

T H O M A S A A G E S E N



SNARVEIEN UT AV
FRYKT

© 2018 Panikkangst.org
Alle Rettigheter Forbeholdt
SNARVEIEN UT AV FRYKT
(revisjon 1)

Alt materiale i denne lille rapporten (samt alt på Panikkangst.org sine ulike medlemskap) er ment som opplysende informasjon for å oppnå mer ekte lykke og et liv som ikke er fengslet av frykt. Angst kan elimineres gjennom Panikkangst.org, men i samme åndedrag må jeg si at du bør kontakte fastlegen din for å fastslå muligheten for andre forhold enn angst rundt dine symptomer eller din medisinske tilstand.

Frykt består av en lang rekke fysiologiske og kjemiske reaksjoner, ikke bare på reell fare, men også på fornemmelsen av eventuell fare. Uten denne evnen til å oppdage fare, og våre umiddelbare fysiske reaksjoner, ville vi ikke klart å overleve.

Når en av sansene advarer oss om at noe er galt (enten det er syn, lukt, hørsel, berøring eller smak), aktiveres et system for selvbeskyttelse - og kroppen forbereder oss på kamp eller flukt for å unngå fare eller død.

Det hele begynner med at en lyd eller et bilde (et såkalt stimulus) plukkes opp og tolkes av hjernen som en advarsel. Responsen på advarselen kan enten være automatisk, eller bestå av mye intern kommunikasjon - men utfallet er alltid en bestemt tanke og handling.

Du kan for eksempel gå nedover en mørk gate og plutselig høre at noen følger etter deg. Den interne alarmen begynner å ule. Både pulsen og pusten din øker. Musklene spenner seg, du begynner å svette, og håndflatene føles klamme.

Hvis du har trent kampsport, inntar du kanskje umiddelbart en forsvarsstilling. Hvis du ikke har et fnugg av opplæringen i selvforsvar, begynner du muligens å se etter steder å gjemme deg. Kanskje du vurderer om du skal løpe, eller snu deg og møte denne personen som går bak deg.

Et sånt scenario gir oss den typen fryktrespons der atferden bestemmes ut i fra personlige erfaringer.

Den andre typen fryktrespons er mer fysisk. Du går ned den samme gaten, men denne gangen hører du en skarp lyd av glass som knuses, sikkert fra et vindu, rett over gangfeltet du befinner deg i. Du dukker ned og dekker hodet med armene for å beskytte deg mot det som faller fra himmelen.

Disse to måtene å respondere på frykt er viktige - det er disse to vi trenger for å beskytte oss mot potensielle farer...

..men som du vet, så innebærer livet en del vonde erfaringer.

Ofte kan vi la disse erfaringene bygge seg opp til et punkt som gjør at vi alltid prøver å unngå lignende erfaring. Vonde erfaringer skaper altså frykt. *Angst* for gitte situasjoner blir sånn sett vår tredje respons på frykt! Og som du nok vet, så fører angst til tapte muligheter og lav selvtillit.

Men vi kan lære å kontrollere frykten vår. Erfaringene som har lært oss å frykte (altså tillært frykt) kan avlæres og elimineres. Panikkangst.org utforsker dybden av frykten, og lar deg oppdage hvordan angsten gjør at du føler deg helt hjelpsløs. Som coach på Panikkangst.org gir jeg deg den positive stimulansen du trenger for å leve livet uten at angsten holder deg igjen. Uansett hva frykten din består av, så finnes det nemlig metoder for å bli kvitt den! Ingredienser med tilhørende oppskrifter for angst-eliminering ligger altså på Panikkangst.org.

Bare for å nevne litt av strategiene som kan hjelpe deg med frykten, anbefaler jeg at du starter med følgende seks tips på neste side.

1. Slapp av – Bruk “meditasjon” i hverdagen. Kropp og sinn trenger jevnlig fred fra alt tankekjøret. Noen ganske få rolige minutter med visse teknikker på daglig basis, vil stadig forbedre evnen til å takle stress - selv de dagene du virkelig har det hektisk.

2. Bruk fantasien – Fantasi og visualisering kan hjelpe deg å overvinne frykt, ved at du forestiller deg hvordan du takler frykten før den blir en realitet. Dette er et kraftig verktøy for suksess som brukes av både idrettsutøvere, toppledere, og andre autoriteter innen alle slags bransjer.

3. Ta små steg – Det krever tid (og noen strategiske trekk) hvis du skal overbevise underbevisstheten din. Du skal nemlig “omprogrammere operativsystemet” ditt, og vise at du ikke er redd for det som har holdt deg nede og hindret deg å leve livet til det fulle. Frykten elimineres gjennom små trinn som blir til stadig større og større suksesser med tiden.

4. Gjør det som skremmer deg - Banalt nok, når du gjør det du er mest redd for blir du mindre redd. Du vil føle deg mer kompetent!

5. Bygg opp selvfølelsen – Bruk den suksessen du allerede har, uansett hvor store eller små tingene du har lykkes med er. Skriv dem ned og gi deg selv en klapp på skuldra. Denne selvinnsikten gir et bedre selvbilde, så skriv ned på papiret om den gangen du stekte din første frossenpizza helt alene. Alle mesterkokker begynner på lik linje - altså uten erfaring i starten!

6. Spør deg selv – Når du vet hva du frykter aller mest, så spør du deg selv noen spørsmål for å forstå denne frykten bedre:

a) "Hva er det verste som kan skje?"

b) "Hva kan jeg gjøre for å minimere eller eliminere frykten?"

Dette er et par eksempler på gode spørsmål som kan plukke fra hverandre frykten slik at den får en mer håndterlig størrelse.

Frykten hjelper deg å overleve, men den kan også knuse sjansen til å leve et rikt liv. Hvis frykt holder deg nede og hindrer deg fra å lære nye ferdigheter, utforske livet og skaffe nye erfaringer - da skylder du deg selv å lære alt om håndtering av angst og frykt.

Nettopp det kan du gjøre på panikkangst.org, som er nettstedet med medlemskap, kurs og veiledning innen angst og personlig selvutvikling. Det er der du kan få tilgang til meg som din coach, og jeg håper virkelig at jeg hører fra deg der. Jeg er nemlig helt sikker at jeg kan hjelpe deg å fjerne hindringene som stopper deg fra å leve det livet du aller helst vil ha! ;)

Lykke til,
Thomas Aagesen