Автор: admin
27.08.2011 14:44 - Обновлено 29.10.2014 16:24

Как одержать победу над страхами?

Известно ли Вам, что страхи – это плод Ваших мыслей, Вашего воображения, Ваших поступков? Многократным повторением негативных мыслей Вы задаете программу своей будущей жизни. Замечали ли Вы, как часто на просьбы своих детей отвечаете: «Нет денег!»

Эти мысли обрастают эмоциями, а затем начинают Вами манипулировать. Вас отправляют в очередной отпуск без содержания. Вы попадаете под сокращение. Вашим детям не хватает зарплаты. Страх перед нищетой начинает преследовать Вас.

Вы попадаете в одну и ту же ситуацию, говорите те же самые фразы. Вы не знаете, как выйти из нее. Жизнь становится похожа на старый фильм, на старую пластинку. Вам достаточно заменить старую пластинку на новую и написать новый сценарий для фильма своей жизни.

Если Вы приняли решение изменить содержание своего кино, то подумайте, зачем Вам это нужно. Какой результат Вы хотите получить? Как отнесется Ваше окружение к переменам? Как на них повлияет принятое Вами решение? Готовы ли Вы к переменам, которые Вас ожидают? Сможете ли взять на себя ответственность за свою жизнь? Ведь Вы – режиссер нового фильма. От Вас зависит жанр: комедия, фарс, трагедия, боевик, детектив.

Каждый фильм имеет свое название – проблему, с которой Вы сталкиваетесь : деньги, работа, личная жизнь, семья, дети или что-то другое. Выберите название для своего фильма. Запишите на отдельный лист текст своего кино. Эти мысли мешают Вам в достижении целей, препятствуют Вашим действиям. Этот листок Вы можете порвать, сжечь.

Вам предстоит заменить старые мысли на новые. Они должны быть позитивными, наполнять Вас положительными эмоциями. Я – последняя буква в алфавите, но первая в Ваших новых высказываниях. Они должны отличаться краткостью, лаконичностью, касаться лично Вас, а не любимого человека. Высказывания должны строиться в настоящем времени. Перечитайте полученный текст. Устраивает ли Вас новый

сценарий? Вас посещает неуверенность? Одолевают сомнения?

Для нового фильма нужно воспитывать в себе другие качества: целеустремленность, уверенность, выносливость, гибкость мышления. Их формируют занятия спортом, общение с природой. Найдите для себя образец для подражания – известную личность, которая смогла достичь своих целей.

Для фильма потребуется новая обложка. Нарисуйте ее или сделайте коллаж из снимков, которые есть в прочитанных журналах. Иллюстрация должна отражать то, чего Вы хотите достичь. В ней нет места страхам и сомнениям.

Поместите свою фотографию, на которой Вы счастливы, рядом с собой – своего спутника. Ведь своим успехом приятно поделиться с супругом или супругой. Вокруг своих фотографий разместите то, что Вам для счастья нужно: деньги, дом, автомобиль, офис, детей…

Осталось вооружиться фотоаппаратом или камерой, чтобы снимать счастливые моменты Вашего нового фильма. Ничто так не поднимает настроение, как просмотр фотографий и семейной хроники, на которых запечатлены лучшие моменты Вашей жизни. Удачного просмотра! Не дайте страхам одержать над Вами победу!

Литература: В. Жикаренцев, «Как изменить свою жизнь».

Автор - **Ольга Терехина**

Источник