Автор: admin
21.11.2011 11:26 - Обновлено 29.10.2014 13:53

Как научиться жить без страха?

Сколько возможностей мы упускаем из-за страхов, беспричинных переживаний. Наши страхи звучат по-разному, каждому говорят нечто своё, непохожее, особенное (о! как они изобретательны). Но действие их одно – они сковывают и парализуют нашу волю.

А вы замечали, как они притягиваются нашими переживаниями? В народе это называется «законом подлости». Страх как будто говорит: «Боишься? Ну, тогда на тебе, получай!» И в итоге того, кто боится быть уволенным - увольняют; того, кто боится быть ограбленным – грабят; тому, кто боится не сдать экзамен – выпадает тот самый единственный невыученный билет. А дуракам везёт! Вы, наверно, уже догадываетесь почему: потому что они не боятся.

Страх - это сигнал, который говорит, что что-то надо изменить для гармоничной и эффективной жизни. И только вам решать: разобраться со своими страхами, чтобы жить счастливо и воплощать свои намерения, или идти у страха на поводу, забыть про намерения и мечты и реагировать, тратить свои силы на то, чтобы прятать страхи глубоко от себя и от других.

Глубинно-подсознательно страх несет два сообщения:
- будь осторожен, мир полон опасностей;
- ты не справишься.

А в самой что ни есть основе страха лежит именно второе. Но если бы вы знали, что справитесь с чем угодно, что тогда в принципе способно было бы вас напугать?

Итак, избавиться от страха совсем несложно: нужно просто начать верить в себя. Нужно чаще радоваться, замечать прекрасные, весёлые, смешные моменты в жизни – радостный человек не думает о страхе. Страх можно высмеять. Можно нарисовать этот страх (как угодно, главное, чтоб ассоциировался именно страх), затем приклеить на мяч и периодически пинать по нему.

Первый шаг к избавлению от страха - необходимо признаться себе в том, что он есть. Далее вытащить его наружу и посмотреть на него, рассмотреть со всех сторон (как

правило, он оказывается не таким уж и большим). Следующий шаг - необходимо разобраться, проанализировать, почему вы этого так боитесь, что из прошлого, причем не только вашего, но, возможно, и ваших близких родственников, вызывает или усиливает ваш страх. Страх, у которого есть имя, не так уж и силен.

Самый надежный способ избавиться от страха – это взглянуть ему в глаза. Вас что-то пугает? Ну, так подойдите к источнику вашего страха, взгляните на него полными огня глазами, рассмейтесь на него за его попытки вас напугать... Вы боитесь темноты? Ну, так войдите поздно ночью в тёмную комнату и просидите в ней до утра! Вас допекает пьяная компания, окружившая вас где-то далеко от людного места ночью. Ну, так встаньте в третью позицию и высуньте им всем язык! Раздвиньте их руками и будьте таковы!

Страх манипулирует нами. Не даёт нам достигнуть тех высот, которые мы может достигнуть. Портит наши взаимоотношения с родными, с друзьями, не даёт жить полной жизнью. Страх притягивает несчастья. Из-за страхов мы лишаемся самого дорогого.

Избавьтесь от страха! Дерзайте! Идите и не оглядывайтесь! Найдите в себе внутреннюю смелость и действуйте наперекор страхам. Верьте в себя! Всё вам по силам и всё по плечу!

Автор - Светлана Дикал
Источник