

## Proč na nás útočí strachy a obavy?

**Strach** – jedna z nejhorsích emocí, kterou člověk může zažívat.

Pokud pomínu „pozitivní funkci“ strachu, která má za úkol nás varovat před nebezpečím a ochránit nás, řadíme strach mezi negativní emoce, o které nikdo z nás nestojí a se kterými se musíme naučit vypořádat se.



### Slýchávám vyjádření typu:

- v práci mě to ubíjí, plním nesmyslné příkazy, ale raději nic neřeknu, abych o práci nepřišel nebo také ... platím hypotéku a režie rodiny je velká, musím držet „hubu a krok“, i když mi to strašně leze na nervy....
- jsem na pozici, která mi nesedí, ale nemůžu to vzdát, co by o mě řekli moji známí, kdybych přiznal, že na to nemám, že jsem z toho vystresovaný.....
- můj partner mne trápí, často na mě řve, ale mohlo by to být ještě horší...lepší než být sama...
- můj manžel mi nedává moc peněz, přitom utrácí za své koníčky a záliby.... ale raději to neřeším, aby byl doma klid.....

Všechna tato „neřešení“ situací jsou způsobená obavami a strachem ze změny, která by mohla nastat, kdybychom to řešit začali.

Zbavit strachu se úplně nelze, můžeme se však naučit postavit se mu čelem a pochopit, co za „skryté posláni“ nám přináší. Obavy a strach prožíváme všichni, přichází a odchází bez pozvání, ale pokud se u nás „zabydlí“ na dlouhou dobu, je potřeba mu ukázat cestu ven a vyprovodit ho ze dveří.

**Týká se to i Vás? Cítíte, že chcete svůj strach překonat? Ráda Vám pomohu.**