להשתמש בפחד כמוטיבציה

דרך הובלה להתמודדות וניצוח הפחד הוא להפוך אותו למוטיבציה, לכלי מדרבן במקום מעקב, לשנות את הקולות שבראש שלנו.

איך עושים את זה בפועל?

השלב הראשון הוא לסווג את הפחד, להבין ממה הוא נובע, מה בפעולה הזאת גורם לטריגר במוח שלנו.
סוגי פחדים:
פחד מחשיפה, פחד טכנולוגי, פחד מביקורת, פחד מהצלחה, פחד פחד לדיבור מול קהל, פחד ממחויבות, פחד מדחייה.
ברגע שאנחנו מבינים מה מוביל את הפחד נוכל לדעת איך להתמודד איתו.

השלב השני הוא להבין מה הפחד:
לשאול את עצמנו שאלות מובילות לפיתוח נקודת הפחד, שאילת שאלות אחת אחרי השניה לחיפוש אחר הנקודה הספציפית שצריך לפתור.
למה זה קרה? > למה זה מנהל אותי? > למה זה יכול לגרום? > למה אני נותן לזה חשיבות? > למה זה משפיע על התוכניות שלי? .
מה יקרה? > מה עלול להיות? > שזה יקרה איך אגיב? > מה בפועל יכול להיות? > כמה אני נמנע מלהצליח בגלל זה? > כמה זה אמיתי?

השלב השלישי הוא בניית תוכנית פעולה.
אני מציבה לעצמי את המטרה הסופית (הגשמת הפחד).
משם גוזרת לאחור איזה שלבים אני צריכה לעבור בשביל להגיע לשם, מה צריך להיות בדרך והצבת היעדים על פי תאריכים.
המטרה לקבוע זמן שבו אנחנו מתגברים על הפחד, יש לנו זמן לעכל ולהבין את הסיטואציה ולתכנן כיצד נפעול בה.

השלב הרביעי הוא להיות רעבים להצלחה.
ברגע שאנחנו מסתכלים על המכשול כאתגר בדרך, אנחנו רוצים לנצח אותו ולהגיע למטרה שלנו.
אנחנו מבינים שאנחנו מעכבים את עצמנו בגלל קולות שנמצאים בראש, אנחנו מציבים לעצמנו תמונה מנצחת, ועושים רשימה של כל הדברים שאני הולך להקריב בשביל זה, כל התוכניות שאני הולכת לבצע על מנת להגיע לחלום, למטרה.
והפחד הזה? הוא הולך להיות מה שיתן לנו את המוטיבציה להצליח, כי גם עליו אנחנו נתגבר.