

## Övervinna rädslor

mån, 12/07/2010 - 21:09 ☐ Gunilla Ödin

- [Utveckling](#) [1]

Att övervinna rädslor är något var och en av oss borde testa ibland. Om inte annat för att lära oss att tänja våra gränser och utöka vår komfortzon.

Själv har jag något som jag själv kallar trappskräck och som grundlades någon gång i min barndom. Jag ramlade nämligen utför en smal trapp när jag var barn och efter det kan jag, i princip, inte gå utför en trapp med smala trappsteg, alternativt en trapp som är väldigt brant. Jag kan heller inte klättra nerför en stege, vilket kan bli ett problem om jag en gång kommit upp. Denna skräck har inget med höjden att göra, för jag har inga problem med höjder, att stå på en balkong och titta ner eller att kika nerför branta stup o.s.v.

Denna skräck gör mig begränsad i olika avseenden. Bland annat kan jag ju inte göra något som innebär att jag behöver klättra på en stege. Just nu håller jag på att måla om stugan och på gavlarna är det så pass högt att jag måste göra det. Den ena gaveln fick jag hjälp att grundmåla, men den andra har stått omålad ett tag. 😞

Jag har t.o.m. målat klart med färgen på fram- och baksidan. Men igår tog jag mig i kragen och tänkte (efter att ha drömt mardrömmar ett par nätter) att nu ska jag banne mig fixa detta!! Sagt och gjort... bar fram stegen, ställde upp den mot husväggen, hämtade grundfärg... och sen då! Jo, jag stog där o kikade en stund och var alldeles skakis.. huvva! Mådde piss!! Beklagade mig en stund för mor och hon kom och var moraliskt stöd. Provade att klättra upp några steg utan färghink och sedan ner igen, benen skakade... grrr.... Hur ska jag göra?!? Måste ju måla skiten... Upp en bit till... ivrigt påhejad av mor! Skönt iaf att veta att det står nån där och hjälper mig. Hon langar upp färghink och pensel och jag målar. Det går inte fort, men det går! Men hur i hela friden ska jag ta mig ner då??? Ett steg i taget och VÄLDIGT långsamt... Väl på backen inser jag att jag har ju knappt börjat... 😞 Jaha, flytta stegen och upp igen... men fy för den lede vad det var jobbigt!! Alldeles svettig och sjukt skakis när jag var klar... men nu är det gjort!! Och jag är GRYMT stolt över mig själv!!! Jag tror nog att det blir lättare nästa gång, men förhoppningsvis dröjer det ett tag.

Jag rekommenderar alla att utmana sina rädslor för man blir otroligt stärkt av det och man känner sig väldigt nöjd med sig själv efteråt! =) =)

**Källa till webbadress:** <http://xn--din-rna.se/blogg/overvinna-r-dslor>

### Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/utveckling>