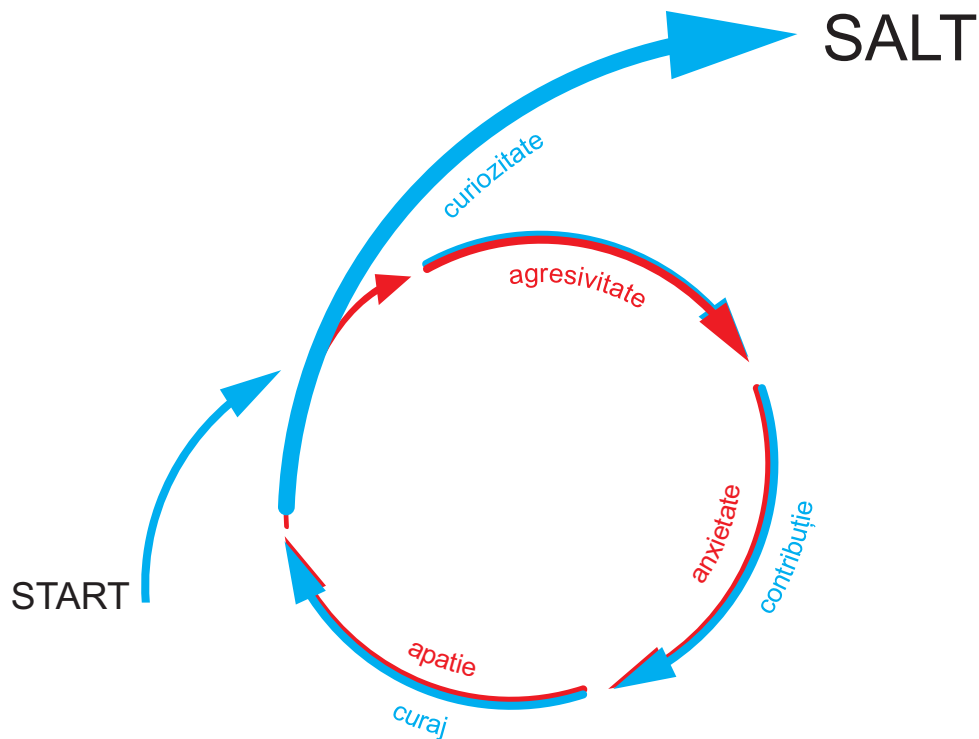




CERCUL STRESULUI ȘI SPIRALA SUCCESULUI



Cercul stress-ului și spirala succesului este un model dezvoltat de Andy Szekely în 2021, cu scopul de a oferi direcții clare de acțiune pentru a obține libertate emoțională ca antreprenor.

STĂRI EMOȚIONALE ESENȚIALE PENTRU ANTREPRENORI

Din punct de vedere emoțional, cunoașterea de sine presupune să identifici emoțiile distructive generate de "crizele" pe care le traversează antreprenorul.

Dintre toate, probabil cea care are cea mai mare "inerție" și te menține în cercul stresului este starea de anxietate.

Sigmund Freud a sugerat că anxietatea umană este responsabilă pentru majoritatea tulburărilor mintale. Pentru Freud, anxietatea a venit din îngrijorarea cu privire la viitor, fără a avea o idee foarte precisă despre ceea ce ar putea cauza răul.

Expertul de top în frică și anxietate Joseph Ledoux, susține acest punct de vedere. El spune că există o diferență critică între anxietate și frică, prin aceea că anxietatea este produsă în mare parte de zonele subcortice ale creierului și, de obicei, nu implică zonele mai raționale ale creierului.

El amintește că rădăcina cuvântului anxietate este cuvântul latin *anxietas*, care a fost folosit pentru a descrie senzații fizice neplăcute, cum ar fi tensiunea sau disconfortul.

Mulți dintre oamenii care suferă de boli legate de anxietate nu pot face față în mod natural impactului psihologic al grijilor. Anxietatea este generată în mare măsură de dominația creierului nostru primar.



leșirea din starea de anxietate se face prin cultivarea emoției numită empatie, care atunci când se manifestă practic este contribuție pentru satisfacerea clienților.

Simplu spus, dacă simți anxietate, concentrează-te să aduci cât mai mare valoare clienților și anxietatea va dispărea. În acest fel, activezi în cadrul relației legea reciprocității. Pe termen lung, cei la a căror bunăstare ai contribuit, vor face gesturi pozitive la adresa ta.

În esență, cele trei emoții fundamentale recunoscute de specialiștii în inteligență emoțională au manifestări specifice lumii antreprenoriatului. Furia se manifestă ca agresivitate (impunerea deciziilor), frica se manifestă ca anxietate (o permanentă stare de alertă), iar tristețea apare ca o stare de apatie (antreprenorul își pierde cheful și pare că a renunțat). Interesant este că din acest cerc vicios se poate ieși prin practicarea cu disciplină a unor stări emoționale pozitive.

Combaterea agresivității se poate realiza prin cultivarea stării de curiozitate (în loc să te superi că cineva nu vrea să facă ce îi spui, devii curios în legătură cu felul cum l-ai putea ajuta/ influența). Combaterea apatiei se face pur și simplu prin acțiune hotărâtă către scopul ales. Asta presupune curaj pe termen scurt – atât cât este necesar pentru a porni în direcția pe care ți-o dorești. Curajul este starea necesară pentru trecerea la acțiune.

Avem așadar trei seturi de trăiri emoționale la care merită să fim foarte atenți ca antreprenori:

Emotii neproductive	Emotii productive
Apatie	Curaj
Agresivitate	Curiozitate
Anxietate	Contribuție

Vestea bună este că toate stările pozitive se pot exersa și devin parte din manifestarea liberă și eficientă a antreprenorului. Condiția principală este să îți dai timp să te calmezi și să îți reîncarci bateriile.

În psihologia pozitivă, Shawn Achor arată în urma cercetărilor sale că oamenii care petrec majoritatea timpului în stări pozitive, au o capacitate de rezolvare de probleme și o creativitate superioară (cu aproximativ o treime mai mare).

Toate aceste observații duc la concluzia că ai control asupra stărilor tale și merită să le activezi.

EXERCİȚIU

1. În ce situații din viața ta antreprenorială ai simțit anxietate? Unde era orientată atenția ta în acel moment? La propria ta persoană sau la a-i servi pe ceilalți?

a. _____ Atenția la: _____

b. _____ Atenția la: _____

c. _____ Atenția la: _____

2. În ce situații din viața ta antreprenorială ai simțit apatie? Ce vei face într-o situație viitoare similară?

3. În ce situații din viața ta antreprenorială ai simțit agresivitate? Ce vei face într-o situație viitoare similară?
