

“Zâmbetul este fericirea care se află chiar sub nasul tău.” - Tom Wilson

Exercițiu pentru gestionarea fricilor

Luăți 2 boluri asemănătoare. (Sau 2 cutii, sau orice altceva. Fiți creativi!)

Primul bol - va conține toate sursele/motivele fricii scrise separat, pe bilețele.

Al doilea bol - va conține toate sursele/motivele sentimentelor de siguranță, bucurie, oportunitățile și posibilitățile de evoluție.

Din primul bol extrageți, pe rând, câte o frică și puneți-vă două întrebări la care să vă răspundeți:

1. Pot controla în vreun fel această situație/eventiment?
2. Când poate fi utilă această frică și cum mă ajută ea, în viața de zi cu zi?

Notează-ți răspunsurile și fă acest lucru pentru fiecare frică.

Din al doilea bol, extrage pe rând câte un bilețel și citește-le cu voce tare!

Vizualizează fiecare lucru citit ca și când te-ai afla acolo, conectat/ă cu starea, momentul și emoțiile respective. Fă acest lucru pentru fiecare dintre bilețele și poți să adaugi dacă apar și altele pe parcurs.

Exemplu: „Am în viața mea oameni care mă iubesc!” – vizualizează pe rând fiecare persoană, ca și când ar fi în aceeași încăpere cu tine. Gândește-te la lucrurile făcute împreună, modul în care te face să te simți și ce ți-ai dori să știe acea persoană, ce nu i-ai spus sau i-am spune din nou. Poți chiar suna persoanele respective, în cazul acestui exemplu.

În final, din primul bol, împarte bilețelele cu fricile în două:

- Un teanc cu cele la care ești dispus/ă să renunți și pune-le de-o parte.
- Un teanc cu cele pe care nu vrei să le dai la o parte deocamdată.

Pe cele la care vrei să renunți le poți rupe sau arunca. Recomand să o faci cu un sentiment de recunoștință și de bucurie, pentru că acele frici ți-au fost utile cândva.

Pe cele la care nu vrei să renunți deocamdată reformulează-le pozitiv, la modul: „*Îmi este frică de moarte – această frică mă face să fac alegeri conștiente, care mă ajută să îmi păstrez mintea, sufletul și corpul sănătoase și în echilibru.*”.