

„Je v pořádku brát strach jako přítele, protože strach není nepřítel.

Je to důležitá emoce, ze které se může stát skvělý pomocník, když se přestaneme bránit a nedovolíme strachu, aby nás ovládal.

Pak dokážeme zvládat výzvy, ze kterých můžeme vyjít posílení.“

Sarah Raymond – The Mindful Movement

Slovo autorky:

Ze své praxe koučky i lektorky vím, že strach nás ovládá všechny ve větší nebo menší míře v osobních i profesních životech. Myšlenkou podělit se o své zkušenosti z téhle oblasti jsem se zabývala delší dobu a tak jsem se nakonec rozhodla, pustit je do světa touto knihou.

Kdyby Vám některé mé myšlenky a názory připadaly jako kritika, není to tak opravdu míněno. Smyslem a cílem mé knihy je, aby se stala užitečným pomocníkem ve Vašich každodenních životech.

Eva Kaňáková

**KNIHA O ODVAZE
A STRACHU, O ZMĚNĚ
A BEZPEČÍ**

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu autorky - držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Eva Kaňáková

Knihla o odvaze a strachu, o změně a bezpečí

Sazba: powerprint s.r.o.

Obrázky a grafy zpracovala: Ing. Ivana Šabatova

Redakční úprava: Bc. Lucie Blažková

Návrh obálky: Lucie Paulínová

Vydala Eva Kaňáková, v Praze roku 2024

Tisk: powerprint s.r.o., Brandejsovo náměstí 1219/1,
165 00 Praha 6 - Suchdol

www.bookla.cz

ISBN 978-80-11-05267-6 (brožováno)

ISBN 978-80-11-05268-3 (pdf)

ISBN 978-80-11-05269-0 (ePub)

Vydání první

Motto:

Kdybychom nechali na sebe působit strach beze změny, hodně snů a přání by zapadlo, neuskutečnily by se velké činy a věci, kterých odvážní lidé dosáhli. Každý člověk prožívá nějaký svůj strach. A i ti, kteří jsou v našich očích obrovskými hrdiny, většinou museli překonat svůj strach, než dosáhli toho, pro co je obdivujeme.

Člověk, který nemá strach, jako by už nežil (Robert Leahy).

Obsah

ÚVOD	8
ODVAHA, STRACH A BEZPEČÍ	10
ZÁKLADNÍ FÁZE PRÁCE SE STRACHEM	18
AKCE a PROČ AKCE?	25
KDE A JAK STRACH VZNIKÁ?	27
ZPŮSOB MYŠLENÍ	31
STRACH A JEHO ÚROVNĚ	35
SEBEVĚDOMÍ A SEBEDŮVĚRA	46
NĚKTERÉ STRACHY PODROBNĚJI	49
KONFLIKTY a JEJICH ŘEŠENÍ	52
ZÓNY BEZPEČÍ	60
SETRVÁVÁNÍ A STAGNACE – „EVINY ŠÍPKY“	62
ČTYŘFÁZOVÝ PROCES ZMĚNY	83
FAKTORY A ZÁKLADY ÚSPĚCHU	89
NÁSTROJE – SEZNAM	100
NEPROHRA	101
FLOW	107
MINDSET – ZPŮSOB MYŠLENÍ	111
ZMĚNA MYŠLENÍ	115
OTÁZKY	116
DATABANKA ÚSPĚCHŮ	118
KOTVA	119

AFIRMACE.	121
SFÉRY VLIVU	123
MAGICKÝ ČTVEREC.	128
PŘÁTELÉ	131
OCCAMOVA BŘITVA.	135
PĚT KROKŮ NEAGRESIVNÍ KOMUNIKACE	138
WIN – WIN, VÝHRA – VÝHRA	141
CONFLICT MANAGEMENT – ŘÍZENÍ KONFLIKTŮ.	145
SMRTÍCÍ TROJÚHELNÍK – HRA NA OBĚŤ	148
RŮSTOVÝ TROJÚHELNÍK - HRA NA VÍTĚZE	150
MODEL SMARTer.	153
BROD	155
KVADRANTY DŮLEŽITOSTI.	157
MISTROVSTVÍ.	159

ÚVOD

Knih o odvaze a strachu, o změně a bezpečí se zabývá tématem strachů z teoretického i praktického pohledu. Seznámím vás se třemi kategoriemi strachu, jaké strachy prožíváme a jak se projevují navenek.

Jak, proč a kde vznikají? Co můžete dělat, aby vás strach tolik neomezoval a abyste si rozšířili vlastní „zóny bezpečí“?

Jaké jsou zásady pro to, abyste mohli dělat to, co chcete beze strachu nebo alespoň s menším strachem?

Co je možné a dobré dělat, abyste si dodali víc odvahy, zvládali to, do čeho se vám nechtělo nebo nechce, ať už pro nedostatek odvahy nebo díky strachu, který brzdí, někdy až paralyzuje?

Jak si můžete rozšiřovat vlastní „zóny bezpečí“?

Jak být odvažnější, abyste mohli a dokázali dělat to, co byste rádi, a zatím jste k tomu neměli dostatek odvahy?

Dělali jste doteď jen to, co znáte a považujete za bezpečné?

Mým cílem je ukázat možnosti, jak sami můžete lépe zvládat své každodenní strachy a obavy.

Knih není terapeutického rázu, je to záležitost osobního rozvoje a růstu. Je určena pro ty, kdo si uvědomují, že je možné věci měnit, a jsou ochotní a připravení něco pro to dělat.

V knize se zaměřuji na každodenní život a přístup k němu a na vlastní individuální práci.

Najdete zde informace, teorii, praxi, postupy, návody, nástroje a cvičení, které vám mohou pomoci postupně měnit své vlastní postoje a přístup ke strachu, odvaze a změně a cítit se při tom bezpečněji.

Tématu strachu a workshopům se věnuji při své koučovací praxi již od roku 1998. Doplnuji si zkušenosti a informace studiem z domácích i zahraničních zdrojů a workshopů a současně jsem získala certifikát na lektorování od paní Dr. Susan Jeffers, autorky mnoha knížek o strachu a práci s ním. O to vše se s vámi v této knize dělím.

ODVAHA, STRACH A BEZPEČÍ

Odvaha neznamená nemít strach – nýbrž schopnost nenechat se jím odradit.

Paul Coelho

Statečnost je schopnost čelit nebezpečí beze strachu.

Slovník synonym a frazeologií má pro slovo odvaha hodně výrazů, některé mohou působit pozitivně, jiné až trochu negativně: statečnost, hrdinství, nebojácnost, neohroženost, srdnatost patří mezi ty, které můžeme vnímat pozitivně. Riskování se může jevit někomu nebezpečně, jinému přitažlivě, zatímco opovázlivost nebo troufalost už mohou působit vyzývavě až přidrzle. Ale je to jen otázka prostředí, ve kterém jsme vyrůstali, a přesvědčení, jež jsme přijali za své.

ODVAHA

znamená, že dokážeme dělat věci a jít do akcí, kterých jsme se my sami nebo někdo jiný někdy báli. Když se bojíme, a přesto něco skutečně děláme, překonáváme vlastní obavy, nedůvěru a strach. Tím už jsme udělali první krok na cestě za odvahou.

Možná jsme získali nějaké nové zkušenosti, ale také jsme si mohli uvědomit, že některý náš strach byl zbytečný. Takové zážitky a zkušenosti je důležité si zapamatovat, opakovat, uchovat a „recyklovat“, aby až se zase objeví nějaký strach, jsme měli z čeho čerpat.

Když se to povedlo jednou, může se to povést i podruhé.