

Obavy

1 Rozdělte si svoje obavy na reálné praktické problémy a obavy nebo strachy, které jsou jen ve vaší hlavě.

Reálná obava (praktický problém)

Strachová obava - "co když něco" (nevíme, zda nastane)



2 Rozděl vypsané obavy na řešitelné a neřešitelné tak, že ty řešitelné zakroužkuješ. Napiš, co můžeš dělat nebo zabezpečit u těch řešitelných. Jak se o ně postaráš, co uděláš, abys jim předešel nebo zmírnil pravděpodobnost, že se stanou.

3 Neřešitelné obavy je potřeba pustit. Nechat je být. Nezaměřovat na ně pozornost. Nechat je nad sebou plout jako mraky a obrátit pozornost k tomu, co udělat můžu. Přijmout, že tu obava je a nenechat se jí pohltit.