

Как избавиться от страха перемен?

Начну со своего недавнего примера:

Совершенно неожиданно меня пригласили на телепрограмму в Москву. Вроде бы и время есть, и возможность. Как раз были планы поехать на море с девушкой. Время есть, только нужно сменить билеты, поймать неожиданный шанс и согласиться.

Пару дней в Москве, притом, что оплачивают проезд и гостиницу и гонорар.

Новые люди, новый опыт, множество впечатлений.

Кажется – что может быть приятней?

Но сразу во мне проснулся скептик, почувствовал и недоверие, и страх. А не розыгрыш ли? Сумбур в голове, и инерция, и нежелание менять планы, куча мыслей «за» и «против» поднялись, и началась потасовка, прямо гражданская война в голове.

К счастью для себя, я отследил ситуацию внутри быстро, понял, что со мной происходит, и дал положительный ответ.

«Шанс. И вот когда ты в двух шагах, от груды сказочных богатств!...»

И здесь наступает переломный момент. Редкий и негаданный шанс падает в наши руки, Нужно только не испугаться, и взять! Но отказываемся, так как боимся нового.

И начинается большая игра. С одной стороны страх, лень, скептицизм, робость, – с другой стороны желание нового, желание впечатлений, радость, воля и стремление к самоактуализации.

Есть хорошее правило: «Никогда не говори за человека нет, пока он сам тебе этого не скажет».

А что мы делаем? Мы мысленно прокручиваем варианты проигрыша, и не идём на встречу. Отменяем интересную поездку, отказываемся от выгодного обмена...

Почему? А потому что мы уже сами придумали все аргументы против, и сами себе отказали. Мы сами играем против себя, и играем настолько хорошо, что проигрываем в

большинстве случаев.

Вместо стремительного броска навстречу шансу – мы идём на попятную, мы надумываем себе кучку, а зачастую огромную гору доводов – почему мы не можем именно этого, почему не можем именно мы.

И получается – мы сдаёмся, проигрываем, не сделав ничего на пути к своему шансу. И получается, проходим мимо сокровища, так и не осмелившись даже приостановиться. И лежит оно, ничейное, пока не найдётся посмевающий взять его.

Есть такой классический пример с красивой девочкой в школе:

Весьма часто бывает так, что все её одноклассники оказываются застенчивы и нерешительны при мысли о ней, всем кажется, что они недостойны её, и она остаётся одна, и ни с кем не встречается. Если сама не делает того самого, «страшного», первого шага навстречу, в то время как её менее красивые подруги уже давно встречаются с мальчиками. И ждёт красавица в заточении одиночества своего прекрасного принца, того, кто посмеет поразить своего ручного дракона, свой страх.

А что такое «недостойны»? И кто «достойн»? И почему? И в чем же это мнимое достоинство? Ответив на эти, вроде бы не сложные вопросы, мы понимаем, что за «не достойн» – кроется банальная трусость. Та самая «игра против самого себя».

Вспомните, пожалуйста, о тех прожитых моментах жизни, когда мы отказывали себе в поступке, а после жалели, раскаивались. Подумайте, как часто мы позволяем жизни проходить мимо нас? А жизнь проходит. И проходит мимо. И с каждой победой нашей неуверенности нам становится всё сложнее бороться с ней.

Так что же делать?

Нужно, ПРОСТО НЕОБХОДИМО перестать потакать своим страхам, а то так ведь и до паранойи недалеко. Можно ведь спокойно оценить возможные риски, оценить их реальность. Вместо сомнений – сосредоточиваться на мыслях, КАК я это смогу сделать. Искать возможности, а не препятствия.

Нужно спрашивать себя каждый раз, когда начинается игра против себя: «А не надумываю ли я, а не мешаю ли я сам себе?».

Как избавиться от страха перемен

Автор: admin

06.09.2011 11:44 - Обновлено 29.10.2014 10:50

Спрашивать: «А что же я могу получить хорошего, если рискну? Что я потеряю, если откажусь от нового, такого восхитительно нового?»

И сделать этот шаг. И не останавливаться. И тогда наша жизнь обязательно станет лучше!

Автор - Алексей Боженко

[Источник](#)