

## Jakie rodzinne przekonania bądź oczekiwania utrudniają Ci przeżywanie strachu

Zapraszam Cię do pogłębionej refleksji nad doświadczeniami, które ukształtowały Twoje przekonania na temat strachu. Daj sobie czas na poszukanie odpowiedzi. Niektóre z pytań będą do Ciebie wracać z kolejnymi wspomnieniami.

Przeżywanie strachu jest naturalne dla wszystkich zwierząt – w tym ludzi. Jeśli obserwujesz, że masz trudność w przyznaniu, że się boisz, pozwoleniu sobie na płacz czy zgrzytanie zębami.. to bardzo prawdopodobne, że kiedyś ktoś Ci powiedział, że tak należy się zachowywać.

Jestem przekonana, że zapisane w Tobie przekonania ukształtowały się w relacji z ważnymi osobami – najczęściej mamą i tatą bądź innymi ważnymi osobami w Twoim życiu.

Bądź dla siebie łagodna w tych odkryciach. Wkraczasz w delikatną materię świata wewnętrznego.

Czego bałaś się w dzieciństwie?

Kogo bałaś się w dzieciństwie?

Jakie książki, filmy czy wydarzenia wzbudzały w Tobie strach?

Komu o tym mówiłaś?

Jak reagowali dorośli, gdy zauważali, że się boisz?

Co mówili Ci na temat osób, które bały się?

W jakich sytuacjach widziałaś, że Twój domownicy się boją?

W jaki sposób radzili sobie ze strachem?

