

КАК

ПОБЕДИТ

В СТРАХ?

Природа наградила нас многими вещами, которые помогают выжить практически в любых условиях. Сильные руки и ноги, а также голова на плечах не позволят человеку умереть от голода в непроходимых джунглях и отыскать пропитание даже в тундре. Однако мы живем совершенно в иных условиях, нежели наши предки, жившие многие тысячелетия назад. Теперь чтобы получить еду не надо бегать за антилопой по несколько часов и снимать с нее шкуру. Достаточно пойти в магазин, дать продавцу денег и спокойно отправиться готовить вкусное блюдо. Тем не менее, единственное что мы унаследовали от неандертальцев в целости и сохранности, так это страх.

Сталкивались ли вы с необъяснимыми тревогами и переживаниями ? Бывало ли так, что понять причину беспокойства невозможно ? Плохой сон, привычка кусать ногти, проблемы с желудком и более опасные симптомы родом из головы и являются всадниками его величества страха, который так бессовестно и неуместно вторгается в нашу жизнь. Как бороться со своими страхами и устоять в схватке с фобиями ?

**Страх - это то, что разрушает
изнутри. И чем больше
человек заклинивается на
страхе, - тем более
неуверенным и слабым он
становится.**

**Тебе нужна помощь. Страх
нельзя просто так оставлять,
потому что тот, кто**



1. Действие — лекарство от страха. Определите свой страх, а затем предпримите соответствующее конструктивное действие. Бездействие лишь усиливает страх и

2. Приложите все усилия, чтобы в «банк» вашей памяти поступали только положительные мысли. Не позволяйте негативным воспоминаниям вырасти и превратиться в чудовищ. Просто прекратите вспоминать неприятные

4. Слушайте голос своей совести и всегда следуйте ему. В противном случае у вас может развиться комплекс вины, а это яд для уверенности. Поступать по совести — важное практическое правило

5. Ваше поведение должно говорить: «Я уверен в себе по-настоящему». Применяйте это правило в вашей обычной жизни:

- а) садитесь в первые ряды;**
- б) смотрите собеседнику в глаза;**
- в) шагайте на 25 процентов быстрее, чем обычно;**





Десенсибилизация

и

переработка

движением

глаз

**Убедитесь, что вам никто
не будет мешать во время
упражнения. Детально
восстановите в памяти
место или ситуацию,
когда вы были наиболее
спокойны и уверены в
себе – назовем ее**

Сядьте прямо, расправив плечи, смотрите прямо перед собой. Выберите две точки находящиеся справа и слева от вас, которые вы могли бы видеть, перемещая взгляд из стороны в сторону, при этом шея остается неподвижной. Теперь вспомните ситуацию, чувства или воспоминания вызывающие у вас страх, тревогу или беспокойство. Продолжайте думать о пугающей вас ситуации и начните двигать зрачками так, чтобы в поле вашего зрения поочередно попадали левая и правая точки. Выберите темп, который вам удобен, но не останавливайтесь(!) Совершив ~ 24 - 36 движений глазами из стороны в сторону, отвлекитесь от размышлений о беспокоящей вас ситуации и прислушайтесь к общему самочувствию и ощущениям в теле. Где,

Начните новый сет движения глазами. Продолжайте думать о беспокоящей вас ситуации или человеке и отслеживайте ощущения в теле. Спросите себя какая может быть взаимосвязь между ними? В чем смысл этих неприятных ощущений?

Вы будете удивлены
открывшейся вам
информацией, но в любом
случае, закончив
упражнение, спросите себя,
изменилось ли ваше
отношение к страху? Как
изменилось ваше

**Чтобы восстановить
внутреннее
равновесие,
мысленно вернитесь
в “безопасное место”
и побудьте там какое-
то время**

**В целом необходимо
около 10 сеансов по
30-60 мин каждый,
чтобы появился
ощутимый эффект в
виде значительного
снижения уровня**

Дыхательна

я

гимнастика

от страха

**Лежа на жесткой поверхности,
начинайте дышать полной
грудью. Теперь вспомните, как
вы дышите, когда засыпаете
или когда только проснулись.
Обычно это дыхание едва
заметное, очень тихое и
чрезвычайно замедленное.
Дышите таким сонным**

**Замедляйте свое дыхание,
постепенно и медленно
делайте его все тише, все
медленнее, пусть оно
становится совсем
незаметным. Замедляйте
дыхание настолько,
насколько сможете, пусть
оно становится все реже и**

**Уже несколько
минут такого
дыхания снимет
ощущение
беспочвенного
страха и**

Почему это упражнение так полезно при ощущениях тревоги и беспричинного страха? Человеку, умеющему замедлять свое дыхание почти до полной его неощутимости, уже ничего не должно быть страшно, потому что истинная, глубинная, скрытая причина почти любого страха — прекращение жизни, то есть прекращение дыхания. Заметьте, как страх буквально парализует ваше дыхание

**С точки зрения анатомии
в организме замедляется
дыхание,
притормаживаются
обменные процессы,
адреналин менее активно
поступает в кровь, а
значит, и тревога, и**

Нарисуй

своей

страх

Возьмите

цветные

карандаши или

фломастеры и

лист бумаги А4.

**Нарисуйте свой страх и
дайте ему имя. Что
изображено на рисунке?
Какие ощущения у вас
возникли во время
рисования? Напишите
или мысленно
придумайте рассказ о**

**Теперь вам
предстоит
уничтожить
свой страх по
своему выбору:**

**сжечь или порвать и
выкинуть рисунок страха;
превратить страшное в
смешное, дорисовав
рисунок; украсить его, чтобы
он стал симпатичным или
добрым; либо придумать
свой вариант. А теперь
ответьте для себя на**

**Какой способ избавления
от страха вы выбрали?**

Какой этот страх сейчас?

**Какие ощущения у вас
возникали во время
«избавления»?**

**Изменилось ли ваше
отношение к данному**

Кинотеат

р

Для начала выберите

неприятный случай,

страх или

травмирующее

воспоминание,

которые вам бы

хотелось

нейтральное слово

**Представьте, что вы
находитесь в
кинотеатре. Увидьте
себя в черно-белом
изображении на
экране, выполняющим
что-то нейтральное.**

**Отделитесь от
себя и увидите
себя,
смотрящим на
экран.**

**Оставаясь в том же
положении,
посмотрите на экран,
где идет черно-белый
фильм, в котором вы
испытываете то
переживание, которое**

ВЫ УСПИТЕ

Закончив наблюдение за собой как участником фильма, когда все снова уладится, остановите фильм, войдите назад в свое изображение на экране, сделайте его цветным и прокрутите очень быстро фильм назад. Итак, у вас будет впечатление, что вы смотрите фильм с собственным изображением, в котором время идет в обратном направлении.

**А теперь проверьте
результат.**

**Вспомните о
случившимся.**

**Обратите внимание
на то, можете ли вы
теперь думать об**



Расслабиться. Расслабление помогает прийти в себя и подумать о произошедшем стрессе. Чтобы это сделать, необходимо сесть как можно удобнее, желательно на мягкий диван или кресло. Для начала надо нормализовать свое дыхание. Вдохи делать глубокими, а выдохи медленными и продолжительными. После этого можно почувствовать, как расслабляются мышцы лица и шеи. Легкое покачивание ногами и ступнями