

Як побороти страх?

Всі ми прекрасно знаємо, що таке страх, - тому що відчуваємо його неодноразово. Навряд чи багато хто з вас змогли б відповісти на запитання «Що таке страх?» По-науковому. Проте ми прекрасно розуміємо, що це емоція. Емоційна складова інстинкту самозбереження.

Страх виникає тоді, коли людині загрожує небезпека. Це нормально - відчувати страх в певних ситуаціях. Гірше, коли його немає, адже тоді людина позбавляється усеїлякого почуття самозбереження. Але ще гірше, коли страх бере владу над нашою свідомістю. Чи бувало у вас коли-небудь відчуття страху без причини? Думаю, що напевно бувало. Ось саме в таких випадках і потрібно починати боротьбу зі своїми страхами. Але як же це зробити? Не кожному від природи дано чудове самовладання. Навпаки, останнім часом багато людей відрізняються підвищеною емоційністю, вони легко впадають в паніку і піддаються емоціям. В даному випадку це може привести до істерики або нервового зриву.

Тому для початку потрібно включити голову і відключити емоції. Що я маю на увазі? Просто запам'ятайте одне правило: як тільки ви починаєте чогось боятися, постарайтеся почати аналізувати свій страх. Шукайте причини, а не відмовки. Причини повинні бути чіткими і зрозумілими. Якщо таких немає, то і страх повинен зникнути, так як ви таким чином самі себе пояснить, що боятися нічого.

Далі - навчіться перевершувати свій страх. Справа в тому, що ми втрачаємо дуже багато можливостей, йдучи на поводу у цього почуття. Для того щоб побороти свій страх, перше, що потрібно зробити, - не прораховувати можливі ходи. Багато людей перед якоюсь подією часто думають всі на кілька кроків вперед, прораховуючи всілякі варіанти зміни ситуації. Так от, якщо якась кількість варіантів для людини несприятливо, він починає боятися. Значить, щоб цього почуття не виникло, перестаньте думати про майбутнє. Або дійте, незважаючи на свій страх перед ситуацією.

Насправді приборкати свій страх не так вже й легко. З новим життєвим досвідом виникає все більше страхів. Коли їх накопичується дуже багато, людина може отримати невпевненість в собі, а потім і зовсім зламатися. Тому, щоб нічого не боятися, завжди сподівайтесь на краще. Постарайтеся хвалити себе за певні досягнення. Але в той же час не забувайте аналізувати помилки. Це допоможе вам знайти упевненість в собі і полюбити себе. Як відомо, саме таким людям найменше притаманне почуття страху. Приймайте рішення швидко. Я не говорю зараз про те, що їх потрібно приймати, не обдумуючи. Але затягувати з прийняттям важкого рішення зовсім не варто. Чим довше ви будете відтягувати неприємний момент, тим страшніше вам буде його прийняти. Тому зважте всі «за» і «проти» і винесіть свій вердикт. Чим швидше ви це зробите, тим краще для вас.

Отже, підіб'ємо підсумки. Для того щоб побороти свій страх, потрібно обов'язково знати причину. Тому проаналізуйте ситуацію і знайдіть її. Далі вже легше. Просто повторюйте ці кроки кожного разу, коли у вас виникає відчуття страху, і ви помітите, що в кінці-кінців страх не буде владний над вами. Навпаки, ви отримаєте владу над страхом.