**Oswoić strach, żeby osiągnąć sukces**

**Fundamentami wielu sukcesów są… porażki. Brzmi jak paradoks? Cóż… na drodze do mistrzostwa nikt nie uniknie potknięć – nawet największe talenty. Tymczasem strach przed błędem czy porażką jest często tak silny, że powstrzymuje nas od podejmowania wyzwań, a tym samym – spełniania marzeń. Można jednak tego uniknąć i nie tylko „oswoić strach”, ale także wykorzystać błędy jako skuteczny środek do celu!**

Strach jest silną, emocjonalną reakcją organizmu na sytuacje zagrożenia.Chociaż postrzegany jest przez nas negatywnie, to w rzeczywistości odczuwanie go chroni nas przed wieloma niebezpieczeństwami**.** To dzięki niemu nie biegamy dla zabawy po stromych dachach, nie decydujemy się na skok spadochronem bez odpowiedniego sprzętu i przeszkolenia, czy nie zaczepiamy ciemną nocą nieznajomych. Nie robimy tego, ponieważ się boimy, a w konsekwencji – wychodzi nam to na dobre. Często jednak strach blokuje nas również wtedy, kiedy nie powinien. Dlaczego unikamy wystąpień publicznych, wyzwań w życiu zawodowym, a nawet nawiązywania nowych relacji? Ponieważ paraliżuje nas lęk przed niepowodzeniem i poczuciem odrzucenia. Tymczasem to, jak pojmujemy porażkę i co przez nią rozumiemy, zależy przede wszystkim od naszych osobistych przekonań. A te można kształtować.

**Nie bój się porażek – czerp z nich wiedzę!**

Zarówno na małych, jak i na dużych niepowodzeniach można się skutecznie uczyć – najlepiej uczymy się na swoich własnych, ale wnioski warto wyciągać także z doświadczeń innych. Często błędy, które popełniamy, powodują znacznie mniejsze konsekwencje, niż oczekiwaliśmy. Tworzymy sobie w głowie jakiś silny negatywny obraz, tymczasem porażka okazuje się znacznie łagodniejsza w skutkach niż nasze wyobrażenia o niej. Dlatego największe błędy popełniają ci, którzy wszelkie porażki nad wyraz piętnują. Dzięki popełnianiu błędów i świadomej ich analizie budujemy swoje kompetencje. Próbujemy, mylimy się, próbujemy ponownie, a w ten sposób – uczymy się.

*Każde potknięcie to nowe doświadczenia, na których możemy skorzystać nie tylko my sami, ale także bliskie nam osoby czy współpracownicy. Jak duże znaczenie mają błędy, można łatwo zaobserwować w dużych organizacjach, gdzie potknięcia pracowników pokazują kadrze zarządzającej, w jaki sposób udoskonalić procedury, strukturę i funkcjonowanie całej firmy* – mówi Rafał Żak, autor FISZEK „Jak dobrze popełniać błędy?”. I dodaje: *Wie o tym dobrze np. branża lotnicza, dlatego dzisiaj samolot jest najbezpieczniejszym środkiem transportu. W części linii lotniczych nawet zgłoszenie sytuacji zagrożenia przez pilota w ciągu 10 dni od momentu zdarzenia zapewnia mu immunitet. W taki sposób branża zachęca, żeby dzielić się z przełożonymi i współpracownikami swoimi doświadczeniami, które w ten sposób stają się lekcją, a nie – porażką.*

**Poznaj swój strach**

Każdy człowiek odczuwa strach – jest to odczucie tak samo powszechne jak radość czy smutek. Dlatego największym paradoksem jest to, że większość naszych obaw nigdy nie spełni się w rzeczywistości – zwykle te najgorsze wizje pozostają jedynie w sferze naszej wyobraźni. Wiele naszych błędów da się łatwo naprawić. Tym bardziej warto eliminować strach z codziennych, stresujących sytuacji, których nie jesteśmy w stanie uniknąć. Aby lęk przestał nas paraliżować, warto rozłożyć go na czynniki pierwsze i dowiedzieć się, co leży u jego źródła.

*Jeśli dłużej zastanowimy się nad przyczynami naszych obaw, zauważymy, że wcale nie przeraża nas najbardziej to, że nie osiągniemy zamierzonego celu. Znacznie bardziej paraliżują nas myśli, jakie konsekwencje przyniosą ze sobą niepowodzenia na płaszczyźnie społecznej. Jak więc te myśli okiełznać? Przykładowo – przez precyzyjne określenie, jakiej dokładnie sytuacji i jakiej emocji boimy się najbardziej* – kontynuuje Rafał Żak. – *Ponadto istnieją techniczne narzędzia, jak chociażby listy kontrolne, które nie tylko pomagają uchronić od błędu, ale przede wszystkim – dają poczucie bezpieczeństwa, które redukuje poziom strachu.*

Nasze lęki są często irracjonalne i zupełnie niepotrzebnie powstrzymują nas przed działaniem poza znanymi schematami. Tymczasem to właśnie poza tzw. strefą komfortu łatwiej osiągnąć sukces i odnaleźć szczęście – na przekór naszym obawom. Pamiętajmy, że nie warto im ulegać – o wiele lepiej zmierzyć się z własnym strachem, ponieważ świadome przełamywanie barier pomaga nam się rozwijać i osiągać zamierzone cele.