

## Cum gestionezi frica

Sentimentul de frică apare de fiecare dată când faci ceva nou. Este o reacție normală deoarece ieși din starea de confort. Frica este reacția organismului față de un potențial pericol și este menită să ne protejeze. Din păcate, în anumite cazuri, frica devine un blocaj important în calea succesului.

În cazul celor care devin antreprenori, lideri ai comunităților lor, frica apare sub 3 forme.

1. Frica de succes – Ce fac dacă voi avea oameni interesați de ceea ce fac? Mă voi descurca?
2. Frica de eșec – Dacă nu este nimeni interesat de ceea ce fac eu?
3. Frica de judecată – Dacă alții vor spune că greșesc? Cine sunt eu să dau sfaturi?

Frica generează în noi dorința de a evita o acțiune, ne paralizează. Astfel ne trezim că procrastinăm ceea ce avem de făcut sau mai rău somatizăm, ne simțim rău. Am văzut la mine dar și la clienții mei, stări gripale, de vomă, frisoane, dureri de cap și multe altele atunci când este vorba să acționeze cu curaj în direcția îndeplinirii visului lor.

Hai să vedem cum frica poate fi cel mai bun prieten! Dacă transformi frica în acțiune, vei vedea că poți avansa foarte rapid!

## Ce ai de făcut?

1. Ia o foaie de hârtie și împarte-o în 3 coloane.
2. Deasupra scrie Frica pe care o ai în mod cât mai concret. De exemplu „Mi-e frică să fac live-uri”
3. Dedesubt transformă afirmația într-o întrebare „Ce se întâmplă dacă fac live-uri”
4. În coloana din stânga listează toate consecințele, pozitive și negative. De exemplu
  - a. Mă voi încurca în timpul live-ului
  - b. Nu arăt bine
  - c. Oamenii vor râde de ceea ce spun
  - d. Oamenii vor aprecia ceea ce spun
  - e. Voi atrage oameni interesați de ceea ce spun
5. În coloana a doua scrie ce măsuri poți lua pentru a contracara consecințele negative.
  - a. Repet textul în fața oglinzii
  - b. Mă duc la coafor înainte de live
  - c. Dacă cei care râd de mine nu sunt oameni cărora eu le-aș cere un sfat, nu mă interesează ce spun

Astfel la final vei avea un plan de acțiuni care te va duce mai aproape de ceea ce îți dorești să obții!

Încearcă și tu acum!

7 Pași către primul milion în online în România – ghid practic pentru #nomadbusinesslife

Adriana Radu, Digital & Mindset Business Mentor  
[office@adrianaradu.ro](mailto:office@adrianaradu.ro)

0745398408  
[Hai la o cafea virtuală](#)