situacija prispevala k vašemu uspehu in osebni rasti?

Primeri:

Zrastla sem zato, ker sem dojela, da lahko del obveznosti prenesem na svojo ekipo, ni mi treba vsega sami.

Zrastla sem zato, ker sem verjela v podjetje in investirala vanj.

Uspela sem zato, ker sem bila bolj prijazna in sočutna do sebe na tej poti.

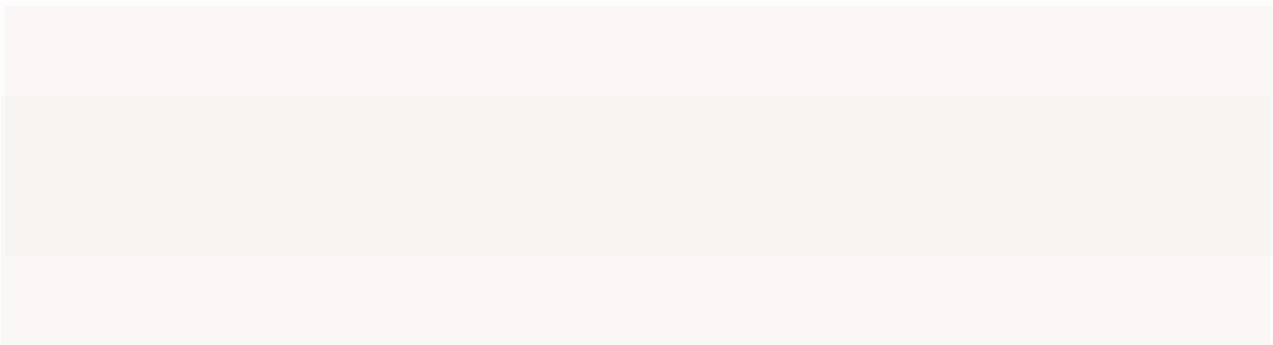
Uspela sem zato, ker sem sčasoma najela odlično osebo za to delo in s tem povečala prodajo podjetja, itd.

10. Kaj boste od sedaj delali drugače? Bodite konkretni.

Primeri:

Bodočim kandidatom bom pripravila tesni projekt in se odločila na podlagi razgovora in rezultatov projekta.

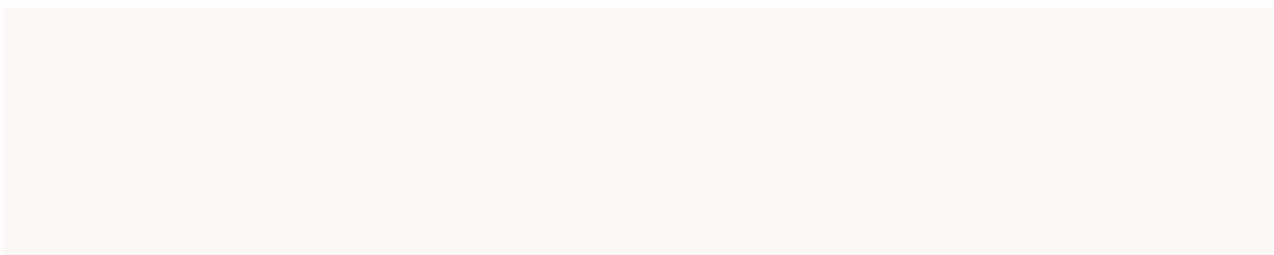
Prav tako bom imela 2- ali 3-mesečno preizkusno obdobje, kjer se bo pokazalo, ali je ujemanje med kandidatom in podjetjem dobro.



11. Kaj je ena stvar, ki jo cenite pri sebi (po tej izkušnji)?

Primeri:

Navdušena sem nad sabo, ker sem si vzela čas, da se maksimalno naučim iz te izkušnje in da sem potrpežljiva in sočutna s sabo. To so kvalitete dobre vodje.





ŽELITE SODELOVATI Z
MANO?



Stopi v stik z mano in si rezerviraj svoj BREZPLAČNI,
neobvezujoč termin za uvodni pogovor za psihološko
svetovanje ali life coaching.

SCHEDULE A FREE CALL