

## Работа со страхом. Как не дать страху стать руководителем жизни?



«Нет ничего тягостней мучительной неизвестности».

Оскар Уайльд

Есть люди, которые боятся определённых, конкретных вещей, например, пауков, насекомых, высоты, воды. Однако чаще всего человек боится неизвестности.

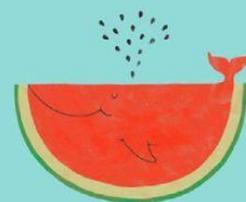
Да, есть множество событий, которые мы не можем контролировать и предугадать, даже, если что-то и удаётся спрогнозировать, жизнь в целом остаётся неизвестностью. Такая внешняя неизвестность как данность порождает внутреннюю неопределённость. На первый взгляд может показаться странным, но именно это является спасением, так как внутренняя неопределённость – это чувство, которым можно управлять.

### 1. Важно МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Уметь видеть хорошее — полезный навык. Когда вас начинает одолевать тревога, фокусируйтесь на чём-то приятном. Посмотрите на небо, солнце, цветы, налейте воды в любимую кружку. Вспомните, что хорошего с вами произошло сегодня. Сойдет даже самая

незначительная мелочь вроде вкусного утреннего кофе, милой картинки, которую отправил друг, небольшого рабочего задания, с которым вы с успехом справились. Если сегодня выдалось слишком мрачным, переместитесь на день раньше и вспомните, что хорошего произошло вчера. Позавчера. В этом месяце, в этом году. Когда вы сможете ненадолго сфокусироваться на чем-то приятном, ваш мозг отправит телу сигнал расслабиться. Расслабленность тела и мозговых структур порождает множество новых, креативных, эффективных идей.

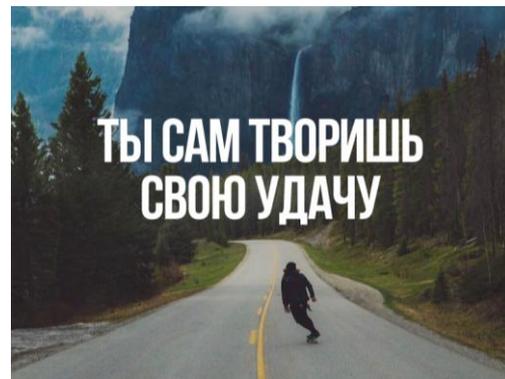
ЧТОБЫ ЖИТЬ И РАДОВАТЬСЯ,  
НАДО ВСЕГО 2 ВЕЩИ:  
ВО-ПЕРВЫХ, ЖИТЬ,  
А ВО-ВТОРЫХ, РАДОВАТЬСЯ.



## 2. ДУМАТЬ – ЭТО ХОРОШО, А ДЕЙСТВОВАТЬ – ЕЩЁ ЛУЧШЕ

Чем дольше человек откладывает принятие решения, совершение действия, тем больше в его голове появляется мыслей, тормозящих его.

«А что, если...?». Чем больше сценариев вы будете прокручивать в голове, тем меньше сил останется на реальные дела. Вместо того чтобы пытаться предугадывать будущее, спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы все сложилось лучшим образом?» Разработайте примерный план действий, попробуйте минимизировать риски. Будьте готовы к тому, что некоторые пункты плана нужно будет изменять по ходу, однако помните, что вы не сможете понять, как их изменить, не сможете подготовиться к событиям следующей ступени, пока не вступите на первую.



## 3. КОНТРОЛЬРОВАТЬ ВСЁ НЕВОЗМОЖНО

Контролируйте только то, что можете: свои действия и отношение к тому, что с вами происходит. Однако не думайте, что этого мало! Грета Тунберг никак не могла быть уверена в том, что ее маленькая, но настойчивая акция в защиту природы превратится в общемировое экодвижение, и все равно устроила ее, потому что решила взять под контроль свою жизнь.

***Чем меньше времени и энергии мы тратим на переживания по поводу неизвестного, тем больше у нас остается ресурсов, чтобы действительно влиять на свою жизнь.***

## 4. ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ



Чем меньше вы будете надеяться на помощь со стороны, на волю случая, тем меньше будет неизвестного для вас. В доказательство приведу простой пример – приготовление салата. Вы можете доверить приготовление другому человеку и сидеть переживать от того, что не знаете, как он порежет овощи (вы не любите, когда крупно), добавит ли он оливки, вкус которых вам

неприятен, заправит маслом или майонезом и так далее. А если вы возьмёте приготовление салата под свою ответственность, то точно будете уверены в его ингредиентах, что значительно снизит риски неизвестности его вкуса.

## 5. ПРИНИМАЙТЕ НЕИЗВЕСТНОЕ

Часто, когда мы отходим от намеченного плана, с нами происходят удивительные вещи. Вспомните самые яркие моменты своей жизни, самые удивительные события, неожиданные встречи и важные знакомства — многие из них (если не все) происходят по воле случая.

Умение принимать жизнь такой, какая она есть, позволяет быстрее и четче определить свои ценности и цели. Предсказывать будущее — невозможно и бесполезно. Сосредоточиться на настоящем моменте, качественно выполнять свою деятельность и верить в себя – вот, что самое эффективное.

### **Чувство страха можно снизить или вовсе избавиться от него, поняв его причину, найдя его объект**

Если вас часто посещают похожие мысли "Я опять провалюсь, как всегда", "Я совершенно не оправдываю надежд родителей, они ужасно расстроятся", "Я хуже всех, я полный бездарь", обратите внимание, в них нет конкретного объекта страха. Как его найти?



Для большего эффекта возьмите лист бумаги и ручку, напишите на листе первоначальную формулировку, а затем подумайте, что несёт в себе каждое слово. Например, «Я получу двойку за экзамен, я – бездарь». А теперь попробуйте оценить эту мысль здраво и критически. Действительно ли вы ни на что не способны? Значит ли двойка за экзамен, что человек полный бездарь? Если бы двойку получил ваш друг, вы бы сказали ему так же? Что, вообще, означает слово «бездарь»? Какие есть варианты дальнейших событий после того, как вы получите двойку? Из чего складывается оценка? Только ли от вас зависит, какую оценку вы получите? Что можете сделать вы, чтобы получить желаемую оценку? Какие ваши положительные качества помогут вам добиться желаемого результата?

Как вариант, на появившуюся катастрофическую мысль можно задать себе простой вопрос: «И что тогда?» И задавать его до тех пор, пока страх не рассеется и не появится конструктивная, здравая мысль. Например, хорошая ученица, которая собирается на филфак, переживает: "Кошмар. Я получу тройку по математике". — "И что тогда?" — "Это будет единственная тройка в моем

аттестате!" — "И что тогда?" — "Это очень обидно — тройка. Ведь она останется навсегда, уже не исправишь!" — "И что тогда?" — "Да... В общем, ничего. Досадно, но не смертельно. Кому на филфаке интересна моя оценка по математике? По крайней мере, не стоит таких переживаний".

**Вы можете взять свой страх под контроль и превратить из врага в помощника.**

