Автор: Balladodi
02.05.2010 21:13 -

Уинстон Черчилль как-то сказал, что «Мужество является главным из всех добродетелей, от которого зависят все остальные».

Многие люди, которые стремятся занять лидерские позиции, сталкиваются с некоторыми препятствиями, которые мешают им это сделать. По мнению некоторых психологов есть главные барьеры сопротивления, которые стоят на пути лидерского роста.

В первую очередь - это наши внутренние барьеры, к которым относятся наши привычки, убеждения, ошибки, ограничения. Также это наши страхи, раздражение, неуверенность, которые и мешают нам идти к поставленной цели.

Чего боятся потенциальные лидеры?

Боязнь новых ситуаций. Многие люди, желающие стать лидерами, не могут это сделать, потому что предпочитают безопасность и удобство, чем риск и новизну. Новые ситуации для них кажутся более опасными, чем те, которые уже есть.

Боязнь уязвимости. Люди часто избегают ситуаций, в которых им могут сделать больно, обидеть и нарушить их внутренний установившийся психологический комфорт. Поведение и ожидания окружающих. Достаточно часто семья, друзья, знакомые ограничивают усилия так называемого лидера. Ведь его рвение и стремление приведут к новым успехам и достижениям, а это может вызвать вражду и зависть с их стороны.

Неверие в собственные силы. Развитие часто тормозится за счет того, что люди не верят в свои силы и в свою компетентность. Здесь нужно помнить, что никто кроме вас не может заставить вас измениться. За ваше развитие отвечаете вы сами. Поэтому перед вами стоит выбор: учиться и набираться жизненного опыта или наоборот игнорировать полученные уроки, предпочесть безопасность, и дать лени и неуверенности победить себя. Ну что ж смотрите сами, ведь это ваша жизнь, и только вы в ней хозяин.

Для чего нужен страх?

Страх, как и боль, должен осуществлять важную функцию самосохранения. Существует два нейронных пути страха. Первый - подсознательный. Он природный и появляется на уровне рефлексов. Пример - животное убегает от громкого незнакомого звука. При поступлении сигнала из окружающей среды, мышцы индивидуума сжимаются рефлекторно и требуют расслабления - животное бежит, куда глаза глядят.

Но человек, как существо высокоразвитое и страх имеет высокоразвитый. Его величеству, Homo Sapiens, такая мелочь как реальная опасность для появления страха уже не требуется. Разве вам не приходилось слышать от знакомых: «От одной мысли об этом у меня мурашки бегут по коже!»? Это уже второй путь развития страха - не природный, когда страх появляется без реальной опасности. Например, человек боится непонимания и насмешек со стороны публики, и поэтому отказывается от выступлений вообще. А в реальности публика к нему расположена и темой доклада заинтересована и никаких предпосылок для неудачи вообще нет. Но если есть страх, реальность уже не важна.

В медицине описан случай, когда человек замерз насмерть при температуре +13! Как? Почему? Он случайно захлопнул изнутри дверь рефрижератора и просто не знал, что **м орозильные установки в ту ночь не работали, а естественная вентиляция была включена.**
. Медики констатировали при вскрытии смерть от удушья и кристаллы льда в крови. Человек умер не от реальной, а от мнимой угрозы жизни, от своих мыслей...

Можно ли перебороть страх или что делают лидеры со своими страхами?

Иллюстрация

Пожалуй, самой лучшей иллюстрацией победы над своим страхом стал фильм Мела Гибсона "Apocalypto" (не "Апокалипсис", как часто переводят это название, а "Новое начало"). Создается впечатление, что именно благодаря этому неправильному переводу названия, мы имеем так много насмешливых рецензий от авторов, которые жаждали увидеть конец цивилизации майя, а увидели нечто совершенно иное... Потому что фильм

не о закате майя. А о новом начале человека.

Еще в начале фильма, столкнувшись с кучкой перепуганных людей, бежавших из разоренной деревни, мудрый вождь-отец преподносит урок словесной победы над страхом своему смешливому, но уже слегка напуганному сыну: "Я охотник Каменное Небо. Это мой лес. Я охотился в нем со своим отцом, мой сын охотится со мной и его сын будет охотиться с ним, когда меня уже не будет". Приметив, что сын не очень понял урок, он усиливает его прямым текстом: "Те люди. Что ты увидел в них? Страх. **Они гниют изнутри от страха. Страх - это болезнь.**
Он вползает в душу каждого, кто подхватит его. Он уже смутил твой покой. Вырви его из своего сердца." Какое безупречно точное определение страха!

Избавился ли сын от страха сразу? О, нет. Наоборот, его напугали еще больше. И страх его был не надуманным, а участь совершенно определена - ему с прочими соплеменниками предстояло быть принесенными в жертву кровавому богу, чтобы спасти гибнущую империю майя. Им было не просто страшно - их трясло от ужаса непонимания и безысходности происходящего, они были парализованы страхом... Но перед возложением на алтарь Лапа Ягуара вдруг вспоминает беременную жену с маленьким сыном, спрятанных им в каменном колодце. Страх отодвигается любовью и заботой о семье, беспокойством об их судьбе. И с этого момента Вселенная как будто начинает помогать юному охотнику в спасении семьи. От жертвоприношения его спасает солнечное затмение.

Ушел ли страх? Нет, еще нет. Обезумевший от ран, как затравленное животное он пытается скрыться от преследователей, инстинктивно выбирая путь домой, в джунгли.

Поворотным моментом к полной победе над собой и своими страхами стал выбор между старым страхом (прыгнуть в Ниагару) и новым страхом (погоня). После минутного колебания, парень выбирает Ниагару. Почему? Может, потому что водопад может убить быстро и без истязаний?

Тем не менее, на берег выходит уже совсем другой человек: "Я охотник! Лапа Ягуара! Это мой лес! Я охочусь здесь. И мой сын будет охотиться в этом лесу, когда меня уже не будет"! И вдруг его осеняет: "Это **мой** лес!". Какое преображение! Исчез страх - исчезли ступор и паралич, человек способен мыслить, выбирать и действовать не под влиянием инстинктов, а как хозяин положения. Из преследуемого он становится преследователем.

Посмотрите этот фильм обязательно.

Методики избавления от страха

Их много, но действенными я считаю четыре из них. В различных ситуациях можно использовать более подходящую случаю или комбинацию из них

1. **Радикальная** (обычно используется в экстремальных ситуациях :). Основана на принципе: "узнаете истину и истина сделает вас свободными". Если ты чего-то боишься, узнай об этом как можно больше и сделай это.

Если вы шагнете на путь к своему страху, то он отступит от вас сам, тем самым вы и победите его. И страх потеряет власть над вами. Если же вы не сделаете этого, то вскоре страх овладеет вами и вашей жизнью.

Зулусская пословица гласит, что если вы видите пред собой две опасности: одну позади, вторую - впереди, то желательно выбрать вторую, так как всегда, несмотря ни на что, вы должны двигаться вперед к новому, хоть и неизведанному.

Наш сегодняшний герой, выбирая между своими страхами, преодолел то, что ему казалось меньшим злом. Однако при этом он победил первый свой страх, и это дало ему мощный заряд энергии, чтобы преодолеть и остальные.

2. **Аффирмация** - это простое заявление, которое человек повторяет вслух или про себя. Пожалуй, аффирмации - это самый простой способ влияния на подсознательный разум. Вы можете заниматься аффирмациями где угодно и когда угодно. Просто выбираете аффирмацию, которая выражает ваши желания, и повторяете ее несколько раз. Аффирмации работают по принципу замещения. В каждый момент времени разум способен удерживать только одну мысль, поэтому суть аффирмаций состоит в наполнении разума мыслями, которые подкрепляют вашу цель. Представьте стакан грязной воды, и вы поставили его под кран с водой, и начинаете наливать в него чистую воду. В результате грязная вода заменится чистой.

Вспомните нашу сегодняшнюю иллюстрацию: "Я охотник Лапа Ягуара. Это мой лес. Я охочусь здесь. И мой сын будет охотиться в этом лесу, когда меня уже не будет"

Есть несколько правил подбора или составления аффирмаций, ознакомьтесь с ними **до того**
, как начнете практиковать эту технику.

3. **Десенсибилизация посредством движения глаз**. Звучит страшно, но работает, сама не понимаю почему :)

Техника базируется на движениях глаз и той связи, каковая имеется между положением наших очей и соответствующим им режимам работы мозга.

Принцип прост - режим работы вашего мозга проявляется в положении глаз, а изменение этого самого положения запросто может изменить данный режим!

Упражнение простое до безобразия, но срабатывает практически во всех случаях беспокойства и страха.

Подробнее с техникой десенсибилизации посредством движения глаз можно ознакомиться на нашем сайте.

4. Противоположностью страху может быть **Любовь**. Пожалуй, это изначальный способ избавиться от страха. "Совершенная любовь изгоняет страх" - записал свое Послание Апостол Иоанн.

Любовь и страх имеют разные полярности, ты не можешь любить и бояться одновременно. Полное бесстрашие - это всегда любовь. Говоря о любви, мы говорим о любви безусловной, основанной не на принципе "ты - мне, я - тебе", а о любви, которая дает энергию желать самого лучшего другим. Это не любовь-привязанность. Это

безусловная любовь, понимание своей связи со всем, что существует.

Этот способ освобождения лучше всего действует в случаях фобий, связанных с людьми: страх публичных выступлений, страх личностных отношений, страх быть отвергнутым после признания, страх изменить что-то укоренившиеся в жизни, страх потерять любимого человека (страх смерти у героя "Apocalypto" ушел в тот момент, когда он обратился мыслями к беспомощной жене).

Забавную, но действенную методику развития этого чувства предлагает Радислав Гандапас в своем тренинге "Учимся выступать публично". Он советует мысленно обращаться к аудитории в зале: "Родненькие вы мои". Проговорите эту фразу хотя бы мысленно, и вы сразу же почувствуете тепло на душе. С таким чувством невозможно бояться и ждать подвоха. Наоборот, оно настраивает вас на принятие и тепло. Такая вот своеобразная методика.

Еще одна методика из этой же области: чтобы растворить свои страхи начинайте испытывать благодарность! В момент, когда чувствуете страх, выпишите на бумажку или подумайте о том, за что Вы сейчас, в этот момент благодарны жизни! Поблагодарите окружающий мир за подарки, которые он приготовил для Вас, за ту заботу, которую мир проявляет о Вашем развитии, подбрасывая интересные и порой трудные задачки для решения. Тем самым мир показывает нам все новые вершины, которые можно преодолеть, открывает перед нами все новые и новые горизонты для нашего самосовершенствования. Подробнее о методике благодарности можно прочесть на нашем сайте.

Наша жизнь полна событиями. Хорошими и разными.

Проблемы, трудности будут в нашей жизни всегда. Точнее, будут происходить события, которые мы решаем для себя воспринимать как проблемы и трудности. И нет смысла ждать, когда небо полностью очистится от облаков для того, чтобы начинать радоваться и чувствовать себя счастливым.

Получать удовольствие можно от каждого момента своей жизни! Состояние счастья – это процесс, а не результат.

Каждая проблема или трудность несет с собой подарок. Хотя бы то удовлетворение, которое мы получаем, преодолев эту трудность или решив проблему, а также чувство уверенности в себе, которое укрепляется в нашей душе после достижения очередной вершины. Вспомните, какой подъем царит в душе, когда Вы все-таки смогли преодолеть себя, переступить через страх и сделать то, что казалось почти недостижимым!

Страх перед трудностями – это лакмусовая бумажка, это указатель направления, в котором нас ждет развитие!

А Вы знаете, что благодаря энергии, которая вырабатывается, когда мы преодолеваем свои страхи, можно исполнять свои заветные желания? После того, как Вы смогли перешагнуть еще один барьер внутри себя, преодолеть еще один комплекс, который мешал наслаждаться жизнью в полной мере, эта мощная энергия освобождения способствует исполнению Вашей мечты! Чем больший страх Вы преодолеваете, тем сильнее эта энергия, тем больших результатов Вы можете достичь.

Итог: Если боишься чего-то:

1. Осознай, что ты боишься.
2. Узнай об этом побольше, возможно страх скрыт в недостатке информации
3. Порадуйся - ты видишь в каком направлении развиваться.
4. Раствори страх в любви - и вот, страх отступает.
5. Произнеси что-то жизнеутверждающее
6. Если и это не помогает, займись **десенсибилизацией посредством движения глаз**

И ты чувствуешь себя хорошо!

С уважением, Лола Пирхал
http://net-way.org