

**W JAKI SPOSÓB  
WYELIMINOWAĆ  
LEK PRZED**

**COLD  
CALLINGIEM?**



**Karol Froń**

# W JAKI SPOSÓB WYELIMINOWAĆ LĘK PRZED COLD CALLINGIEM?

Najtrudniejszą walkę, jaką przyjdzie Ci stoczyć, będzie walka z samym sobą. Twoim największym wrogiem jest dla Ciebie Twój wewnętrzny dialog i Twoje myśli, które albo karzą Ci się poddać bez walki albo Cię do niej zmotywują. Ten mały głos w Twojej głowie może Ci podpowiadać i wspierać, może poddawać w wątpliwość to co robisz i kim jesteś, może być Twoim przyjacielem lub wrogiem. Lęki, które odczuwasz są irracjonalne, tylko strach jest racjonalny. Stojąc oko w oko z lwem poczujesz strach, ale będąc w swoim fotelu, na myśl o spotkaniu z lwem odczuwasz tylko lęk. Potrzebujesz nauczyć się radzić sobie z tymi lękami w Twojej głowie i nauczyć je aby pracowały dla Ciebie, a nie przeciwko Tobie. Okiełznaj je, dając swojemu umysłowi wystarczająco dużo powodów do działania, które będą paliwem do zrobienia tego, czego się obawiasz, pomimo lęku i obaw.

**Poniżej widzisz 8 pytań.** Odpowiedz na nie szczerze, aby lepiej zrozumieć swój lęk i tym samym nauczyć się go kontrolować. Świadomość jest pierwszym krokiem do zmian, dlatego też zacznij od uświadomienia sobie czym jest dla Ciebie lęk, jak się manifestuje w Twojej pracy, w reakcjach, w codziennym życiu. Odpowiadając na poniższe pytania natychmiastowo zmniejszysz poziom lęku, bo przeniesiesz uwagę z myślenia o lęku na myślenie o sobie, który już nie ma tego problemu:

## 1 Jakie reakcje fizjologiczne towarzyszą powstawaniu u Ciebie lęku?

.....

.....

.....

.....

.....

## 2 Dlaczego chcesz nauczyć się lepiej radzić sobie z lękiem przed porażką i odrzuceniem?

.....

.....

.....

.....

.....

## 3 Wyobraź sobie, że już nauczyłeś się radzić sobie z lękiem w takim stopniu, że całkowicie nad nim panujesz. Co się zmieniło na plus dzięki temu w twoim życiu?

.....

.....

.....

.....

.....

# W JAKI SPOSÓB WYELIMINOWAĆ LĘK PRZED COLD CALLINGIEM?

**4** Jakie Twoje potrzeby zostały zaspokojone dzięki temu, że nauczyłeś się radzić sobie z lękami?

.....

.....

.....

.....

**5** Jakie Twoje wartości życiowe zostały zaspokojone dzięki temu, że nauczyłeś się radzić sobie z porażkami i odrzuceniem?

.....

.....

.....

.....

**6** Kim się dzięki temu stałeś?

.....

.....

.....

.....

**7** Jak zyskali na tym inni, Twoje otoczenie, rodzina, najbliżsi?

.....

.....

.....

.....

**8** Kiedy następnym razem dopadnie mnie lęk, to jakie 2 działania podejmiesz by sobie z nim poradzić?

.....

.....

.....

.....