

EP 004 DEPĂȘIND FRICA

SHOW NOTES



OBIECTIV

> Dezvoltarea abilității de a gestiona și a depăși frica.

ÎNȚELEGEREA FRICII

- > Un **sentiment puternic** derivat dintr-un pericol perceput.
- > Declanșatorul universal al fricii este **pericolul de daune**, fie real, fie imaginar.

CONFRUNTÂND FRICA

Susan Jeffers (Jeffers, S. (1987). *Feel the Fear... and Do It Anyway*. Santa Monica: Jeffers Press) a prezentat **cinci aspecte** ale conștiinței de sine în tratarea fricii.

1. Frica va fi mereu acolo atâta timp cât voi continua **să cresc**.
2. Singura modalitate de a scăpa de teama de a face ceva, este **să fac acel ceva**.
3. Singurul mod de a mă simți mai bine legat de mine însumi este să ies și **să fac acel lucru** de care sunt speriat.
4. Nu doar eu voi experimenta frica ori de câte ori sunt pe un teritoriu necunoscut, ci **și ceilalți**.
5. A merge înainte, chiar dacă suntem cuprinși de frică este mai puțin înfricoșător decât **să trăim constant cu respectiva frică**.

DEPĂȘIND FRICA

> Opusul fricii nu este curajul. Curajul vine din siguranța de sine, din conștientizare și din gratitudine, și toate acestea au la bază dragostea. Astfel, **dragostea e opusul fricii**.

APLICAȚIE

> În ce zonă a vieții vei alege dragostea ca instrument al depășirii fricii?

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

