

## KURS: NIE STRASZNY LĘK I STRES. JAK POMÓC DZIECIOM I MŁODZIEŻY RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI, LĘKIEM I STRESEM?

### LĘKI DZIECI I MŁODZIEŻY.

#### Wizualizacja

Wizualizacja to jedna z podstawowych technik ściśle związanych z ideą myślenia pozytywnego. Korzystamy z niej wszyscy, choć zwykle nieświadomie, intuicyjnie i co gorsza odnosimy odwrotny skutek. Tak to już jest, że dużo łatwiej i szybciej nasza świadomość pokazuje nam negatywne wizualizacje. Stając przed jakimś zadaniem niemal automatycznie wyobraźnia podsuwa nam dołujące obrazy. Widzimy w nich, jakie jest trudne, ile zagrożeń na nas czyha i co będzie, jak nam się nie uda.

Przypomnij sobie, co wizualizowałaś przed egzaminami, rozmową o pracę czy pierwszą randką z wymarzonym chłopakiem/ dziewczyną? Oczywiście, że były to najgorsze z możliwych scenariuszy! Jak się z tym czułaś/czułeś? Bo ja w takich sytuacjach wpadałam w wielką, czarną dziurę, żołądek ścisnął mi się w supel i miałam ochotę uciec, gdzie pieprz rośnie albo jeszcze dalej. Niestety zdarzało się, że uciekałam. A nawet, jeżeli nie, to i tak to, co podpowiadała mi wyobraźnia, wpływało destrukcyjnie i na mnie, i na jakość podejmowanych przeze mnie działań.

Tymczasem trzeba inaczej – odwrotnie, tak, by potem podświadomość pracowała na naszą korzyść. Zamiast wyobrażać sobie klęskę możesz przecież pomyśleć, jak to będzie, gdy się uda! Pozytywne wyobrażenia mogą niesamowicie wpłynąć na nasze ciało i umysł. A skoro sukces rodzi sukces, to czemu nie pomóc mu i nie zapoczątkować tego łańcucha w głowie?

Psycholodzy potwierdzają, że dla naszego umysłu ćwiczenie czegoś w wyobraźni jest tak samo rzeczywiste jak wykonywanie tego naprawdę. Umysł nie rozróżnia tych dwóch rodzajów doświadczenia. Zamiast mówić sobie, że odniesiemy sukces, możemy ów sukces zobaczyć oczami wyobraźni. Wizualizacja jest jak oglądanie filmu, w którym gramy główną rolę.

Według Douga Strycharczyka i Petera Clougha, autorów książki „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju” wizualizacja stymuluje aktywność prawej półkuli mózgu, która jest odpowiedzialna za kreatywność i emocje. Technika ta daje przestrzeń do skoncentrowania się na przezwyciężeniu strachu, do uzyskania wglądu w odczuwalny lęk czy do skupienia się na konkretnym celu, który chcemy osiągnąć.

#### SKUTECZNA WIZUALIZACJA POWINNA:

- być zakorzeniona w rzeczywistości dzięki danym pochodzącym z twojego doświadczenia
- skupiać się na pozytywnych uczuciach, których doświadczamy w wyobrażonej sytuacji
- odsuwać na bok wszelkie negatywne myśli i zastępować je myślami pozytywnymi lub afirmacjami

Spróbuj wyobrazić sobie sytuację, w której jesteś tym, kim chcesz. Robisz to, co chcesz robić, zachowujesz się tak, jak chciałabyś się zachować. Wyglądasz tak, jak chciałabyś wyglądać. Do tego czujesz się spokojna, spełniona, pewna siebie. Skupiasz się na tym co ważne, nie myślisz o strachu i najgorszych scenariuszach. Wiesz czego chcesz i po prostu to robisz, realizujesz plan. W co jesteś ubrana? Gdzie jesteś? Zastanów się, co czujesz? Rozejrzyj się, jak patrzy na Ciebie otoczenia, co o Tobie myślą ludzi wokół? Jak Cię widzą? Jak reagujesz, w jakie interakcje z nimi wchodzisz? Pomyśl, co to wszystko dla Ciebie znaczy?

Przywołuj ten obraz jak najczęściej, niech stanie się częścią Ciebie. Niech Twoja podświadomość przyjmie go i polubi. Zobacysz, lęk przed tym co Cię czeka podczas wydarzenia, którego tak się bałaś, minie. Zaczynasz na nie czekać i będzie to oczekiwanie pełne nadziei i ekscytacji. A nawet jeśli nie, to stres związany ze strachem na pewno się zmniejszy.

Dorota Skublicka „Pokonaj strach – potęga wizualizacji”