

## #AW „Czego boją się osoby w roli SM i AC i jak sobie z tym radzić”

### Ćwiczenie - Wasze metody na radzenie sobie z lękiem:

1. Przeprowadzenie eksperymentu
2. Skonfrontować się z nim
3. Trójbój i ciężary trening oczyszcza, ew. boks
4. Planuję, szukam sprzymierzeńców
5. Po prostu nie myślę o tym, robię to
6. Wyżyć się fizycznie, bieganie, sporty kontaktowe
7. Negative visualisation
8. Rozpisanie planu działań, przygotowanie zadań
9. Rozmowa z innymi SM (zaufanym, o dużej wiedzy i doświadczeniu)
10. Mindfulness
11. Dużo śmiechu z fajnymi ludźmi
12. Planuję wakacje i na nich się skupiam
13. Rozbicie problemu na mniejsze kroki
14. Po prostu to zrób, zapnij pasy i do przodu, co złego może się stać?
15. Konsultacje z bardziej doświadczonymi osobami
16. Technika Why Worry
17. Pytam się siebie: co najgorszego się nie uda?
18. Podniesienie poziomu endorfin (zrób dobrą robotę gdzieś indziej i potem oswój swój lęk)
19. Spójrzeć na koło wpływu - na co mam wpływ?
20. Sport

21. Skupienie się na wartościach
22. Powrót pamięci do sukcesów z przeszłości
23. Rozmowa z kimś kogo ocenie sytuacji ufam
24. Przegadanie lęku z bliską osobą
25. Stanięcie twarzą w twarz z tym, czego się boję
26. Sport
27. Xanax
28. Przemyśleć scenariusze i zaplanować działanie
29. Zadawanie pytania "What does it make possible?"
30. 5 why analiza
31. Praktyka pilatesu
32. Szukanie wolontariusza do rozwiązania tej sprawy
33. Sprzątanie
34. Słuchanie muzyki
35. Majsterkowanie
36. Wyjście na rolki
37. Spacer w lesie z psem
38. Bieganie
39. Przespanie się z lękiem. Jak mówi mój cytat z "Przeminęło z wiatrem" - "Pomyślę o Tym Jutro"
40. Działanie = nie unikanie (robienie czegoś co zmniejszy prawdopodobieństwo wystąpienia sytuacji, której się boimy")
41. Sprawdzanie analogicznych case`ów
42. Sprawdzenie czy lęk jest racjonalny
43. Zderzenie myśli z przyjaciółką,

44. Racjonalizacja - zadawanie logicznych pytań samej sobie.
45. Medytacja, mindfulness
46. Joga, rozmowa z przełożonym otwarta
47. Przerwa w pracy i skupienie na oddychaniu i obserwacja myśli
48. Coaching, terapia
49. Rozmowa z innym SM/AC
50. Podnoszenie kompetencji, fachowa literatura
51. Rozmowa z inną osobą by poszukać rozwiązań
52. Drzemka, gdy się budzę - mam już dystans
53. Trzy głębokie oddechy i show must go on!
54. Memento mori - każde zagrożenie przy śmierci jest mniejsze
55. Terapia
56. Przypomnienie sobie o sytuacjach trudnych w których sobie poradziłam
57. Utwierdzenie sobie że lęk jest iluzją
58. Przygotowanie się do stresującej sytuacji (np. spotkania)
59. Działanie
60. Modlitwa
61. Rozmowa z drugą osobą o obawach
62. Rozpisanie ewentualnych konsekwencji i skutków i spojrzenie na to z szerszej perspektywy
63. Opracowanie planu awaryjnego
64. Działanie
65. BOX BREATHING
66. Wizualizacja
67. Poszukiwanie rozwiązań wśród doświadczonych osób

68. Pytam lęku: "i co wtedy się stanie?" Szukamy aż będzie można przyjąć i zrozumieć przyczyny
69. Sprawdzam jaki skarb jest za lękiem (po jego pokonaniu)
70. Wygadać się komuś
71. Rozmowa, analiza, logiczne przemyślenia
71. Wyciszenie, chwila skupienia
72. Przeanalizowanie możliwych scenariuszy
73. Zrozumieć źródło lęku
74. Myślenie
75. Chwilę poczekaj, wróć do problemu
76. Spacer
77. Zmiana otoczenia
78. Przygotowanie się żeby zminimalizować ryzyko
79. Myślenie że za jakiś czas to nie będzie miało znaczenia
80. Rozmowa z innymi Agile Coachami
81. Edukacja
82. Sport
83. Wsparcie przyjaciół
84. Medytacja
85. Terapia
86. Nazywanie emocji
87. Stawianie granic
88. Merytoryczne przygotowanie
89. Określenie lub przypomnienie głównego celu
89. Rozmowa / konsultacje SM/AC

90. Określenie strefy wpływu

91. Racjonalizacja