

Как справиться со страхом перед начальством?

Наверное, нет на свете человека, который, находясь в зрелом возрасте, ни разу не был вызван к шефу «на ковер». Это мерзкое, липкое чувство страха, когда потеют ладони и желудок как будто опускается в пах от дурного предчувствия «эмоциональной бури», ожидающей нас там, в кабинете начальства, пережили и наверняка еще переживут десятки тысяч людей.

Это состояние называется стрессом и унижает наше человеческое достоинство. В принципе, чувство страха возникает в нашей жизни не только перед начальством, порой мы испытываем его и перед неприятными или незнакомыми людьми, от которых зависит решение того или иного вопроса. Можно ли сохранить в такой ситуации свое «человеческое» лицо и справиться со страхом?

Конечно, можно, более того, для этого даже не нужно обладать мужеством и стойкостью духа, достаточно в критический момент просто включить своё воображение, и оно сделает свою работу. Ну, а теперь подробнее об этих «волшебных» способах.

Заставьте страх плясать

В тот момент, когда на вас кричат, когда вас унижают (морально) или смотрят злобно-демоническим взглядом, представьте, что этот человек, причиняющий вам столько страданий, вдруг стал маленьким, ну, совсем как крохотный гномик, что на нем надета шапка-ушанка, и он танцует перед вами вприсядку на столе в семейных трусах.

Вот такое вот недоразумение, а не гора страха на самом деле пред вами. Возможно, что от такой яркой картинки вам захочется улыбнуться, отвернитесь и улыбнитесь... Эта улыбка приведет в действие скрытые механизмы вашего подсознания, с её приходом уйдет страх и останется только спокойствие и уверенность. Дальше, после блокировки страха, вы сможете спокойно воспринимать все, что вам говорят и принимать адекватные решения.

Сделайте из мухи слона

Всё тот же кабинет и то же выводящее вас из строя чувство страха, парализующее волю и способность мыслить. Стоп! Взгляните на свой страх внимательно, посмотрите,

посмотрите, на месте носа у него вырос хобот! Хобот большой и болтается как сосиска при каждом его движении. А уши, уши-то стали огромными и лопушаты во все стороны!

Вот какой «очаровашка» и совсем не страшный, а даже где-то жалкий у вас оказывается начальник. Его не бояться, его пожалеть надо. Улыбнитесь, запустите механизм блокировки страха.

Станьте гигантом

Когда на вас психологически давят и пытаются «белую берёзу заломати», буквально прессуя ваш сжатый от страха мозг, встаньте ровно или, если вы сидите, выровняйте спину, почувствуйте центр, самую макушечку вашей головы и... мысленно тяните её вверх, вместе с ней вы будете вырастать всё выше и выше, и вот вы уже выше начальника, выше потолка, выше здания, вы огромный, вы гигант, а тот, кто вас мучает, стал малюсеньким и копошится у ваших ног, как воробышек у Останкинской башни.

Пусть он там внизу пыжится и скачет, ему вас не достать. В любую минуту, когда он вам надоест, вы можете поднять ногу и просто раздавить его. Сделайте это движение (не обязательно сильно топать, легонько, просто как намек на то, что вы его раздавили как таракана), начальник все равно не поймет, что это было, а вы только что раздавили ваш страх. Bravo! Это движение подарит вам превосходство, ведь ОН не знает, как вы только что с ним поступили, в этом ваше превосходство и сила. Улыбнитесь, вы заслужили успокоения, вы справились.

И, в конце концов, поверьте, не так важно, что подумает о вас человек, с которым вы будете «бороться» таким образом, вы свободная, всесторонне развитая, очень яркая и уверенная в себе личность, достойная не только психологического прессинга, но и... прощения. Улыбайтесь, освобождайте себя и тех, кто рядом, от страха.

Автор - **Влада Богатская**

[Источник](#)