

О страхах!!!

Есть одна важная вещь, которую нужно знать о страхе: он не всегда одинаков.

Есть неуправляемые страхи с которыми крайне сложно работать. Это экстремальные страхи, это фобии. Например, страх высоты, страх открытых или закрытых пространств, страх смерти. Ко всем этим страхам стоит относиться с осторожностью, они лежат в глубинах нашей психики и при корректировке требуют индивидуального подхода.

Но есть и другие страхи, **управляемые**. На первый взгляд, куда более пустяковые — вроде боязни начальников или стоматологов, публичных выступлений или экзаменов. И всё-таки, именно эти страхи ежедневно отравляют жизнь тысячам людей.

Они не связаны с инстинктом самосохранения, точно не напрямую. Если вы ошибётесь на публике, вас не закидают копьями. Если провалите экзамен, это, конечно, будет обидно, но в яму со львами вас за это не сбросят. Никакой угрозы жизни. И всё-таки...

Столь многие никогда не спросят дорогу, даже если совершенно заблудились, потому что больше всего боятся заговорить с незнакомым человеком. Столь многие ставят крест на своей личной жизни, потому что боятся общения с противоположным полом.

И — ничего не делают.

Не зная, что именно этим укрепляют свой страх, дают ему разрастись. Смотрите, **как это работает**.

Однажды американскими учёными был проведён эксперимент: людей сажали в две клетки и били током. В обеих клетках были кнопки, однако в одной нажатие кнопки ни на что не влияло, а в другой — позволяло временно прекратить подачу тока.

Было отмечено, что в то время, как в первой клетке тревожность ощутимо возрастала, люди из второй клетки, узнав, что могут влиять на ситуацию, успокоились. В этом и состоит ключевой момент.

Если человек знает, что может каким-либо образом изменить пугающую его ситуацию, он перестаёт бояться.

Именно поэтому, когда вы боитесь и ничего с этим не делаете, вы фактически даёте страху выиграть. Сдаётесь ему во власть. Тогда как куда разумнее было бы взять страх на вооружение и делать шаги в направлении своего желания. С каждым вашим действием страх уменьшается, а уверенность в своих силах возрастает.

Двигайтесь не спеша, от известного к неизвестному, постепенно расширяйте свою зону комфорта.