

Как побороть страх перед неизвестностью?

Предстоящее событие (встреча с начальником, экзамен, запуск нового проекта, свадьба ... – у каждого свой вариант ситуации), которому мы придаем большое значение, способно вызвать нешуточный страх.

У людей с крепкой нервной системой, натренированных, ожидание проходит менее болезненно, а у большинства людей наблюдается изменение аппетита (от потери до усиления), нарушения сна, рассеянность, волнение и т.д.

При этом чаще всего возникает опасение не справиться с делом, воображение рисует всякого рода неприятности. В результате это настолько «выбивает из колеи», что мы оказываемся практически полностью деморализованными.

Как побороть страх перед неизвестностью? Для того, чтобы избежать этого изматывающего ожидания неизвестности, существует несколько простых и эффективных приемов.

Трезвая оценка. Для начала необходимо взглянуть на ситуацию как бы со стороны и трезво оценить вероятность исхода не в вашу пользу – зачастую страхи являются преувеличенными. Разве стоит отменять свадьбу только потому, что существует неутешительная статистика разводов?

Стреляный воробей. Как известно, привычное и знакомое способно вызывать ощущение стабильности и уверенности. На этом и основан данный прием. Необходимо несколько раз осмыслить предстоящее событие, «прокрутить» возможную ситуацию дискомфорта. Вызывая эти ощущения, мы тем самым привыкаем к предстоящему.

На Востоке говорят: «Лучше привычное горе, чем непривычная радость». Но здесь нужна осмотрительность – чрезмерное увлечение приемом может притупить осторожность и интуицию (если время от времени она вас выручала).

Приятные воспоминания. Название говорит само за себя – припомните ситуации успеха, когда вы прекрасно справились с трудностями, преодолели неуверенность, успешно решили какие-то вопросы. Проанализируйте ваш успех до мелочей, воспроизводя в памяти приятные детали.

А теперь следует сделать вывод. Какой? Правильно, вы успешно решили множество сложных проблем, решите и эту. Но и здесь не нужно переборщить – излишняя самоуверенность может сыграть с вами недобрую шутку.

Разбор полетов. Наверняка ваш собственный жизненный опыт состоит не только из ситуаций, где вы смогли успешно преодолеть все трудности. Пришло время проанализировать свои собственные ошибки, промахи, которые тогда привели к неудаче. Но с тех пор с вами произошли перемены. Тогда вы не имели такого опыта, как сейчас, и такого большого желания не наступать на собственные грабли.

Веревочка. Знаете пословицу – «Сколько веревочку не вить, а концу быть»? Прием основан на подготовке себя к вероятной неудаче, к 100%-ному провалу. Чувство тревоги, страха, естественное для подобных ситуаций, следует усилить, подливая масло в огонь. Завтра экзамен! Ну, все, точно провал! Обязательно забуду самое главное! А потом разговор с мамой. А еще Маринка съехидничает. И, конечно, ОН тоже в курсе, что сегодня экзамен, спросит обязательно. И вообще... Такая подготовка и ее пошаговое переживание поможет в худшем случае сохранить присутствие духа, если мрачные прогнозы оправдаются. А в лучшем – победить.

Сам себе авторитет. Этот прием противоположен предыдущему. Вся хитрость состоит в том, чтобы убедить себя, что все будет в полном порядке. Успешность применения приема зависит от того, насколько вы себе доверяете, насколько являетесь для себя авторитетом.

А еще может оказаться полезным соблюдение любимых «ритуалов»: дыхательные упражнения, чтение, слушание музыки и т.д.

Как побороть страх перед неизвестностью

Автор: admin

12.07.2011 23:55 - Обновлено 29.10.2014 17:05

В поединке со своим собственным состоянием страха, неуверенности, ожидания неприятностей главное – помнить одно правило: всегда ваши возможности должны соответствовать предъявляемым требованиям. Иначе есть большая вероятность конфликта, недовольства самим собой, что еще больше способствует усугублению и так напряженной ситуации.

Преодолевайте себя, накапливайте уверенность в своих силах. Такой опыт обязательно поможет справиться со своими страхами в ожидании грядущих событий с минимальными для себя потерями. Успехов!

Автор - **Алла Орлова**

[Источник](#)