

Man ir bail uzstāties publikas priekšā.

„Esmu ārste kādā psihosomatikas klīnikā. Savā nodaļā mēs esam izstrādājuši projektu, ar kuru tagad ārstu kongresā jāiepazīstina citi kolēģi. Tā kā es vadīju šo projektu, nodaļas galvenais ārsts uzskata, ka tas jādara tieši man. Šādā veidā viņš man vēlas piedāvāt izaugsmes iespējas. Es augstu vērtēju viņa rīcību, taču vienlaicīgi man ir arī bail no šī pasākuma. Visā savas dzīves laikā man vēl nekad nav bijis jārunā publikas priekšā. Kad man skolā pirmo reizi vajadzēja uzstāties ar referātu, es nosarku, sāku stostīties un neko vairs nespēju atcerēties. Kaut kā es toreiz tiku ar to galā, taču studiju laikā es vienmēr centos izvairīties no šādām situācijām. Es saprotu, ja vēlos kāpt pa karjeras kāpnēm, es nevarēšu mūžīgi izvairīties no publiskas uzstāšanās. Lai arī es zinu, ka spēju lasīt no lapas un mana komanda sagatavos PowerPoint prezentāciju, tomēr jau tagad, domājot par uzstāšanās dienu, man izsitas sviedri.”

Ieteikums

1. Pierakstiet, kuras emocionālās reakcijas jums atbilst un kuri Baha ziedi ir jums piemēroti. Ja jums šķiet, ka ir pārāk maz jums atbilstošu reakciju, izlasiet arī pārējo gadījumu aprakstus šajā nodaļā.
2. Ja nepieciešams, iepazīstieties arī ar emocionālo reakciju tematisko apkopojumu (sākot ar 127. lpp.).
3. Izlasiet turpmākos soļus nodaļā „Kā lietot šo grāmatu?” (sk. 20.–21. lpp.).

Kā es reagēju, un kuri Baha ziedi ir man piemēroti?

- Domājot par referātu, es kļūstu tik nervoza, ka sirds pa muti lec laukā un asins sakāpj galvā.
- Kad es iztēlojos, kā es stāvu publikas priekšā un nosarkstu, es jūtos pamesta likteņa varā un bezpalīdzīga.
- Es zinu, ka manas bailes ir pārspīlētas. Taču lampu drudzi, kuru izjūtu jau tagad, es cenšos neizrādīt.
- Es jau tagad iztēlojos visas iespējamās neveiksmes.
- Es uz sevi izdaru lielu spiedienu, jo es visu vēlos izdarīt perfekti.
- Esmu pārlicināta, ka mani kolēģi ar šo uzdevumu tiktu galā vieglāk nekā es.

Rock Rose

*Willow,
Rock Rose*

Agrimony

Gentian

Vervain

Larch

