

# Νίκησε το φόβο σου!

Ο φόβος μπορεί να γίνει το μεγαλύτερο πρόβλημα στην ζωή μας. Ο φόβος μας κλέβει τα όνειρα και περιορίζει τις δυνατότητές μας. Ο φόβος κλέβει την ευτυχία μας. Ο φόβος μας αναγκάζει να βάλουμε πολύ χαμηλά τον πήχη και να μείνουμε κλεισμένοι στο καβούκι μας. Ο φόβος είναι η ρίζα των αρνητικών συναισθημάτων, της στεναχώριας και όλων των προβλημάτων στις ανθρώπινες σχέσεις.



Το μόνο καλό που έχει ο φόβος είναι ότι είναι κάτι που μαθαίνεται, κάτι που σημαίνει, πως όπως μάθαμε να φοβόμαστε όταν ήμασταν παιδιά, μπορούμε να ξεμάθουμε αν ακολουθήσουμε την κατάλληλη συνταγή.

Μερικές φορές ο φόβος μπορεί να αποδειχθεί ευεργετικός αν μας αφυπνίσει και μας ωθήσει προς μία θετική πράξη που αν δεν φοβόμασταν δε θα πέραμε ποτέ. Αλλά συνήθως ο φόβος αντί να μας βοηθάει, μας φυλακίζει.

Ο φόβος της αποτυχίας και ο φόβος της απόρριψης είναι αντιδράσεις που μάθαμε όταν ήμασταν παιδιά, πριν τα 5 μας χρόνια. Ότι κάνουμε στην υπόλοιπή μας ζωή εξαρτάται από τα μαθήματα φόβου που βάλουμε στο υποσυνείδητο μας στα πρώτα χρόνια της ζωής μας.

Όλοι μας έχουμε μία ζώνη άνεσης που ορίζεται από τους φόβους μας. Μπορούμε να κάνουμε κάτι άνετα μέχρι το σημείο που δεν υπάρχει κάτι να μας φοβίζει. Προσπαθούμε πάντα να μείνουμε στα όρια της άνεσής μας που ορίζεται από τους φόβους μας.

Με άλλα λόγια, φοβόμαστε να κάνουμε ότι δεν μας κάνει να νιώθουμε άνετα και έτσι μένουμε περιορισμένοι σε μία νοητική φυλακή που ορίζουν οι φόβοι μας. Ο φόβοι είναι τα κάγκελα της νοητικής φυλακής μας. Οι φόβοι είναι τα δεσμά που μας κρατάνε κολλημένους. Οι φόβοι είναι οι αλυσίδες που μας δένουν.

## **Οφείλουμε να νικήσουμε τους φόβους μας**

Αν θέλουμε να δούμε ένα καλύτερο αύριο για τον κόσμο γύρω μας, οφείλουμε να ξεπεράσουμε τους φόβους μας, να ενεργοποιήσουμε το δυναμικό μας και να αναπτύξουμε τα ταλέντα μας. Οφείλουμε να βοηθήσουμε και άλλους να κάνουν το ίδιο και ο καλύτερος τρόπος για να ενεργοποιήσουμε και άλλους είναι να είμαστε εμείς το καλό παράδειγμα. Να δείξουμε πως όλοι μας μπορούμε να ξεπεράσουμε και να υπερνικήσουμε τους φόβους μας.

## **Μάθημα φόβου**

Ο φόβος είναι κάτι που μαθαίνεις και αποκτάς στην πορεία της ζωής σου. Κανείς δεν γεννιέται με φόβους. Τα πολύ μικρά παιδιά δεν φοβούνται τίποτα. Κάνουν πράγματα που για τους μεγάλους φαντάζουν επικίνδυνα χωρίς καμία σκέψη φόβου. Τα βρέφη το μόνο που φοβούνται είναι οι δυνατοί ήχοι και τα ύψη.

Μάθαμε να φοβόμαστε από τον τρόπο που μας μεγαλώσανε. Όταν μας λένε «μην κάνεις αυτό αλλιώς..» και «αν δεν κάνεις εκείνο θα..» όταν ήμασταν παιδιά, μέσα στο υποσυνείδητο μας δημιουργήθηκαν φόβοι. Φόβοι ανασφάλειας, φόβος αποτυχίας και φόβος οτι δεν θα είμαστε αποδεχτοί.

Όλοι αυτοί οι φόβοι καταλήγουν στο ότι δεν θα μας αγαπάνε. Και επειδή η αγάπη είναι το πιο σημαντικό πράγμα που όλοι μας έχουμε ανάγκη περισσότερο από κάθε άλλο, η κάθε πιθανότητα να την χάσουμε μας γεμίζει φόβο και ανασφάλεια.

### **Όλοι φοβούνται**

Και αν φοβάσαι να θυμάσαι ότι αυτοί που πετυχαίνουν δεν είναι αυτοί που δε φοβούνται, αλλά είναι αυτοί που φοβούνται και προχωρούν νικώντας το φόβο τους. Ο μόνος τρόπος για να σταματήσεις να φοβάσαι κάτι είναι να το κάνεις. Το μόνο πράγμα που ουσιαστικά φοβόμαστε είναι το άγνωστο. Όσο κάτι μας μένει άγνωστο, το φοβόμαστε. Για το λόγο αυτό, όταν φοβάσαι κάτι, απλά σημαίνει ότι δεν το γνωρίζεις καλά. Απλά κάντο για να το γνωρίσεις καλύτερα! Κουράγιο δεν είναι η απουσία του φόβου, είναι το να θεωρείς κάτι πιο σημαντικό από τον φόβο.

Δεν υπάρχει κανείς που δε φοβάται. Όλοι φοβόμαστε κάτι και οι φόβοι όλοι έχουν σαν ρίζα το φόβο του θανάτου. Το σημαντικό λοιπόν είναι όχι να μη φοβάσαι αλλά να αντιμετωπίζεις με θάρρος τις φοβίες σου και να κάνεις αυτό που πρέπει να κάνεις παρά τον φόβο που νιώθεις. Υπάρχουν πολλοί φιλόσοφοι λένε οτι η μεγαλύτερη ελευθερία είναι να νικήσεις το φόβο του θανάτου και να ζεις αγαπώντας τη ζωή αλλά χωρίς να φοβάσαι για το αν και πότε θα πεθάνεις. Στην τελική όλοι πεθαίνουμε κάποια στιγμή. Δεν είναι κάτι που μπορείς να αλλάξεις.

Και να θυμάσαι.. Όλοι έχουν κάποιο ταλέντο. Αυτό που είναι σπάνιο είναι το κουράγιο να ακολουθήσεις αυτό το ταλέντο σου και να πας στον άγνωστο δρόμο που σε οδηγεί. Κουράγιο όπως θα δούμε και στα υπόλοιπα υλικά της συνταγής είναι να πηγαίνεις από αποτυχία σε αποτυχία χωρίς να χάνεις τον ενθουσιασμό σου. Παρά τις δυσκολίες και τις φοβίες που θα νιώθεις, να συνεχίζεις με επιμονή και υπομονή ξέροντας καλά ότι αργά ή γρήγορα θα θριαμβεύσεις.

Μία άσκηση που μπορείς να κάνεις εδώ και τώρα. Βρες κάτι που φοβάσαι και απλά κάντο! Δεν χρειάζεται να είναι κάτι σοβαρό. Μπορεί απλά να είναι ένα τηλεφώνημα που εδώ και καιρό αναβάλλεις με τον φόβο της αρνητικής αντίδρασης από την άλλη πλευρά. Μία πρόταση που θες να κάνεις αλλά φοβάσαι την απόρριψη. Μία απόφαση που πρέπει να πάρεις αλλά το καθυστερείς. Αν φοβάσαι τα ασανσέρ, πήγαινε και μπες σε ένα. αν φοβάσαι τα ύψη ανέβα σε ένα ψηλό κτήριο (πάντα με ασφάλεια).. Κάνε αυτό που φοβάσαι και ο φόβος θα εξαφανιστεί!

Καλή δύναμη

Ευτύχης