

# Przełam się i zacznij się odzywać!

Podczas video na temat lęku społecznego (lekcja 13.) dużo opowiedziałam Ci już o tym, z jakiego powodu człowiek czasem boi się (lub wstydzi się) odezwać, podzielić swoim pomysłem, zwrócić komuś uwagę, a nawet zapytać o coś. A to jest zdecydowanie blokujące - i w życiu osobistym, ale również w pracy - kiedy nie dzielisz się swoimi pomysłami i pewnie dużo na tym tracisz.

Przypomnijmy to, co najważniejsze:

- To, że boisz się / wstydzi się odezwać opiera się na przekonaniu, że masz braki kompetencyjne, że czegoś nie umiesz albo umiesz niewystarczająco, że masz wiele wad (które nota bene wyolbrzymiasz) i masz wrażenie, że wszyscy je widzą i oceniają, że pomyślą o Tobie coś negatywnego, jeśli się odezwiesz i obnażysz swoje niedoskonałości.
- Jest to spowodowane strachem przed obnażeniem się, ujawnieniem – że zrobimy coś głupiego, powiemy coś niestosownego, albo nie będziemy wiedzieć co powiedzieć, albo okaże się że czegoś nie wiemy, nie umiemy. Wycofujemy się więc - by to ukryć.
- Jeśli nie jesteś pewna siebie, nie wierzysz w siebie, boisz się oceny innych - to nie chcesz, żeby ktoś zobaczył Twoje wady, niedociągłości, brak kompetencji (który najczęściej jest tylko w Twojej głowie).
- **W takich sytuacjach możesz myśleć sobie:**
  1. jestem nie wystarczająco dobra / mądra/ pewna siebie .....
  2. nie umiem....
  3. brak mi.....
  4. nie mogę.....
  5. zbłążnię się, gdy....
- **A o innych myślisz, że:**
  1. zobaczą, że.....
  2. ocenią mnie, kiedy....
  3. wyśmieją mnie, kiedy...
  4. pomyślą sobie, że....
  5. powiedzą o mnie....

Teraz jest dobry moment, aby stanąć oko w oko z tym, co konkretnie Cię hamuje, co dokładnie sobie myślisz w takich sytuacjach, co Cię powstrzymuje, aby się odezwać i powiedzieć to, co masz do powiedzenia.

## ĆWICZENIE 28

(ćwiczenie zostało zainspirowane treściami z książki "Jak przestać się bać" - E. Hendriksen)

Przypomnij sobie teraz 3 sytuacje (z życia zawodowego oraz osobistego), kiedy w gronie innych osób, np. na jakimś zebraniu - miałaś ochotę coś powiedzieć, ale mimo to siedziałaś cicho i nie odezwałaś się.

Zastanów się, czego się boisz? czego się wstydzisz? Kogo się wstydzisz? Czym się stresujesz?

To ważne, abyś to sobie uzmysłowiła.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz uzupełnij poniższe zdania odnosząc je kolejno do sytuacji, które masz w swojej pamięci (poniżej znajdziesz też przykład).

1. Kiedy..... (krótki opis Twojego zachowania, które chciałybyś podjąć w danej sytuacji, ale tego nie robisz), wtedy stanie się jasne, że ..... (czego się boisz? co mówi Ci wewnętrzny krytyk?)

Np. Kiedy odezwę się na zebraniu w pracy, stanie się jasne, że mój pomysł jest do bani i wszyscy zobaczą, że brak mi kompetencji.

2. Kiedy..... (krótki opis  
Twojego zachowania, które chciałabyś podjąć w danej sytuacji, ale tego nie robisz),  
wtedy stanie się jasne, że ..... (czego się  
boisz? co mówi Ci wewnętrzny krytyk?)

3. Kiedy..... (krótki opis  
Twojego zachowania, które chciałabyś podjąć w danej sytuacji, ale tego nie robisz),  
wtedy stanie się jasne, że ..... (czego się  
boisz? co mówi Ci wewnętrzny krytyk?)

---

A teraz spójrz na to, co napisałaś (pomyśl o tym również w kontekście swoich kompetencji) i  
zastanów się:

a. czy to są fakty (to, czego się boisz)?

.....  
Czy wiesz na 100 procent, że tak się stanie - jak piszesz (czyli stanie się to, czego się obawiasz)?

.....  
.....  
Co tracisz przez swoje obawy (pozostając cicho)?

**!!** NAJWAŻNIEJSZE: Co zyskasz, kiedy się odezwiesz?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Jaka masz teraz refleksje po tym ćwiczeniu? Co myślisz?*

.....

.....

.....

.....

.....

*W przelamywaniu się przydatne będą dla Ciebie również treści z:*

- video Naucz swój mózg pewności siebie
- video Lęk społeczny a peność siebie (jedno i drugie z modułu 5, lekcja 13.)