

## Так ли страшен страх, как его малюют?

- *Что ты изменил в своей жизни?*
- *Настройки.*

Страх... У кого-то от страха сердце в пятки уходит, а кто-то начинает напрягать и поигрывать бицепсами. Реакция разная, а суть одна – чувство страха никого не оставляет равнодушным и спокойным. Энергия страха взращивает вокруг людей плотную оболочку защиты.

Неважно от чего. Есть страх, значит будем защищаться.

У кого оболочка тонкая – тот похож на воздушный шарик, порыв страха заставляет его метаться и взвиваться. А кто подсуетился и создал себе, любимому, толстенную оболочку, больше похожую на броню, напоминает футбольный мяч. Вроде, спокойно лежит, а так и хочется пнуть по упругому боку.

И если вы думаете, что вас лично это не касается, и вы Венерой или Аполлоном шагаете, то должна вас разочаровать.

Шарики мы и мячики. Поскольку его величество СТРАХ в каждом с детства сидит. А они должны, по природе своей округлости, прыгать и летать.

Вот и носимся мы по земле, сбивая друг друга и расквашивая носы, хорошо если не себе.

День за днем, год за годом.

А потому еще носимся, что боимся остановиться – а вдруг? Не то делаем и не туда бежим, а?

От своего великого страха мы всегда делаем все, противоположное нужному.

Когда страх пугает, мы начинаем активную деятельность или, наоборот, стопоримся. Эффект один – спокойно и разумно думать мы перестаем напрочь.

Везет только дуракам. Они ничего не знают и пугаться не умеют. Правда, и живут-то они недолго в нашем цивилизованном мире. Может, где-то в бескрайней девственной глуши. А в урбанистическом мире их помещают в специальные дома, от греха подальше.

Самый тяжелый страх – это знание, которое пугает. Особенно авторитетное знание. Скажет вот такой авторитет от науки, например, что неизлечимая у тебя болезнь, мил человек. Чем большим авторитетом пользуется говорящий, тем быстрее его слова убивают. Но... Все не так просто. Убивают эти слова того, кто готов сам себя убить. Уронили в речку мячик...

Я уверен, он уверен, мы уверены в правоте сказанных слов. И пинаем, пинаем своей уверенностью.

А откуда такая уверенность в своей правоте? Да от страха. От страха ошибиться. От страха быть виноватым. Стыдно-то как!

В природе нет вины – есть ошибки, а на них учатся.

Исправил ошибку, значит набрался разума. И страх растворяется, до размеров естественной разумности. Только его начинают называть по-другому – предусмотрительностью. И мы, подумать только, начинаем доверять жизни, спокойно смотрим в будущее с уверенностью, что все будет как надо.

– Ну и что?! – воскликнет читатель. – Что делать-то, чтобы меньше было страха? Не претендую на универсальность, но мне нравятся два способа. Иногда получается их совместить, иногда они хороши в своей индивидуальности. Как душа требует, так и поступаю.

Первый способ называется ПРОЩЕНИЕ. Уж коль нагнали в себя страху немерено, так и отпускайте его на волю.

Просите у него прощения, что лишили его свободы, от незнания, что любая энергия, в том числе и страх, на свободе становятся другом. А друзей любят. Да, да, любят.

Просите прощения у себя, за то, что так долго держали страх и прессовали его до бесчувственности.

Попросите прощения у своего многострадального тела, за то, что делали ему больно и накопили страха до болезни. А болезни эти все связаны с напряженностью, судорогами и иссушенностью. У кого плечи не напрягаются? А сердце? Живот схватывает? Список продолжайте сами.

Просить нужно искренне, до ощущения легкости в душе.

Как только начинает сердце сжиматься от страха, или мысли об опасности, часто кажущейся опасности, в голову лезут, прощайте их и отпускайте страх.

Можно попробовать увидеть свой страх, мысленно представить его себе. Как он выглядит, как пахнет, пощупать его, мысленно, конечно.

У меня, например, он в виде таксы, дрожащей на пронизывающем холоде. Лапы кривые, уши хлопают и разлетаются в стороны. Смотрит она на меня своими круглыми, как вишни, глазами и прыгает, прыгает. Пока я прошу прощения, она тоже меняется, точнее, ее поведение. Уткнется носиком в лапки, свернется калачиком и успокоится – она и я.

Второй способ – это переигрывание ситуации по своему сценарию. Он предполагает у вас наличие хоть капли творческого начала.

Ситуацию, которая вас страшит, нужно проиграть, как спектакль одного актера. С чувством, искренне и по-детски честно веря в то, что нафантазировали. Сюжет может быть комичным, трагичным, сюрром, наконец. Это не важно. В результате, вы проживаете эту ситуацию, как бы понарошку, и ее... уже нет. Кино кончилось. Если есть возможность – прыгайте и двигайтесь по сюжету, как дети. Если нет возможности – изображайте пальцами, бумагой, бусами, в общем всем, что рядом есть. Наигрались, забыли, с чего все началось и парите бесстрашно дальше по жизни.

В поисках путей к обесстрашиванию человек часто откладывает начало на потом, дескать, когда успокоюсь, тогда и начну. И напрасно!

Главным признаком психического здоровья, является аутентичность, т.е. принятие себя любым.

Ну, дурачок я, лысый, толстый и больной вдобавок, ну и что? Вот писал же Протопоп Аввакум: «Всё Богу надобно, и птичка, и скотинка». И я, в том числе, нужен. И нужен именно такой, какой я есть! Иначе меня просто не было бы!

Вот здесь эти техники могут помочь эффективнейшим образом. Вдобавок, когда происходит принятие мира и принятие себя в этом мире, всё вокруг начинает отвечать вам взаимностью. После Принятия отпадает сама необходимость зацепляться за страх, понимаете?

Многие мне не поверят, но после Принятия, каждый миг бытия переживается как совершенный. Вы знаете, что каждый ваш шаг, каждое действие, и весь мир вокруг всегда были и будут совершенными. У вас исчезает иллюзия собственного несовершенства, и игре в страшилку уже нет места!

Станьте своим страхом, изобразите его, проиграй его и исчерпайте!

Если вы действительно примете мир таким, какой он есть, вас не будет там, где водятся голодные и злые акулы. Если акулы и появятся, то только для того, чтобы поиграть с вами.

Кстати, я уверена, что в большинстве случаев, акулы подплывали к своим будущим жертвам только для того, чтобы посмотреть на них и поиграть с ними. А когда вместо желания познакомиться и поиграть акулы видят испуг и панику: «меня хотят укусить и съесть!», куда им деваться? Приходится эти жертвы кусать и поедать, раз они создали мир с такой системой верований.

Так и становятся жертвами акул...

Был случай, когда выпавший ночью за борт корабля моряк, вынужден был плыть несколько часов в окружении акул. Ему ничего другого не оставалось, как посылать их... к какой-то бабушке...

В общем, обкладывал он их, как только моряки умеют. Жив остался.

Сила страха в самом страхе. А вы вольны его переиграть. Желаю успеха.

## Так ли страшен страх, как его малюют

Автор: admin

14.01.2011 16:09 - Обновлено 31.10.2014 15:14

---

Автор - **Людмила Есипова**

[Источник](#)