

Lęk towarzyszy nam przez całe życie. Czym jest stan lęku? Jak sobie z nim radzić?

1. To nie sytuacja, w której się znajdujesz, jest przyczyną twoich niepowodzeń, ale sposób, w jaki o niej myślisz.

2. Nie rzeczy same w sobie niepokoją ludzi, lecz własne sądy i opinie na ich temat.

3. Lęki dodają problemom dodatkowej energii.

4. Uwaga skierowana na problem i coraz większa utrata zaufania w jego rozwiązanie nie polepszają, ale znacznie pogarszają całą sytuację.

5. Skutki lęków: dostarczanie energii problemowi, odebranie energii rozwiązaniu.

6. Lęk może pomóc nam dotrzeć do własnych, głęboko skrywanych zahamowań i wzorców zachowania.

7. Otwórz drzwi, których najbardziej się obawiasz – za nimi czeka koniec twego lęku.

8. Pierwsze błędne koło lęku: czynnik wyzwalający (trudna rozmowa, pobyt w ciasnym pomieszczeniu) → odczuwanie symptomów fizjologicznych (bicie serca, bóle głowy, skurcz żołądka, pocenie się) → myśli o niebezpieczeństwie („czeka mnie tragedia”) → lęk → reakcje fizjologiczne (zmiany w układzie nerwowym i uwolnienie hormonów) → symptomy fizjologiczne → odczuwanie symptomów →.....

9. **Drugie błędne koło lęku:** lęk → zmiana zachowań (unik, ucieczka) → symptomy i lęk → przejściowa poprawa samopoczucia → myślenie typu („tylko wtedy, gdy ucieknę, poczuję się lepiej”) → myślenie długoterminowe („jeśli nie ucieknę, poczuję się źle”) → zmiana zachowań (ucieczka, unik) → ...

10. Za każdym razem, gdy unikasz nieprzyjemnej sytuacji, będzie wzrastało przekonanie, że możesz czuć się dobrze tylko wtedy, gdy jej unikasz. Dochodzi do tego, że aby czuć się dobrze nieświadomie wybierasz uniki, ucieczki!

11. Gdy unikasz sytuacji, oddajesz jej władzę nad sobą, nad swoim postępowaniem. Przestajesz nad nią kontrolować i to powiększa twój lęk.

12. Jeśli żyjesz stosując uniki, ucieczki, to oddajesz więcej miejsca w swoim życiu lękowi. Zaczyna się panoszyć i przechodzić na inne sfery twego życia.

13. Postrzeganie własnej wizji, własnych wyobrażeń jako rzeczywistości to jeden z najważniejszych „błędów myślowych” człowieka.

14. Lęki nie są reakcją na rzeczywistość, lecz na twoje własne niepotwierdzone wyobrażenia i wizje.

15. Uczucia są skutkiem myśli. Postrzeganie otoczenia przechodzi przez filtr założeń podstawowych, po czym podlega ukształtowaniu i przekształceniu przez proces myślowy:

a) postrzegamy świat w kategoriach czarno-białe,

b) nadmierne uogólnienie,

- c) filtry myślowe chroniące przed bolesną prawdą,
- d) przedwczesne wnioski,
- e) uprzedzenia,
- f) emocjonalne przeprowadzanie dowodu,
- g) odbiór rzeczywistości zbyt osobisty.

16. To co spostrzegamy:

- a) przechodzi przez filtr własnych założeń,
- b) nie jest często obiektywnym prawdziwym odbiciem rzeczywistości,
- c) jest często naszym subiektywnym wrażeniem, nacechowanym naszą osobą

17. Myślenie automatyczne: wszelkie procesy myślowe wytyczają sobie z czasem w twoim mózgu stałe trasy omijając kontrolę racjonalną!!!

18. Procesy myślowe często przebiegają nieświadomie i mimowolnie, czyli automatycznie.

19. Stałe sądy, błędy myślowe i myśli mimowolne stanowią pożywkę dla stanów lękowych i skutecznie niszczą radość życia.

20. Własne lęki prowadzą do reakcji wywołujących wzmożone napięcie wewnętrzne i ogólne pogorszenie sytuacji. W ten sposób sam dostarczasz sobie dowodu na słuszność własnych lęków.

21. Jeśli potrafisz określić własne wzorce zachowań, uwolnisz się w znacznym stopniu spod ich władzy. Analiza i zmiana własnych wzorców wewnętrznych (a nie wzorców otoczenia!) stanowi podstawę redukcji stanów lękowych.

22. Lęk możesz:

a) **wzmocnić** – wzmocniony lęk przed trudną sytuacją daje potwierdzenie, że nie dasz sobie rady i trzeba się wycofać. Jeśli chcesz coś zwalczyć, to sygnalizujesz jednocześnie, że przypisujesz temu jakąś wartość i że to coś posiada nad tobą władzę. Zwalczanie lęków powoduje ich wzmocnienie. Musisz wiedzieć, że nie doznajesz żadnego uszczerbku z powodu własnych lęków, dlatego nie musisz się przed nimi bronić.

b) **ignorować** – to znaczy spychać do podświadomości, lecz w różnych sytuacjach ujawnia się ten stłumiony lęk.

c) **akceptować** – akceptacja to przyjęcie, dopuszczenie lęku do świadomości, przyznanie się: „odczuwam lęk”. Nie istnieje życie bez lęku. Podstawowe pytanie: jak sobie skutecznie radzić z lękiem? Akceptować nie znaczy być pasywnym, ale odkrywać lepsze możliwości rozwiązywania własnych problemów i nabierać więcej radości życia.

23. Nie lękaj się lęku!!! Jest on świadectwem twojej żywotności, wskazuje ci drogę do twego wnętrza. Potraktuj go jako przyjaciela. Przyjmij go, nie wyrządzi ci szkody.

24. Zarys terapii lękowej: korekta myślowa

- a) emocje są konsekwencjami myśli, trzeba zmienić myślenie, by zmienił się sposób odczuwania.
- b) nie tyle sytuacja męczy, ale sposób a jaki o niej myślisz!!! Jeżeli posiadasz wiedzę na temat swoich lęków, one się nie pojawiają.
- c) boisz się tego, czego nie znasz! Nie znasz przyszłości! Tak więc boisz się przyszłości!
- d) to co jest nieznanne może być i pozytywne i negatywne!
- e) również w przypadku realnego zagrożenia, możesz zdecydować o swoim opanowaniu,

25. Zarys terapii lękowej: ćwiczenia z lękiem:

- a) nawiązać bliższy kontakt z lękiem, zbliżyć się do niego, poczuć go w sobie,
- b) trzeba koniecznie oswoić własny lęk, po to by odebrać mu władzę nad swoim zachowaniem,
- c) wybieranie drogi ucieczki powoduje, że napady lęku będą coraz większe,

26. Nie ma życia bez zaufania. Jeśli nie masz zaufania do życia, to życie nie będzie miało zaufania do ciebie.

27. Ważna jest decyzja, aby chcieć zdobyć zaufanie. Decyzja o zaufaniu nie oznacza, że już je masz, ale że chcesz je mieć!!!

28. W życiu nieustannie spotykasz się z ludźmi, którzy zachowują się czy wypowiadają o tobie nie ma twojej myśli. Tylko czy masz być niezadowolony i oddawać władzę nad sobą tym ludziom??? Czy przez lęk przed nimi chcesz pozbawić się wolności w wybieraniu tego, co dobre???

29. Dlaczego nie wybierasz zaufania do ludzi? Co daje ci twoja samotność?? Co zyskujesz na tym, że nie obdarzasz ludzi zaufaniem?

a) bo nie musisz otwierać się na innych,

b) bo nie chcesz przeżywać rozczarowań, być ponownie zranionym,

30. Trzeba umieć dostrzegać problemy bez lęku, że się nie uda je rozwiązać, bo lęk zabiera energię potrzebną do rozwiązania. Trzeba odwrócić uwagę od problemu na jego rozwiązanie, na wartość, która wzywa!!!

31. Rosnące zaufanie w możliwość rozwiązywania problemów zmniejsza lęk przed przyszłością. Twoja przyszłość jest rezultatem decyzji, które podejmujesz właśnie dziś.

32. Trzeba uczyć się nabierania zdrowego dystansu do złych informacji, aby nie poddawać się lękom, ale oddać się zaufaniu w zwycięstwo dobra nad złem. Do tego potrzebne jest zaangażowanie! Złe wiadomości mogą stać się przyczyną twoich lęków za sprawą swoich błędów myślowych.

33. Strach przed przemocą jeszcze nigdy nikogo od niej nie uchronił. Ważne jest, abyś sam przyczyniał się do budowania świata bez przemocy!

34. Podejście z odpowiednim dystansem do problemów innych osób daje ci potrzebną siłę i rozeznanie, jak im pomóc. Trzeba się strzec grzechu zamartwiania się nad innymi osobami, wpadania w niepotrzebne lęki. Trzeba realnie widzieć swoją misję pomagania innym.

35. W życiu potrzebne jest obranie tego jedyne go kierunku: zdystansowanie się od własnych lęków i ich integracja! Integracja lęków prowadzi do ich redukcji, ale nie do rezygnacji z własnych marzeń.

36. Jeśli wszystkie twoje przeszłe lęki okazały się niepotrzebne, to pewnie i z obecnymi będzie podobnie. Dążenie do życia bez lęków powoduje często ich pomnożenie.