

# Bonus, který ve videu nezazněl

## Jak překonat vnitřní strachy a začít něco dělat

Na každého funguje něco jiného. Někdo se musí za práci odměňovat, jiný si stanovovat krátkodobé cíle a ty postupně plnit. Další potřebuje spoluparťáka (tzv. buddyho), který ho tlačí a ptá se, zda už něco udělal, jaký je pokrok. Každý bojujeme se strachem a vystoupení z komfortní zóny. Nejenom v případě blogování a sdílení našich článků do světa.

Mám pro tebe jednoduchou techniku, kterou se zbavuji já svých strachů a bloků v hlavě. **Stačí si je pojmenovat.**

1. Napiš si **konkrétní obavu**, kterou máš (týká se blogování) - pojmenuj ji, co nejpřesněji. Například: *“Mám strach, že můj blog objeví kamarádi a budou se mi smát.”*
2. **Rozved' tuto obavu.** Tj. napiš, co nejhoršího nastane, když se tvůj strach stane realitou. Ten nejhorší možný scénář pro tebe. Například: *“Ano, kamarádi objevili tvůj blog a začali se smát tvým chybám na blogu. Říkají, že jsi mizerný bloger, který ani neumí psát, že bys toho měl nechat.”*
3. Teď si napiš, **jak tomuto scénáři můžeš snadno předejít**, aby se ta hrozná scéna nestala. V našem příkladu: *“Každý článek si po sobě nahlas přečtu a vychytám hrubky. Nebo poprosím kamaráda/maminku/ségru, ať si článek před publikováním přečtou. Třeba taky odhalí jeho nedostatky. Nebo budu navštěvovat workshopy tvůrčího psaní.”*

Základem je pojmenování tvých strachů a předejití nejhoršího scénáře včasnou prevencí. Pak už ti nic nebrání začít blogovat. Pouze tvé výmluvy.

Mimochodem, toto cvičení můžeš využívat na jakoukoliv situaci v životě, ze které máš strach a vystupuješ ze své komfortní zóny. Zdaleka se nemusí jednat o blogování.

## Cvičení

Vytiskni si a vyplň.

1. Můj strach č. 1: \_\_\_\_\_

Nejhorší možný scénář: \_\_\_\_\_

Jak tomu předejdu: \_\_\_\_\_

2. Můj strach č. 2: \_\_\_\_\_

Nejhorší možný scénář: \_\_\_\_\_

Jak tomu předejdu: \_\_\_\_\_

3. Můj strach č. 3: \_\_\_\_\_

Nejhorší možný scénář: \_\_\_\_\_

Jak tomu předejdu: \_\_\_\_\_