



Jak pozbyć się zmartwień i iść spokojnie spać?

Cześć. Tutaj Mariola. Na tym kanale i na stronie SilnaOdSrodka.pl zbieram informacje, które sprawiają, że my-kobiety – staniemy się silniejsze, odważniejsze, gotowe na zmiany w swoim życiu. Większość z nas – również ja -potrzebuje takiej pomocy, bo wychowano nas na grzeczne dziewczynki i trudno nam sięgać po to, czego w życiu chcemy. Wierzę, że możemy to zmienić!

Jest jedna rzecz, która bardzo przeszkadza w prowadzeniu szczęśliwego życia: ta rzecz to zmartwienia!

Powiedziałyśmy sobie ostatnio, że punkt widzenia zależy od tego jak postrzegamy naszą sytuację, naszą rzeczywistość. Jest to subiektywne – i musi takie być, bo ukształtowało nas wszystko to, czego wcześniej doświadczyłyśmy. Nie zmienia to jednak faktu, że siedzimy właśnie w tym miejscu, w takiej sytuacji i nieraz okoliczności są po prostu przytłaczające. Jak sobie poradzić?

Jest taka świetna książka Dale’a Carnegie’go „Jak przestać się martwić i zacząć żyć”. Gdy wpadła w moje ręce – przeczytałam ją jednym tchem, zresztą książka jest bestsellerem i sprzedano ponad 6 milionów egzemplarzy! Z jednej strony jest już mocno przestarzała – przykłady, które podaje autor należą już do historii. Natomiast z drugiej strony –te przykłady pokazujące przeszłość, która umówmy się – nie należała do łatwych i przyjemnych – uzmysławiają, że co by nie mówić, żyjemy w dobrych czasach, a nasze problemy nie zawsze są tak dużego kalibru, by móc choćby porównać je z kłopotami występujących tam postaci. Przedstawię Ci garść wiedzy z tej książki, po więcej sięgnij do źródła.

Jeśli martwienie się to Twoja specjalność, wiedz, że warto się z nią rozprawić. Ci, którzy nie potrafią walczyć ze zmartwieniem, umierają młodo!

Oto więc rady w pigułce:

- 1) Żyj odgradzona od przeszłości i przyszłości- czyli w teraźniejszości. Nie przejmuj się tym, co będzie (łatwo powiedzieć, wiem ;))
- 2) Gdy przyjdą wielkie kłopoty wypróbuj formułę:
 - przemyśl jakie mogą być najgorsze konsekwencje tego co się wydarzyło
 - przygotuj się na ich przyjęcie

- 3) Spróbuj spokojnie ocalić od najgorszego to co się da – skoro przygotowałaś się na najgorsze, może być właśnie tak – lub tylko lepiej

Teraz trochę więcej o analizie zmartwień i rozwiązywaniu problemów.

Gdy zorientujesz się, że masz zmartwienie, zbierz informacje – ale rób to tak, jakbyś zbierała je dla kogoś innego. To pomaga spojrzeć chłodno i bezstronnie. Bez emocji. Zapisz wszystko.

Wyobraź sobie, że jesteś adwokatem swojego przeciwnika. Zbierz wszystkie fakty, które świadczą przeciwko Tobie. To pozwala zobaczyć te fakty, których nie chcesz do Ciebie dopuścić.

Jak mówi Charles Kettering „Problem dobrze ujęty, to problem w połowie rozwiązany”

Jeśli masz ochotę powiedzieć, że Twój problem jest inny, gorszy, nie nadaje się by go rozwiązać w taki sposób - posłuchaj jednej z historii. Dotyczy ona Galana Litchfield'a- znajomego autora książki. Galan był biznesmanem na Dalekim Wschodzie. Gdy w 1942r. Japończycy najechali na Szanghaj, był tam akurat prezesem firmy ubezpieczeniowej. Do firmy przysłano im japońskiego „likwidatora wojskowego” w stopniu admirała. Galan otrzymał polecenie współpracowania z nim przy likwidacji aktywów firmy – nie miał wyboru. Robił co mu kazano. Przygotował listę aktywów, istniał jednak pakiet papierów wartościowych wartości 750 tysięcy dolarów, którego nie umieścił na liście. Nie zrobił tego, bo pakiet należał do oddziału w Hongkongu, nie miał nic wspólnego z aktywami z Szanghaju, bał się jednak, że Japończycy mogą być odmiennego zdania gdy się dowiedzą. Tak właśnie się stało.

W czasie gdy Galana nie było w biurze, japoński admirał dowiedział się o pakiecie. Wpadł we wściekłość, nazwał go zdrajcą i złodziejem. Galan dowiedział się o tym od księgowego dopiero w sobotę wieczorem. Był przerażony, rozumiał, że grozi mu śmierć. Postanowił skorzystać ze swojego sposobu rozwiązywania problemów. Zapytał sam siebie:

1. Czym się martwię?

Odpowiedź brzmiała: martwię się, że jutro rano, mogą mnie wtrącić do Bridgehouse – miejsca tortur japońskiego gestapo!

2. Co mogę zrobić?

Tu powstały 4 warianty odpowiedzi:

- próbować wyjaśnić zajście. Tyle, że admirał nie zna angielskiego, więc rozmowa, potencjalnie prowadzona przez tłumacza, może go rozwścieczyć ponownie.
- można próbować ucieczki – niemożliwe – był zbyt pilnowany
- można nie przyjść do biura – to wzbudzi podejrzenia generała i może nieszczęsnego prezesa wpakować do Bridgehouse nawet bez próby rozmowy
- i wreszcie: można próbować przyjść jak gdyby nigdy nic. Liczyć na niepamięć i opadnięcie emocji. Nie zaczynać rozmowy na ten temat – a tłumaczyć się tylko w razie konieczności.

Tak właśnie zrobił. Już podjęcie decyzji – jak widać z powyższego jedynej sensownej – przyniosło mu ulgę. Wariant czwarty okazał się strzałem w dziesiątkę – admirał nic nie powiedział, a po kilku tygodniach go odwołano. Galan zawdzięczał życie właściwej analizie problemów – dzięki niej mógł położyć się spać, zamiast umierać ze strachu i w pracy wyglądać normalnie. Nie zwracać na siebie uwagi.

Jak widać ta historyczna sytuacja była naprawdę nie do pozazdroszczenia, a jednak analiza, rozsądek i obiektywizm – uratowały człowieka.

Gdy się martwisz, zapytaj sama siebie:

- 1) Czym się martwię?
- 2) Co mogę z tym zrobić? (wypisanie dostępnych opcji)
- 3) Co zamierzam zrobić? (wybór)
- 4) Kiedy zamierzam to zrobić?

Zapisz odpowiedzi.

A jeśli martwisz się dużo i często, koniecznie przeczytaj całą książkę.

Gdy znasz kogoś kto zbyt często się martwi – poleć mu ten filmik oraz książkę.

I naciśnij subskrybuj oraz dzwoneczek po prawej stronie – by nie ominięły się kolejne filmy!

Wszystkiego dobrego! Na razie.