

Frica și cum să o depășim

Inspirația, sau mai degrabă lipsa ei, dă naștere fricii în inima oamenilor când se află în fața unei adevărate provocări. Îmi amintesc privind fețele unor adversari când concuram în campionatul național de karate. Păreau înfricoșați; aveau frica în vene. Cum ar fi putut să aibă cea mai bună performanță când erau conduși de frică? Răspunsul simplu este că din punct de vedere biologic nu puteau.

Emoțiile negative limitează registrul momentan de gândire - acțiune invocând un impuls de a acționa într-un anumit fel. Frica este legată de un impuls de a fugi, mânia de un impuls de a ataca și dezgustul de un impuls de a respinge. Avem nevoie de asta în momentele de pericol fiindcă un registru limitant de gândire - acțiune favorizează acțiuni rapide și decisive ce au beneficii directe și imediate. Dar deși nu ne petrecem mare parte a vieții în situații periculoase, oamenii trăiesc predominant în frică.

Frica stă cu siguranță în calea unei vieți vibrante, de calitate și optime, fiindcă nu putem fi cu adevărat inspirați, ceea ce are ca rezultat o performanță mediocră. De asemenea, negativitatea nu este corectă. Nu îți permite să gândești corect sau să ai perspectivă de ansamblu. Cercetările au arătat că atunci când oamenii au emoții negative, își amintesc în mod selectiv gânduri negative de care sunt legate prin caracterul lor negativ. Deci, atunci când reflectezi, aduci la suprafață doar acele gânduri ce nu fac decât să alimenteze focul negativității tale. Emoțiile negative creează gânduri negative și combinația unor astfel de emoții și gânduri te trag în jos, conducându-te pe o spirală descendentă.

Cu toate acestea, trebuie spus că avem nevoie de frică atunci când facem ceva curajos. Dacă nu am fi cunoscut frica, nu ar fi trebuit niciodată se ne asumăm riscuri, să mergem la „limită”, să ne depășim zonele de confort, nu am fi îndrăznit niciodată să trăim! De aici ideea de curaj. În mod tradițional, curajul înseamnă înfruntarea fricilor, depășirea fricilor și în consecință, cucerirea lor.

Nu e nevoie să fii îndrăzneț, caută în schimb inspirația!

Cu toate acestea, nu este nevoie să fii îndrăzneț pentru a-ți învinge frica. Există căi mult mai plăcute, cum ar fi a te simți inspirat. Din când în când întâlnești desăvârșirea adevărată și să fii martorul naturii umane desăvârșite te poate inspira și însufleți. Inspirația este o emoție pozitivă ce este adesea trecută cu vederea. Inspirația nu este pur și simplu o senzație de bine, ci te face să exprimi ce e bun și ce faci tu bine. Creează impulsul de a face performanță pentru ca tu să ajungi la cel mai înalt grad de bine.

Studii recente au arătat că imaginea creierului la oamenii aflați într-o stare pozitivă are mai degrabă o focalizare extinsă decât una limitată. Drept urmare, oamenii văd mai multe posibilități, sunt mai creativi, mai rezistenți, au o performanță mai bună, încrederea crește și există mai multe negocieri cu câștig de ambele părți. Cercetările au arătat că medicii cu emoții pozitive iau decizii mai bune și mai rapide. Nu subestima puterea emoțiilor pozitive! Este important să crezi un cadru mental de pozitivitate, fiind deschis prezentului, apreciativ, binevoitor și curios. În timp noul tău cadru mental va crea rezultate mai bune la locul de muncă și în viață în general. Vei avea o satisfacție mai mare, viață mai lungă și mai veselă și, de asemenea, cu timpul, îi vei inspira și tu pe ceilalți. Cu acest cadru mental pășești pe o spirală ascendentă! Nu poți accesa această spirală spunând „Astăzi voi fi pozitiv!”. Este nevoie de o schimbare a stilului de viață, nu se întâmplă pur și simplu, asemenea reducerii în greutate. Doze mici și regulate de emoții pozitive de-a lungul timpului ne fac deschiși.

Dincolo de frică

O altă cale dincolo de frică este să operezi într-un mod curajos; în cele din urmă, curajul este capacitatea de a renunța la iluzia că frica este reală. În esență, asta înseamnă să ne dăm seama că frica nu este bazată în „realitate”. Toate fricile sunt proiecții legate de pierderi viitoare. Ne imaginăm că vom pierde ceva în viitor. Asta poate fi orice, de la obiecte și oameni, până la reputația noastră. Speculația poate fi văzută ca „ireală” când ne dăm seama că nu avem nimic de pierdut pentru că în „realitate” nu puteam poseda sau deține nimic.

Asta înseamnă că trebuie să îndrăznim să contestăm convingerile tradiționale pe care le-am asimilat, conform cărora posesiunea și proprietatea sunt atât posibile cât și necesare pentru o viață fericită și de succes. Poate îndrăznim să „gândim” că într-adevăr nu avem nimic de pierdut dar probabil că nu „o spunem” cu ușurință, de frică să nu fim văzuți de ceilalți drept instabili și astfel să ne pierdem reputația, dacă nu chiar aprobarea lor! Ceea ce înseamnă că nu am înțeles cu adevărat că nu avem nimic de pierdut!

Restabilirea realității

Oricum am privi lucrurile, „curajul iluminat” pe care îl căutăm pentru a trăi o viață fără frică poate izvorî doar dacă renunțăm la convingerea că există posibilitatea de a pierde, înțelegând de la bun început că nu putem deține nimic cu adevărat. În realitate, odată ce frica dispare, nu mai este nevoie de curaj. În sufletul nostru (sinea noastră) nu ne mai împărțim între toate atașamentele noastre și astfel deplinătatea sufletu-



lui (sinelui) nostru este refăcută și abia atunci putem „trăi”, ceea ce înseamnă „să ne dăruim” cu toată inima, în întregime, complet și cu entuziasm.

Trăim, de asemenea, într-un climat de frică. Drept urmare, facem tot ce ne stă în putere pentru a sta în afara primejdiei. Dar există un risc în a nu risca. Aspirațiile sunt puse în așteptare. Dar adesea, există puține șanse ca lucrurile de care ne este teamă să aibă loc. Mulți oameni supraestimează riscul, eșecul și pericolul și subestimează valoarea curajului. A venit timpul să ne revendicăm atuurile neglijate. Putem și ar trebui să alegem cum vrem să ne trăim viețile. Suntem conduși de frică și de nevoia de siguranță sau suntem dispuși să fim curajoși în căutarea satisfacției, a dezvoltării și a sensului?

Curiozitatea servește drept poartă către ceea ce apreciem și prețuim cel mai mult. Putem revendica plăcerile pierdute ce vin din nesiguranță, din descoperire și să ne jucăm din sursa tinereții noastre. În afara copilăriei, curiozitatea noastră înnăscută nu vine atât de ușor și de natural, însă aceste obstacole pot fi recunoscute, confruntate și, în cele din urmă, depășite. Ne putem cultiva curiozitatea pentru a ne forma viețile mai aproape de direcția în care vrem să fim; în cele din urmă, depinde numai de asta să ne realizăm potențialul.