

# Jak překonat strach z odmítnutí



**Mgr. Kristýna Mertlová, MBA**



*Moji milí,*

Seznamování může být výzvou, zvláště pokud jste déle sami, řešíte nějaký handicap nebo jste se už mnohokrát setkali s odmítnutím. Strach z odmítnutí je ale přirozený – nikdo nechce být zraněn nebo nepřijat. Dobrou zprávou je, že tento strach lze překonat a udělat první krok směrem k novým vztahům.

Jsem Kristýna Mertlová a už 11 let pomáhám lidem najít lásku. Sama dobře vím, že seznamování může být náročné, ale také věřím, že každý si zaslouží mít po svém boku někoho, kdo ho bude respektovat a milovat.

Tento mini e-book jsem vytvořila, abych vám předala konkrétní rady, jak překonat bariéry a začít si seznamování užívat.

Tento materiál je praktický a plný jednoduchých úkolů, které vám pomohou posílit sebevědomí a odbourat strach z odmítnutí. Věřím, že vám pomůže udělat první krok na cestě k novým možnostem a vztahům.

*Kristýna*

## TIP I:

# Uvědomte si, že odmítnutí je součástí života

První krok k překonání strachu z odmítnutí je pochopit, že odmítnutí je běžnou součástí života každého člověka. Nikdo nemůže být vždy a všemi přijímán. Odmítnutí není známkou vaší nedostatečnosti nebo selhání, ale přirozenou součástí mezilidských vztahů a různých životních situací.

Zkuste se zamyslet nad tím, kolikrát jste byli v životě odmítnuti a uvědomte si, že jste to vždy přežili a často se díky tomu i něco nového naučili. Každé odmítnutí vás může posunout dál a pomoci vám růst jako osobnosti.

## ÚKOL

Napište si seznam 3 situací, kdy jste byli v minulosti odmítnuti, ale nakonec to vedlo k něčemu pozitivnímu nebo jste se z toho poučili.

## TIP 2:

# Zaměřte se na své silné stránky

Když se soustředíte na své silné stránky a kvality, budete mít více sebedůvěry čelit možnému odmítnutí. Uvědomte si, co vše umíte, v čem jste dobří a jaké máte pozitivní vlastnosti. Tyto silné stránky vám pomohou překonat strach z odmítnutí a budou vaší oporou v různých životních situacích.

Pamatujte, že každý člověk je jedinečný a má své vlastní dary a talenty. Vaše životní zkušenosti a dovednosti jsou cenné a mohou být přínosem pro ostatní.

## ÚKOL

Vytvořte si seznam 5 svých silných stránek nebo pozitivních vlastností. Každý den si tento seznam přečtete a přidejte k němu alespoň jednu novou položku.

## TIP 3:

# Procvičujte pozitivní sebekomunikaci

Způsob, jakým k sobě mluvíme, má velký vliv na naše sebevědomí a schopnost čelit strachu z odmítnutí. Negativní vnitřní dialog může prohloubit naše obavy, zatímco pozitivní sebekomunikace nám dodá odvahu a sílu.

Naučte se nahrazovat negativní myšlenky pozitivními afirmacemi. Místo "Určitě mě odmítnou" si řekněte "Mám co nabídnout a zasloužím si, aby je můj názor zajímal". Pozitivní vnitřní řeč vám pomůže budovat sebevědomí a lépe zvládat situace, kdy se cítíte zranitelní.

## ÚKOL

Napište si 3 pozitivní afirmace, které si budete každé ráno opakovat. Například: "Jsem hodnotný člověk", "Mám právo na respekt a uznání", "Každý den se stávám silnějším".

## TIP 4:

# Postupně se vystavujte situacím, kde hrozí odmítnutí

Jedním z neúčinnějších způsobů, jak překonat strach z odmítnutí, je postupně se vystavovat situacím, kde k němu může dojít. Začněte s malými, méně stresujícími situacemi a postupně přecházejte k náročnějším. Tímto způsobem si budete odolnost a zjistíte, že odmítnutí není tak hrozné, jak jste si mysleli.

Pamatujte, že každý krok vpřed, bez ohledu na to, jak malý se může zdát, je úspěch. Oceňte svou odvalu za to, že jste to zkusili, bez ohledu na výsledek.

## ÚKOL

Vytvořte si "žebříček odvážných činů" - seznam 5 situací, kde se bojíte odmítnutí, seřazených od nejméně po nejvíce stresující. Začněte tou nejméně stresující a postupně je během měsíce všechny vyzkoušejte.

## TIP 5:

# Hledejte podporu u blízkých nebo v podpůrné skupině

Mít kolem sebe lidi, kteří vás podporují a rozumí vašim obavám, může být nesmírně užitečné při překonávání strachu z odmítnutí. Sdílení svých pocitů s důvěryhodnými přáteli, rodinou nebo v podpůrné skupině (např. Mingly) vám může poskytnout nové perspektivy, povzbuzení a praktické rady. Nezapomeňte, že není slabost požádat o pomoc nebo sdílet své obavy. Naopak, je to znak síly a odvahy otevřít se druhým a hledat podporu.

## ÚKOL

Identifikujte alespoň jednu osobu nebo skupinu, se kterou můžete otevřeně mluvit o svém strachu z odmítnutí. Naplánujte si s nimi setkání nebo hovor v příštím týdnu.



## BONUSOVÝ TIP

# Deník odmítnutí

Jedním z účinných nástrojů pro překonání strachu z odmítnutí je vedení "Deníku odmítnutí". Tento deník vám pomůže objektivně sledovat situace, kdy jste čelili odmítnutí nebo se ho obávali, a analyzovat je z odstupu.

V deníku si zaznamenávejte následující informace:

- Datum a popis situace
- Vaše pocity před, během a po situaci
- Co jste se z této zkušenosti naučili
- Jak byste podobnou situaci zvládli příště

Pravidelné zapisování a reflexe vám pomohou vidět, že odmítnutí není tak časté nebo závažné, jak si možná myslíte, a že každá zkušenost vás může něčemu naučit.

## ÚKOL

Začněte si vést "Deník odmítnutí". Každý týden si zapište alespoň jednu situaci, kdy jste čelili odmítnutí nebo se ho obávali. Po měsíci si deník přečtěte a zamyslete se nad svým pokrokem.



## BONUSOVÝ TIP

# Přerámování odmítnutí jako příležitost k růstu

Změna pohledu na odmítnutí může výrazně ovlivnit váš přístup k životu a snížit strach z něj. Místo vnímání odmítnutí jako "osobního selhání" se na něj zkuste dívat jako na příležitost k růstu a získání nových zkušeností.

Každé odmítnutí vám může poskytnout cenné informace:

- Co můžete příště udělat jinak?
- Jaké nové dovednosti byste mohli rozvíjet?
- Jak vás tato zkušenost posílila?

Pamatujte, že i nejúspěšnější lidé zažili mnohokrát odmítnutí, ale využili tyto zkušenosti ke svému růstu.

## ÚKOL

Vzpomeňte si na situaci, kdy jste byli odmítnuti. Napište si tři pozitivní věci, které z této zkušenosti vplynuly nebo co jste se díky ní naučili.

## ZÁVĚR

# Vaše cesta k sebevědomí a překonání strachu z odmítnutí

Gratuluji! Dorazili jste na konec našeho mini e-booku o překonávání strachu z odmítnutí. Pamatujte, že překonání tohoto strachu je proces, který vyžaduje čas, trpělivost a praxi. Každý krok, který uděláte směrem k větší sebedůvěře, je úspěchem.

Pokračujte v práci na těchto strategiích a buďte k sobě laskaví a trpěliví. Pamatujte, že každý den je nová příležitost k růstu a posílení vaší sebedůvěry.

Moc vám držím palce

*Kristýna Mertlová*