

Можно ли побороть свои страхи?

С детства я боялась всяких грызунов, летучих мышей, насекомых, лягушек и т.д., легче сказать, чего я не боялась.

Помню, выезжаем с родителями на рыбалку с ночевкой, я закрываюсь в машине, окна все закупорены, включаю музыку и сижу там до утра. Называется «насладилась» природой.

И вот выросла я, а страхи мои вместе со мной.

Стоит ли говорить, что муж мой обожает ночные рыбалки, выезды с палаткой. Но, чтобы не портить свою нервную систему, впрочем, как и мою, мы вычеркнули такой «экстремальный» отдых из нашего списка (спасибо моему мужу за понимание).

В этом году, так получилось, я практически все лето провела на даче. И естественно, все время на природе: то в лес по грибы, то ягоды собирать. Так началась моя борьба с «фобиями».

В лесу разнообразных насекомых и жаб видимо-невидимо! Но поскольку нас была целая компания, свои страхи пришлось оставить при себе (не буду же я кричать все время). И, что Вы думаете, все оказалось не так страшно. Если полностью слиться с природой, наслаждаться ее красотой и богатством, то все видишь совсем в другом цвете. Это был мой первый этап в борьбе со страхами.

Второй этап был намного страшнее. Начался он, когда мы с мужем приехали к его брату на дачу. Там я в полной мере прочувствовала, что такое много летающих, ползающих, грызущих и всяких других тварей.

Сначала бабочки, угрожающих размеров, с длинными непонятного назначения хоботами, похожие на монстров из фильмов ужасов. Потом наглые жабы, которые заскакивали в дом и никого не боялись.

Но самое страшное началось ночью. Мы спали в комнате на втором этаже (дом трехэтажный). Как только я начала дремать, сверху послышался страшный топот (на слонов похоже), плавно переходящий на стены и жалюзи. От этих ужасных звуков у меня волосы (на руках) стали дыбом. Всю ночь я провела под одеялом с головой (температура в комнате была около +27 градусов).

Когда утром все проснулись, я начала рассказывать о своей бессонной ночи. На что брат мужа спокойно сказал: «Так это же мышки». Лучше бы он этого не говорил, ведь нам предстояло провести у них еще одну ночь. На такие жертвы я пошла лишь из любви к мужниным родственникам.

В общем, пришлось мне себя уговаривать, что это всего лишь мышки. Они маленькие, они сами меня боятся. И, как ни странно, в эту ночь я крепко заснула. Проснувшись утром, я обнаружила, что жива и ничего страшного не произошло.

Третий этап моей борьбы с «фобиями» был для меня вообще удивлением (сама от себя такого не ожидала). На дачу приехали дядя и тетя моего мужа. И с собой привезли, помимо своих кошек, Крыску-Лариску. Первое мое впечатление, конечно же, было не очень приятным, так как крыс я особенно «любила». Но любопытство prevыше всего. Сначала я рассматривала эту самую Лариску. Ничего хорошего я там не высмотрела. Обыкновенная крыса, с ужасно длинным розовым хвостом и абсолютно отвратительными лапами. Через десять минут наблюдения меня заставили погладить это животное. А потом я проявила желание взять ее на руки. Как я это сделала, я не помню. Но, почувствовав, как бьется ее сердце и какое тепло исходит от ее тела, я прониклась такой нежностью к этому существу... Словами этого не передать. В общем, весь вечер Лариска сидела у меня на шее под волосами. Теперь мы с ней друзья.

Вот такое бурное было у меня лето! Эмоций море, все словами не передать!
Работайте над собой и избавляйтесь от своих страхов! Вы этого достойны!

Автор - **Анна Жилина**

[Источник](#)