

TEAMA DE EŞEC



În societatea în care trăim, lumea încearcă diverse chestii fie că e vorba de afaceri, antreprenoriat sau de a schimba facultatea după un singur an de studiu.

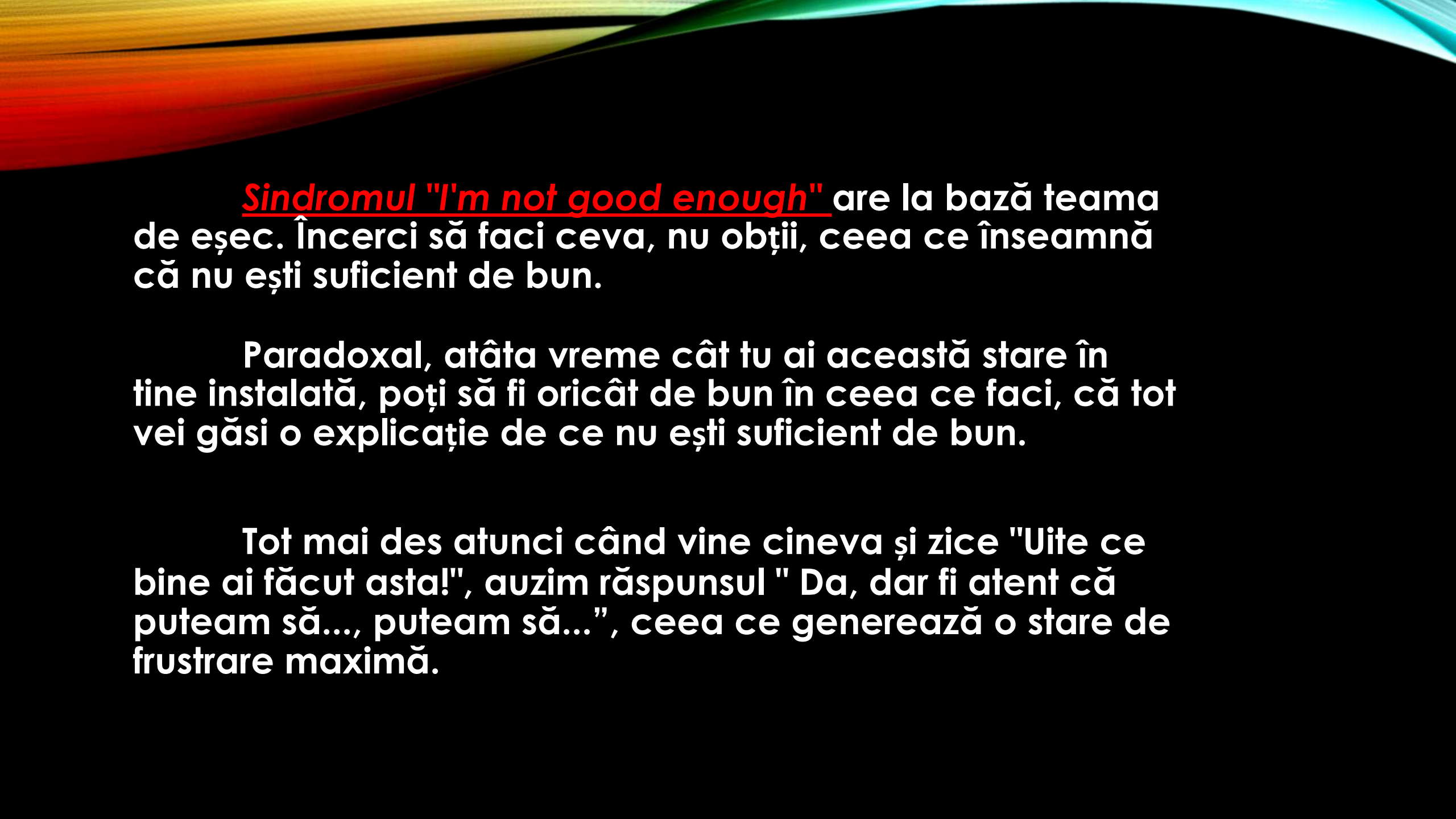
Frica de eșec este rudă cu frica de a nu fi suficient de bun.

Frica de a nu fi suficient de bun se instalează în noi de la primul moment când ni se spune "Lasă-mă un pic în pace.", pentru că apoi apare gândul "ok, acum ce n-am făcut bine?", "De ce n-am fost suficient de bun?"



Dacă cineva este suficient de mult criticat/suficient de mult respins, atunci această teamă va fi una constantă și va veni cu 2 variante:

- **victimă constantă - "uite iar nu mi-a ieșit aia", "nu-s suficient de bun"**
- **tendință către performanță, dar cu o constantă nemulțumire de sine**



Sindromul "I'm not good enough" are la bază teama de eșec. Încerci să faci ceva, nu obții, ceea ce înseamnă că nu ești suficient de bun.

Paradoxal, atâta vreme cât tu ai această stare în tine instalată, poți să fi oricât de bun în ceea ce faci, că tot vei găsi o explicație de ce nu ești suficient de bun.

Tot mai des atunci când vine cineva și zice "Uite ce bine ai făcut asta!", auzim răspunsul " Da, dar fi atent că puteam să..., puteam să...", ceea ce generează o stare de frustrare maximă.

CE ANUME NE POATE AJUTA SĂ LE CONȘTIENTIZĂM ȘI SĂ LE DEPĂȘIM SAU SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ TRĂIM CU ELE?

În primul rând oricare din aceste frici, în momentul în care apare vone cu niște reacții fiziologice.

- Poți să conștientizezi la nivelul corpului fizic. Ți se schimbă postura, ți se schimbă mimica, gândurile ți se schimbă într-un anumit fel
- Să poți să îți oprești gândurile de genul “Vai ce se va întâmpla” și să poți înlocui aceste gânduri cu ceva mai constructive.

- Să reușești să îți schimbi postura în așa fel încât să îți schimbi și starea.
- Să ai anumite metode care ști că funcționează în cazul tău ca să îți schimbi starea.

De exemplu:

- Dacă ști că anumite melodii te ajută să îți schimbi starea, ascultă-le melodiile acelea când ai nevoie nu când îți vine.
- Dacă ști că mișcarea fizică te pune într-o stare mai dinamică și te ajută să depășești acest gen de stări, fă mișcare fizică și când ai nevoie să depășești stările nu doar când ai chef.