

VYMĚŇ STRACH ZA ODVAHU A ROZJEĎ SVÉ PODNIKÁNÍ NAPLNO



Milá ženo,

Podala sis někdy otázku, jak je možné, že někteří lidé žijí úspěšný život a jiní ne? Že se někomu daří v podnikání a Ty se snažíš a stále to nejde?

V tomto manuálu si na tyto otázky odpovíš.

OD IVČÍ

Jak vyměnit strach za odvahu v životě i podnikání

To, jak jsme úspěšní jak v životě, či práci je o tom, jak umíme pracovat s emocemi. Jedna z největší “brzd” co nás brzdí to celé rozjet a užívat si život nebo prosperitu v podnikání je **STRACH** - umět s ním pracovat.

Možná jsi jako já, říkáš si, ale já strach **NEMÁM**, já jsem **ODVÁŽNÁ!!** Tak pojď se mnou se na to podívat, protože strach bývá často skrytý a my o něm ani nevíme.

První si pojďme říct, co je to STRACH?

Strach je emoce, je to energie, která námi proudí a prostupuje. Neříkejte si: “já mám strach”, ale je to EMOCE strachu je to POCIT. Je potřeba oddělit ho od sebe, uvědomovat si, že to nejsem já. Tato emoce se mnou cloumá, brzdí mě, vytváří mi nepříjemné pocity. Je velmi nízká a je třeba s ní umět pracovat, uvolnit, rozpustit, nedávat ji takovou pozornost a zvednout ji jít do ODVAHY. Odvaha je také emoce, ale podstatně vyšší, ta, která nás posouvá do prosperity.

Emoce **ODVAHY**, nám více roztahuje křídla a my se můžeme rozlétnout. Strach je potřeba rozpoznat, definovat, podívat se kde ho cítíme, popsat si ho. Protože pokud s touto emocí nepracujeme, začíná nám pracovat naše hlava a pak se z něj stane našeptávač, sabotér, šikanátor. My ho posilujeme, protože na něj často myslíme a on nás úplně zastaví, zablokuje a sabotuje nám náš úspěch.

STRACH

Strach nás provází všude. Jsou lidi, kteří ho potkávají opravdu všude - v práci, ve vztahu, v rodině, ve sportu, ale i když dělají cokoliv.

- strach říct něco partnerovi, manželovi, dětem - hlavně ať je neztratím, ať jim neublížím
- strach v práci - strach říct něco šéfovi, kolegyním, zákazníkům
- strach z neúspěchu
- strach o peníze, že nemám nebo nebudu mít, nebo jsem se setkala i se strachem - když budu mít hodně, co s tím
- strach, že mě lidi pomluví, co si lidi o mně řeknou
- strach ve sportu nebo že spadnu např. ze skály
- strach ze zkoušky, strach, že se to nenaučím
- strach dát něco na sociální síť

Těch strachů je **TOLIK!!** Zajímá vás proč ho někteří lidi mají a někteří nemají? Všechny strachy jsou o sebehodnotě, sebedůvěře, sebelásce, sebevědomí. Pokud umíme pracovat se svými emocemi, zpracovávat je, tak se pak postupně lépe postavíme do “své vlastní síly”. Budeme si věřit a budeme silnější. Budeme budovat “samu sebe”. Protože podnikání je hlavně o nás.

Strach nás také ochraňuje a provází nás všude a v podnikání zvlášť. Vždy se objeví, když se chcete posunout, když se z komfortní zóny posouváte do nekomfortní- je to prostě něco nového, tak na nás vyskakuje. Už Tomáš Baťa řekl jsou 2 věci, které nás posouvají dopředu a to je STRACH a lenost.

Základem je s ním **NEBOJOVAT!!** Neříkat si, já ho **PORAZÍM**. Boj je velmi nízká emoce a tam být nechceme. Naučíme se tuto emoci rozpustit, zjemnit.

Někdy stačí pouze síla slova - velkou rozpouštěcí sílu má slovíčko **“ZATÍM”**.

- mám strach z podnikání - **“zatím”** mám strach z podnikání
 - mám strach, že nejsem dost dobrá - **“zatím”** mám strach, že nejsem dost dobrá
 - mám strach z reakcí lidí - **“zatím”** mám strach z reakcí lidí
-

Cítíš jak jen to jedno slovíčko strach rozpouští? a tělu se ulevuje? Tak jdeme dál.....

Je důležité si uvědomit, že strach, pokud mu to dovolíme v nás vytváří **TLAK** a pokud ho chceme porazit, tak vytváříme **PROTI-TLAK** a pak jsou v těle dva tlaky, které proti sobě tlačí. Krásnou myšlenku, citát řekl čínský filozof Lao-c' a já ji mám ráda "**Jen měkké rozbije tvrdé, nikdy ne naopak**". Co z toho vyplývá? Netlačit a nebojovat!!!

Jak na to? Jdeme do praxe...

Úkol č. 1

K tomuto úkolu potřebuješ pouze diář nebo papír a tužku a kousek klidu. Vypiš si všechny strachy, pochybnosti a negativní myšlenky, které máš. Základem je si uvědomit, že strachy máme...má je každý. Metoda, která funguje je- intuitivně si je přiznat a vypsát si je - dát je papír, už jen tím, že si ho dáme na papír, tak je zvědomujeme.

Pomůžu Ti, vypsala jsem jich pár - projdi si je a zakroužkuj si ty svoje a další si vypiš.

Např. strachy, které jsou v podnikání nebo máme z podnikání:

- z neúspěchu
 - co když selžu
 - mluvit nahlas, dělat videa
 - prodávat
 - z toho , že nejsem dost dobrá
 - z úspěchu
 - z odpovědnosti
 - ze závazků
 - že byznys neporoste - co s tím?
 - když začnu podnikat - změn v rodině nebo partnerství
 - bojím se kritiky - zvláště z rodiny
 - lidí mě budou vnímat, že jsem divná, že nejsem jako dřív
 - z reakcí lidí , budou mě hejtovat
-

- co tomu řekne mé okolí?
- strach oslovit lidi, obchodní partnery
- budou mi závidět
- postavit se za sebe
- když uspěju, strach, že něco ztratím
- z nedostatku
- bude to vydělávat?
- nebudu mít dost peněz
- užívím se?
- nemám na to, nejsem expertka
- kdo by mi věřil?
- nejsem dost chytrá
- co když selžu - budou se mi smát
- že nebudu mít čas
- nebudu mít peníze
- někdo mi bude házet klacky pod nohy třeba i FB
- jít s kůží na trh
- začít
- nezvládnu to technicky
- nebudu mít nápady
- vést firmu, vést obchodní týmy
- mluvit před ostatními
- že to zkazím
- z toho, že neumím říct NE
- že nebudu mít štěstí

Strachů v podnikání je mnoho, tento strach nás drží v bezpečné zóně. Často se kvůli němu ani do podnikání nepustíme, nebo se sabotujeme těsně před tím, než můžeme začít růst. A zůstáváme tam, kde jsme. náš byznys by rostl, ale my mu bráníme nezpracovanými emocemi.

Zavři si oči a uvědom si, jak se s těmito strachy cítíš? Kde v těle cítíš tlak? Kde je ti nepříjemně? Popiš si to a navnímej své tělo. Běž z hlavy do svého těla a posuň emoci směrem dolů.

Úkol č.2:

Uvědom si, že Ty nejsi strach

Ted' se podívej na ty, co máš zakroužkované si uvědom, že to není "PRAVDA". Je to myšlenka a emoce a emoce jsou pouze ENERGIE. Nehovoří to nic o tom, kdo skutečně jsme my!!! Ty nejsi tvé emoce. Strach je energie, která tebou prochází – není to tvoje identita. Pozoruj ho, aniž bys s ním splynula. Představ si, že se díváš na strach jako na vlnu, která tebou prochází.

Je dobré se od emoce strachu odosobnit - pomáhá mi si říct:

- moje mysl si myslí, že se bojím
- moje mysl si myslí, že mám strach

...od-osobnit se od toho, posunout ho od sebe.

Používám i metodu, že emoce jsou jako brýle - ted' se na tu věc dívám přes optiku.....optiku strachu. A někdy mi stačí si představit jak ty brýle odkládám. A už se mi uleví - začnu se usmívat.

Úkol č.3:

Zpochybni je

U každého, který sis zakroužkovala si řekni:

- Kdy jsi tomu uvěřila?
- Je to vůbec pravda?
- Kdo to řekl?
- Kdo říká, že to musí být právě takto?
- Co když je to jen příběh, kterému jsi uvěřila?
- Co když je to jinak? Zkrácená verze: A co když? a co když? řekni si to víckrát za sebou

A víš co? Většinou zjistíš, že to není vůbec tvoje pravda. Jen stará nahrávka, kterou si neseš z dětství, nebo z rodiny. Strachy, které měla tvoje maminka nebo jsi je nabrala v dětství- a víš co? Skvělé je, že je můžeš přepsat.

Úkol č. 4:

Zvědom, že tady strach je, přijmi ho. Přepiš ho, uvolni ho....

Zavři oči, klidně si dej ruku na srdce, hrudník a druhou na podbřišek, či žaludek. Teď si vyber nové přesvědčení, které ti bude sloužit, takové, které tě podpoří. Vyber si jednu z metod, která je ti nejpříjemnější, vyzkoušej všechny a tam kde cítíš největší úlevu, tak to je cesta, kterou běž.

- “ Mám strach, že nejsem dost dobrá” - změním na: “**Jsem připravená růst a učit se**”.
- “ Mám strach z prodeje” - změním na: **Učím se sdílet, to, co miluji.**
- “ Mám strach z toho, že nebudu mít peníze” - změním na: “**Hojnost je přirozenou součástí mého života**”.

I přestože....přijmu ho, propouštím ho....

- “ Mám strach být vidět na soc sítích ” - “I přestože mám strach z toho být vidět na soc. sítích, vím o něm a propouštím tento strach být vidět”.
- “Mám strach že selžu” - I přestože mám strach, že selžu.....tak propouštím tento strach z toho, že selžu.

Dovol si to...

- “Mám strach, že to nezvládnu technicky” - I přestože mám strach, že to nezvládnu technicky, tak si dovoluji do toho jít a zkusit to
- “Mám strach oslovit obchodní partnery” - I přestože mám strach oslovit obchodní partnery, tak dovoluji je oslovit

Děkuji....někdy stačí strachu poděkovat . Sama sobě říct: „Děkuji, že mě varuješ... ale já teď jdu dál.“

- “Mám strach z reakcí lidí” - Děkuji, že mě chráníš, že mi to ukazuješ. Toto je o mé sebe-hodnotě, já si věřím a já chci jít a vykročit.
-

Zeptat se ho: Co mi tím chceš říct? Co mi ukazuješ?

- “Mám strach, že něco ztratím”- Co mi tím chceš říct? Co mi ukazuješ? V klidu najdeš odpověď...
- “Mám strach, že nejsem dost dobrá” - Co mi tím chceš říct? Co mi ukazuješ? V klidu najdeš odpověď...
- “Mám strach, že na to nemám, že nejsem expertka”- Co mi tím chceš říct? Co mi ukazuješ? V klidu najdeš odpověď...

Představ si úspěch....představ si ideální scénu....

- “ Mám strach, že nebudu mít čas na podnikání” - zavři oči a představ si, že na podnikání sis čas našla a podnikáš v klidu.
- “ Mám strach, že nebudu mít nápady” - zavři oči a představ si, jak máš mnoho nápadů, jak ti dávají nápady všichni ostatní kolem tebe.

Tím, že si zavřeš oči a představíš ideální scénu, nebo si řekneš: dovol si to, nebo strach přijmeš a propustíš ho....tím si do svého těla pozveš emoci **KLIDU**, která je hodně vysoká, zklidní tvůj nervový systém a přenesete tě do odvahy udělat první krok a jít do akce.

Netlač na to, aby strach odešel. **Neřeš ho. Neanalyzuj ho** . Nedávej mu pozornost, aby rostl, Nesnaž se ho vyřešit. Jen ho přijmi, že tady je a uvolňuj energii. Tím se z něj uvolňuje energie – emoce se “**vypaří**”, když jí přestaneme živit odporem. Jsem s ním, dokud se “**nerozpustí**.”

5. Dělej to opakovaně

Strach se může vracet v cyklech. To je v pořádku. Každým odevzdáním čistíš své podvědomí. Místo strachu se začne objevovat klid, vděk, síla. Je to jak chůze po spirále nahoru, v každé zatáčce se objevují v podnikání nové strachy, ony v podstatě nikdy neskončí. Je to **DOVEDNOST**, práce se strachem. Jak se tuto dovednost naučíš, tak půjdeš po té cestě rychleji.

Proto v podnikání dělíme lidi na úspěšné a neúspěšné. Ti, co jsou úspěšní, Ti pouze umí tuto dovednost, rychleji strachy zvládat, pracovat s nimi a tím pádem je tak neparalyzují. Nezůstávají v negativních pocitech.

Pokud budete se strachem pracovat opakovaně, nebudete stát na místě. Nebudete čekat a odkládat své sny. Strach Vás nechce zastavit, ale naopak Vám chce ukázat směr. Strach se totiž velmi často objeví přesně ve chvíli, kdy jsi na prahu něčeho nového. Něčeho, co ještě neznáš – ale co tě může posunout. A to je naprosto v pořádku. **Strach není špatný.** Je to emoce, která má svůj důvod. Má tě chránit v podnikání i v životě. Podnikání není cesta bez strachu. Ale je to cesta, kde se učíš používat strach jako kompas – jako znamení, že jdeš správným směrem. Že se posouváš. Že rosteš. Takže příště, až tě strach zastaví, zeptej se ho:

Co se děje energeticky?

S každou prací na rozpuštění emocí strachu se zvyšuje tvoje úroveň vědomí. Když přijímáš a propouštíš strach, vystupuješ z jeho vlivu a posouváš se třeba ke **kuráži = ODVAZE** nebo neutralitě, která je ještě vyšší, kde už nejdeš životem jako oběť.

Vyměň **STRACH** za **ODVAHU** a rozjed' své podnikání

ODVAHA

Možná máš pocit, že odvážní lidé jsou z jiného těsta. Že jim nechybí sebevědomí, že se narodili s ocelovými nervy a že se jim strach vyhýbá obloukem. Ale pravda je úplně jiná.

Odvaha není vrozená. Odvaha je stav.

Je to **vnitřní kvalita**, která je v každém z nás. Nemusíš se narodit jako hrdinka, abys jí mohla být. Odvaha není nepřítomnost strachu – ale ochota projít skrz něj.

Je to **rozhodnutí**, že i když ti není do smíchu, i když máš třes v rukou, i když bys nejraději zalezla – jdeš a uděláš ten krok.

Je to jako vnitřní světlo. Někdy jen slabě bliká, ale nezhaslo. Stačí ho znovu zažehnout. **Ne výkony. Ne dokonalostí. Ale laskavostí k sobě.**

Odvaha je vyšší emoce než strach, takže pokud se dostaneš do odvahy, tak se strach pomalu rozpustí. Přijmout strach a jít do odvahy je o sebehodnotě, sebedůvěře, sebelásce, sebevědomí. Pokud se postavíme do své vlastní síly - budeme si věřit.

Je to přesně jako když poprvé lezeš na skálu. Dole to vypadá děsivě. Ale jakmile se odlepíš od země a uděláš první krok, zjistíš, že to jde. A každým dalším krokem je to lehčí.

Odvaha je bod zlomu. Tady už nevládne strach, ale síla. Vůle. Akce.

Odvaha není nepřítomnost strachu. Odvaha je jít, i když ho cítíš.

Možná tě překvapí, že právě za strachem bývá je teprve **ODVAHA** a za ní ta největší radost, svoboda a úleva. Tak pojď. S klidem, s dechem, s důvěrou.

Otevíráním odvahy se totiž otevírá cesta nahoru – do emocí odvahy, důvěry, vděčnosti a nakonec radosti z podnikání.

Jak si odvahu „připomenout“?

Začni tam, kde jsi. Malými krůčky.

- Napiš e-mail, který jsi dlouho odkládala.
- Zvedni telefon a řekni si o to, co potřebuješ.
- Připomeň si, že máš právo být slyšet.
- Nahraj video, i když Ti to není úplně příjemné.
- Řekni NE – a zůstaň klidná.

Každý jeden takový moment **posiluje tvůj vnitřní základ**. Každé **"dokážu to"** Ti pomáhá se ukotvit.

Bud' na sebe jemná – a přesto silná.

Co kdybys na sebe začala mluvit tak, jako na svou nejlepší kamarádku?
Co kdybys si dovolila slyšet:

- „Neboj se, jdeme spolu.“
- „Dnes to zvládneš jinak.“
- „Nemusíš být skvělá. Stačí, že jsi opravdová.“

Tohle není slabost. **To je síla v té nejčistší podobě – sebe-laskavost.** A právě ta dává odvaze kořeny.

Obklop se těmi, které ví, jaké to je.

Když vidíš jinou ženu, jak jde svou cestou – i když to bolí, i když neví, co bude zítra – probudí se v tobě něco známého. Něco, co říká: „Jsme na stejné cestě.“

Odvaha je nakažlivá.

A společenství žen, které si vzájemně drží prostor, je jako hnízdo pro růst. Tam, kde není soutěž, ale podpora. Kde se neporovnává, ale sdílí.

A jak vypadá odvaha v praxi?

Není to výbuch. Není to velké drama.

Odvaha může vypadat takhle:

- „Udělám to, i když mám pochybnosti.“
- „Jdu do toho, i když ještě všechno neznám.“
- „Zkousím, hledám, dýchám.“

A pokud to dnes nevyjde? Nevadí. Už jen to, že jsi to zkusila, tě posunulo o kus dál. Odvaha se nerodí z jistoty. **Odvaha roste v pohybu.** Až zase uslyšíš ten známý šepot srdce, že "ted' je čas" – nemusíš vědět, co bude zítra. Stačí říct:

„Dnes udělám první krok. A to stačí.“

Přeji Ti tu nej příjemnější Tvojí cestu ze strachu do ODVAHY.

S láskou Ivča
