

[Naiste eri vol.1] Näpunäiteid oma hirmude seljatamiseks ehk haarame härjal sarvist!

Hei!

Mõni aeg tagasi küsisin sinult ja veel tuhandetelt naistelt, mis on need asjad, mis takistavad sul oma unistuste elu elamast. Vastukaja sellele oli tohutu.

Mõistsin neid kaht ja poolt tuhandet vastust lugedes, et tegelikult saan ma väga paljusid vastajaid aidata ja rääkida, mis mind, minu sõpru või maailma edukamaid inimesi on aidanud oma elu paremuse poole suunata. Otsustasin neid teadmisi sinuga jagada.

Järgneval kahel kuul saad iga nädala keskel kirja, mis aitab ka sind sinu unistuste elule lähemale, kui saadud teadmiste või näpunäidete üle järele mõtled ja mis kõige tähtsam, need päriselt ka ellu rakendad. Kasvõi vähehaaval.

Vastustest sain teada, et väga paljusid naisi takistab täna hirm. Hirm muutuste ees, hirm naerualuseks jääda, esinemishirm, eksimishirm ja veel kümned muud hirmud. Hea uudis on see, et hirm ei ole midagi imelikku, mis ainult sind vaevab. Meil kõigil on hirme ja see on osa inimeseks olemisest. Oluline on mõista, et hirmud on võimalik seljatada.

Ma tean väga hästi, millest ma räägin, sest eelmine aasta oli minu jaoks väga tähtis. Ma sain jagu oma suurest hirmust – esinemishirmust. See oli hakanud juba häirima mu igapäevaelu (näiteks oli mul väga raske minna isegi jõuluvana ette), rääkimata ettevõtte ja enda arendamisest. Peale hirmule vastu astumist ma mitte ainult ei saa esinemisega hakkama, vaid ma ka tõesti naudin seda.

Ma soovin, et ka sina saad kogeda hirmust vabanemise magusat maitset ja tahan aidata sul teha esimesed sammud. Vahendan sulle allpool mõnede edukate inimeste nippe ja ka neid, mille ise olen järele proovinud ja mille toimimisse ma usun.

Tuntud edutreener Janet Bray Attwood on öelnud, et 80% inimesi valib pigem igal hommikul õnnetuna ärkamise ja näiliselt turvalise elu kui julguse midagi muuta. Ka mul oli turvalisem mitte teiste inimeste ees rääkida, ehkki vastupidine olukord on mulle pakkunud palju-palju rohkem.

Edukas autor ja ettevõtja Tim Ferriss kinnitab, et on olnud sama hirmul ja ebakindel nagu kõik ülejäänud inimesed. Peale korduvaid ebaõnnestumisi ja vigu jõudis ta lahenduseni, mis aitab ka sul oma hirmudele vastu astuda.

Ferriss pakub oma hirmudega võitlemiseks ja oluliste otsuste vastu võtmiseks välja seitse sammu.

1. Mõtle läbi, mis on absoluutselt kõige hullem asi, mis saab juhtuda.
2. Kui juhtub see kõige-kõige jubedam asi, siis milliste sammude abil sa olukorrast välja tuled?
3. Järgmisena mõtle läbi, mida sul on võita.
4. Mida sa teeksid finantsilises mõttes, kui sa kaotaksid homme töö?

5. Mõttele, millest sa oma hirmu tõttu pead loobuma.
Tavaliselt me jätame hirmude tõttu tegemata asjad, mida oleks vaja tegelikult kõige rohkem teha.
6. Mida läheb sulle tegutsemise edasi lükkamine maksma finantsiliselt või emotsionaalselt?
7. Mida sa ootad? Ega mitte seda täiusliku-ajastuse-jama?

Lisaks Tim Ferrisse soovitudele pakun sulle veel mõned mõtted, mis aitavad sul oma hirmudest üle saada.

- **Mõttele pikalt ette. Ära tee otsuseid selle järgi, kas homme võib olla pisut ebamugav.** Mõttele sellele, mida sa saad sellest otsusest võita näiteks kolme aasta pärast. Võibolla oma ettevõtte ei olegi nii ulmeline mõte?
- **Hirm on sinu väljamõeldis.** Päriselu ei ole nii hirmus. Kui sa ei usu, siis küsi kelleltki, kes on sarnase hirmu seljatanud.
- **Proovi mõelda positiivselt, ära keskendu negatiivsetele asjadele.** Või püüa pöörata miinuskäsi plussiks ehk hirm väljakutseks. Proovi, see toimib.
- **Kui sa mõistad, et läbikukkumine ei ole maailma lõpp, siis saad sa oma hirmust vabaks.**
- **Pea meeles, et julgus on tähtsam kui turvalisus.** Viimane on tihti ainult illusoorne ja võid ühel hetkel avastada, et see, mida sa turvalisuseks pidasid, seda hoopiski ei ole.
- **Anthony Robbins soovib mõelda läbi kõik oma vabandused.** Need salakavalad tegelased tahavad sind ainult tagasi hoida. Sul ei ole aega? Mõttele läbi, kas on midagi, millele sul liialt aega kulub. Kas sul on telekas? Lihtsalt näide. ☺
- **Anthony Robbins tuleb ka meelde, et keegi meist ei ole täiuslik, me kõik teeme vigu.** Sa ei saa ühtegi olukorda ideaalselt lahendada, tähtis on lõpetada läbikukkumise pärast muretsemine. Robbins kasutab OOC/ERM-süsteemi. See koosneb kuuest küsimusest ja aitab jõuda otsuseni. Lähemalt saad lugeda siit: <https://www.eduakadeemia.ee/tony-robbins-raskeid-otsuseid-vastu-vottes-ei-peagi-alati-koike-paris-oigesti-tegema/>
- **Keskendu sellele, mis loeb.** Mõttele kasvõi vanasõnale “Koerad hauguvad, aga karavan läheb edasi”. Kui mõni pooltuttav naerabki sinu otsuse üle, siis inimesed, kes sinust tõeliselt hoolivad, toetavad sind.

Ja nüüd – tee see esimene samm. Kohe. Praegu. Mitte homme või ülejärgmisel nädalal. Kohe praegu! Helista, saada see e-kiri, mille mustand sul ammu valmis on kirjutatud või pane end sinna kursusele kirja, millest sa juba tükk aega unistad!

Ma hoian sulle põialt ja sa kuuled minust kindlasti juba järgmisel nädalal. Siis ma räägin sulle finantsvabadusest ja sellest, kuidas sinna ikkagi jõuda.

Seniks võid mulle kirjutada oma esimesest sammust, mille sa pärast mu kirja lugemist oma hirmu seljatomiseks ette võtsid. Ootan põnevusega! ☺