




PADĖKIME VIENI KITIEMS NUGALĖTI BAIMES

**Sudeikiai
2021 m.**



BAIMĖ

**Baimė – vienintelis
dalykas, kurio turime
bijoti.**

BAIMÈS GALIA



BAIMĖS NAMAI

Kiekviename iš mūsų yra vieta baimei. Gebėjimas bijoti – natūralus organizmo instinktas, kurio dėka išgyvename šiame pasaulyje. Tačiau dažnai baimė pradeda valdyti žmogaus gyvenimą, žmogų paversdama jo klusniu vergu. Baimė gyvena mūsų viduje.

BAIMĖS DARBAS

Kaip mus veikia baimė?

- Baimė deklaruoja, kaip mums reikia elgtis.
- Baimė neleidžia judėti į priekį.
- Baimė mums trukdo gyventi.
- Baimė neleidžia džiaugtis kiekviena diena.

BIJO VISI

Baimių temą verta pradėti nuo vienos svarbios minties – bijo visi. Pradėti naują. Palikti įprastą aplinką. Rizikuoti. Daryti tai, ko nėra darę. Baisu dėl artimųjų. Dėl veiklos. Dėl darbo. Dėl gyvenimo. Ir dar dėl daugelio dalykų neramu .

BAIMĖ BUS

Baimė yra ir bus. Kad ir kiek sukauptumėm patirties, praktikos, pasitikėjimo, pripažinimo, pinigų, talentų, kiekvieną kartą, kai sieksime naujų aukštumų, kiekvieną kartą, kai eisime į sceną, į naują darbą, kiekvieną kartą, kai žvelgsime į vaikus ir mylimuosius – baimė bus. Ji mus lydės, kai sieksime pasveikti. Stipresnė ar silpnesnė, bet bus.

NAUJOS BAIMĖS

Antra žiema VISI gyvename apsupti COVID-1 – žinių apie pandemiją, skiepus, Galimybių pasus... Tai žmonėms daro neigiamą emocinį poveikį. Tai kelia baimes. Net 9 iš 10 psichologijos specialistų sutinka, kad visuomenės psichologinė būklė dėl COVID-19 pandemijos pablogėjo. Kaip pagrindinius pablogėjimo požymius specialistai įvardina nerimą, stresą, pyktį, jaučiamas įvairias baimes.

TYRIMO DUOMENYS

Tyrimo rezultatai rodo, kad 95 proc. Lietuvos gyventojų jaučia nerimą dėl savo arba savo šeimos gerovės, o trečdaliį šis jausmas apima dažnai ar net kasdien. Daugiau kaip pusė Lietuvos gyventojų (56 proc.) nerimauja, kad dar ilgai nebus galima grįžti į įprastą gyvenimą. 48 proc. apklaustųjų nerimą kelia naujų COVID-19 atmainų grėsmė, o trečdalis (30 proc.) nuogąstauja, kad šiltuoju sezonu vis dar bus kelionių ribojimai ir jie negalės vykti, kur panorėję. Nieko keisto, kad net 6 iš 10 apklaustųjų sako, jog jų nerimo lygis išaugo būtent dėl COVID-19 pandemijos.

TYRIMO DUOMENYS

Psichologai pripažįsta, kad COVID-19 krizė visiems pažėrė daug stresą keliančių veiksnių. Pavyzdžiui, nuolatinę baimę užsikrėsti virusu, pokyčius gyvenime, neužtikrintumą dėl ateities, kontaktų su kitais žmonėmis ribojimą, artimųjų netektis. Nors sudėtingu metu visi šie jausmai yra natūralūs, manoma, kad kai kuriems asmenims susidūrimas su viruso keliamais iššūkiiais gali tapti rimtų psichologinių problemų priežastimi.

KOKIA ŠIANDIENOS BAIMĖ?

COVID-19 pas mus kaip reikiant įsisiautėjo.

Kasdien pranešama apie šimtus naujų užsikrėtimo atvejų, specialistai nebespėja susekti COVID-19 kelių, mūsų sveikatai ar net gyvybei gresia pavojus, taip pat – kyla neaiškumų dėl darbo vietų, vaikų ugdymo ar ekonominės šalies ateities. Dėl skiepy.

Išties daug priežasčių nerimauti.

MOKOMĖS GYVENTI

Net laisvėjant karantinui, atsiranda naujų baimių dėl to, kaip reikės prisitaikyti prie pakitusio gyvenimo. Teigiama, kad į anksčiau įprastą gyvenimo ritmą nebegrįšime – su COVID-19 virusu reikės išmokti gyventi ir tam prireiks kelerių metų. Virusas prie mūsų taikosi, ir mes prie jo turime taikytis.

KĄ DARYTI SU BAIME?

Neramu. Ir tai yra normalu. Nes tai reiškia, kad dar esi gyvas, žmogau. Tai reiškia, kad dabar – pats tinkamiausias metas žengti pirmyn. Per baimę. Su baime. Nesistengiant jos atsikratyti, o mokantis su ja šokti tango. Ir svarbu yra tik tai, kas ką veda šiame gyvenimo šokyje – baimė mus ar mes baimę? Juk drąsus yra ne tas, kuris nieko nebijo, o tas, kuris geba ir bijodamas eiti ten, kur nori būti.

Ką daryti?

Kiekvienas turime tik vieną žmogų, kurį galime pakeisti, tai yra, patys save. Jeigu tai, kas dabar vyksta, jums yra nepakeliama, reikia ieškoti išeičių.

Ką daryti?

**Darykite tai, ko bijote, ir baimė
neišvengiamai išnyks.**

Ralfas Voldas Emersonas

APIE BAIMĘ SAKOMA

„Per daug žmonių galvoja apie saugumą, o ne galimybę. Atrodo, kad jie labiau bijo gyvenimo nei mirties.

Jamesas F.Byrnesas

„Baimė nugalė daugiau žmonių nei bet kuris kitas dalykas pasaulyje“.

Ralphas Waldo Emersonas

APIE BAIMEŲ SAKOMA

„Kur yra baimė, išmintis negali būti.“
Lakantijus

ATSIKRATYKIME BAIMIŲ

1. Briuso Lee metodas. Briusas Lee susirašydavo visas savo nerimo mintis ant popieriaus lapo. Suplėšydavo lapą į skutelius. Ir juos padėgdavo. Laisvas nuo nerimo protas turi daugiau kūrybinio potencialo.

Baimė ir nerimas naudoja koncentraciją ir naikina kūrybingumą. Tavo du pirminiai turtai yra: tavo dėmesys ir tavo fizinė energija. Saugok ir plėtok tai.

2. Nerimo pupos. Tame nėra nieko filosofiško, tai grynai praktiškas metodas.

Turėk su savim visada saujelę pupų ir stiklinę ar puoduką vandens. Kas kartą, kai tik pagausi save nerimaujant – įmesk pupą į stiklinę su vandeniu. Vis dažniau pastebėdamas save nerimaujant įgausi vis didesnį sąmoningumą. Kokia to nauda tau? Su geresniu sąmoningumu gali priimti geresnius sprendimus. Geresniais sprendimais gali gauti geresnius rezultatus.

ATSIKRATYKIME BAIMIŲ

3. Kiekvieną dieną užsirašyk į savo užrašų knygutę bent 5 dalykus, už kuriuos esi dėkingas. Daryk tai bent 40 dienų ir pastebėsi didelius pokyčius savyje.

4. Pradėti džiaugtis mažais kasdieniais dalykais: „ Aš turiu šeimą, kuri mane tikrai myli“, „ Aš turiu darbą, kuris mane užpildo“, „ Aš kiekvieną dieną valgau sveiką maistą“, „Aš turiu stogą virš galvos“ ir panašiai. Kaip išmintis sako, „Aš buvau labai nepatenkintas, kad neturiu naujų batų, kol nepamačiau žmogaus be kojų“.

5. Matyk problemas kaip gerą dalyką. Vieninteliai žmonės, neturintys problemų, tai mirę žmonės. Visi turime problemų, ir tai yra gerai, nes jos padeda mums augti. Jos ateina tam, kad padėtų mums augti. Jos suteikia galimybę išreikšti savo kūrybingumui ir talentui. Aplodismentai problemoms!

Suprantama, kad sunku turėti problemų, tačiau jose yra daugybė turtingo augimo tiek versle, tiek asmeniniame gyvenime.

ATSIKRATYKIME BAIMIŲ

6. Pasidaryk sąrašą savo problemų ir imkis veiksmo, kaip jas išspręsti. Dauguma žmonių galvoja apie problemas, bet nesiima jokių tinkamų veiksmų, kad jas išspręstų. Jie galvoja, kad yra aukos ir bejėgiai. Kad ir kokią problemą turi – imkis veiksmo ją išspręsti. Pusė kovos laimint prieš nerimą yra ėmimasis jį sprendžiančio veiksmo.

7. Kiekvienoje problemoje matyk pamoką. Klausk savęs: „Kokia yra galimybė šioje problemoje?“. Pasidaryk sąrašą problemų, kad galėtum jas matyti ir paklausk savęs ties kiekviena – „Kokia galimybė yra šioje problemoje?“, nes kiekvienoje problemoje bus didelė galimybė pagerinti verslą, santykius, gyvenimą, įgauti geresnį įsitikinimą ar pasikeisti, kas esi, ir augti iš baimės į vis didesnę savęs pasitikėjimo ir atsipalaidavimo zoną.

ATSIKRATYKIME BAIMIŲ

8. Išmok medituoti. Medituodamas pagerinsi savo koncentraciją. Natūraliai būsi tai, kas esi. Turėsi daugiau energijos. Jausi daug didesnę ryšį su aplinka.

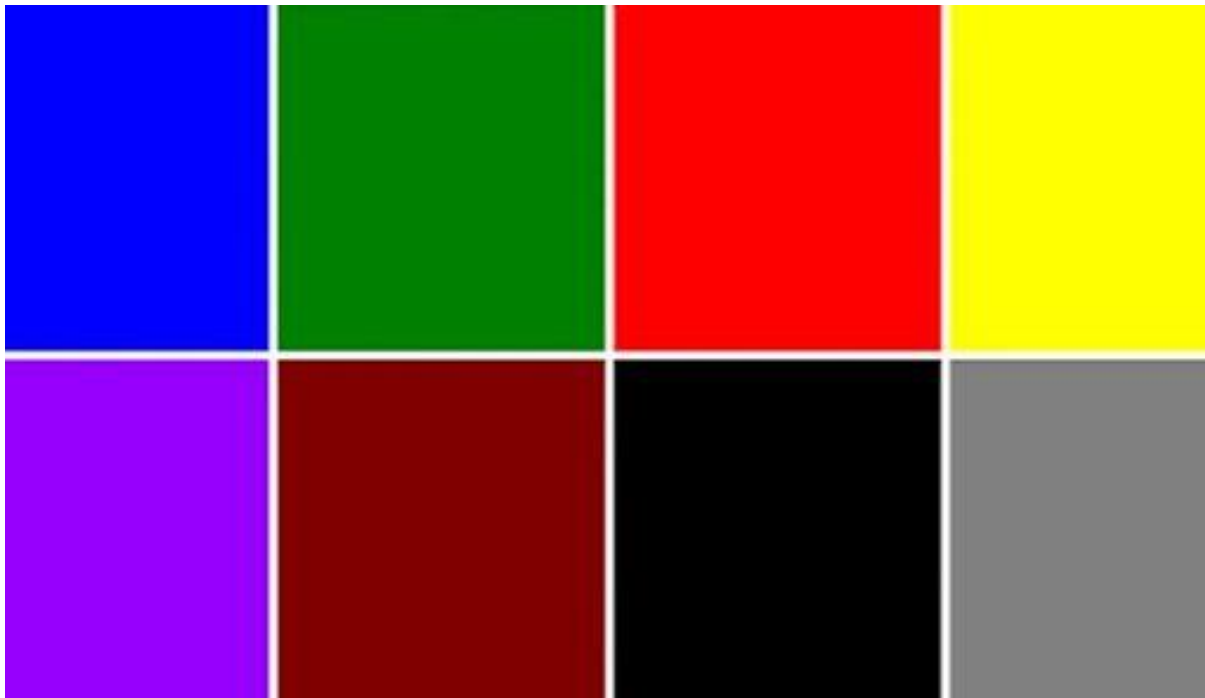
Džiaugsmą pradedi imti iš vidaus, todėl niekas negali jo iš tavęs atimti. Nei duoti. Esi tiesiog laimingas, ir tuo pačiu atsidarai pozityvioms naujoms galimybėms.

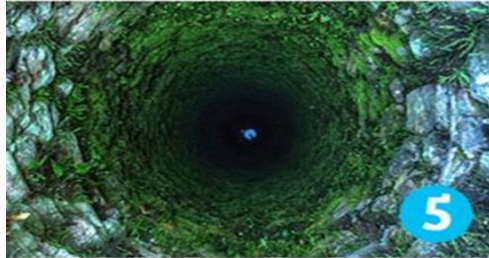
Sėkmė ir baimė yra du skirtingi dalykai.

Centro kolektyvo pasiūlymai.

1. Mano namai – mano tvirtovė.
2. Darbas – gerovės garantas.
3. Mėgiamas užsiėmimas.
4. Aktyvi veikla (savanorystė).
5. Bendravimas.
6. Knygų skaitymas.
7. Buvimas gamtoje...

Praktinės užduotys





IR IŠ TIKRŲJŲ...

Didžiausias qžuolas kažkada buvo
mažas riešutas, kuris laikėsi savo
vietoje.



IR IŠ TIKRŪJŪ...

**Baimė atsiranda ten, kur
yra nežinojimas.**



AČIŪ UŽ DĖMESĮ