

Зачем нужен страх, и как от него избавиться?

Каждый человек периодически испытывает чувство страха. А что такое страх? В психологии страхом называется отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности. Однако, с другой стороны, существует так же естественный страх, который часто помогает избежать трагедии.

Например, мама маленького ребенка слышит шум приближающегося автомобиля и дергает малыша за руку, уводя его с дороги в сторону, т.е. страх мамы за жизнь ребенка, сохраняет ему жизнь. Водитель, видя на дороге ребенка и испытав чувство страха, поворачивает руль и жмет на тормоза. Ребенок же в свою очередь не испытывает чувства страха по отношению к машине, поэтому сам не может себя защитить.

Так зачем к нам приходит чувство страха? В первую очередь в целях безопасности. Страх испытывает вас, так сказать, берет на испытательный срок. Ну, представьте, жили вы себе жили, а тут раз... и решили измениться. Например, сменить работу. «Зачем тебе это нужно? Куда ты пойдешь? Ты не сможешь, у тебя не получится и т.д.», – говорит вам ваше чувство страха. Поверьте, оно не хочет вам навредить, оно вас предупреждает, что, может быть, вам и сейчас живется неплохо?

Страх не хочет вас отпускать в неведомую даль, не хочет менять привычную обстановку. Ведь у вас за годы жизни уже сложилась система ценностей, распорядок дня, круг общения, а тут на тебе... рожать собралась. Конечно, страшно и за себя и за малыша, за жизнь, за здоровье и т.д. Потому что неизвестность не только притягивает наш интерес, но и отталкивает (как ни парадоксально это звучит).

На самом деле совершенно не важно, что происходит в жизни, главное как вы к этому относитесь. Всем известно, что если нельзя изменить ситуацию, то просто нужно изменить к ней свое отношение. Ну да, страшно. Ну и что? Если на вашем пути встал страх, то только для того, чтобы вы еще раз хорошенько подумали и спросили себя: «А мне это надо?». Если ответ положительный, тогда долой все страхи и сомнения и вперед с высоко поднятой головой, уверенностью в себе и желанием достичь поставленной цели.

Итак, страх – это не только плохо, но и хорошо. Так как он еще раз позволяет нам

задуматься о том, что нам нужно в этой жизни, а что нет. А если вы сможете не просто побороть свой страх, т.е. избавиться от него, а превратить его в союзника и помощника, вот тогда успех вам гарантирован в любом начинании.

С чего же начать? Просто забудьте о своем страхе. Сложно? Конечно, сложно. Пока не знаешь, как это сделать. А я вам расскажу. Попробуйте...

Поговорите с ним. Вот так очень просто. Представьте себе свой страх, например в виде тучи. Большой, очень большой и страшной тучи. Представили? А теперь скажите: «Туча, туча, я тебя знаю, я знаю, что ты пришла меня предупредить о том, что этот шаг будет иметь большое значение в моей жизни. Спасибо тебе за то, что заботаешься обо мне и предупреждаешь меня. Я знаю, что я на правильном пути. Это мое решение, мне это нужно. Спасибо, я больше в тебе не нуждаюсь. Я тебя знаю и мне уже совсем не страшно. Я всегда в безопасности». А теперь представьте, что произошло то, что и должно было произойти – пошел дождь. Вот так капля за каплей весь ваш страх пролился дождем, тучи рассеялись, и вышло солнышко. Вот и все – от страха не осталось и следа.

Совет второй. Мечтайте. Если вы боитесь выступать при большой аудитории, представляйте себе каждую свободную минуту, как вы уверенно выходите на сцену, выступаете, а потом вам все аплодируют стоя, и в глазах каждого человека вы видите благодарность и восхищение.

Если вы боитесь высоты, представляйте, как вы взбираетесь на высокую гору, как захватывает дух при покорении каждой новой вершины, как вы благополучно спускаетесь на землю с чувством гордости и удовлетворения.

Если вы боитесь потерять любимого человека, представляйте вашу счастливую совместную жизнь. Как вы вместе прекрасно проводите время, какие знаки внимания оказывает вам ваш возлюбленный, какие неожиданные приятные сюрпризы он делает, какие добрые и нежные слова произносит.

Все дело в том, что наше подсознание реагирует на наш образ мышления. Уверенное обращение к подсознанию с легкостью восстанавливает нарушенное внутреннее равновесие. Часто можно услышать такие фразы: «Я так и знала, что случится самое страшное», «Я так боялась провалиться на экзамене, так и получилось». А чего вы хотели, если вы все знали заранее? Что мы думаем, тем и становимся. Надо свое

подсознание программировать заранее на положительный результат. И все. Больше ничего не нужно.

Конечно, можно возразить, что, мол, я сейчас скажу себе «мне не страшно», и что сразу перестанет быть страшно? Нет, конечно, не сразу. Вы столько времени убеждали себя в этом, что для того, чтобы добиться обратного результата, вам теперь столько же времени (может быть, даже меньше) понадобится, чтобы сознание перестроилось.

Ну и самое главное – это вера. Никогда не начинайте ни одно дело, если у вас «сосет под ложечкой», прислушайтесь к себе, избавьтесь от чувства страха, после этого с уверенностью беритесь за любой проект. У вас все получится. Не важно, во что вы верите, главное – верить. Верите в Бога, значит, вам поможет Бог. Верите в себя, значит, добьетесь всего, благодаря своему сознанию. Упываете на авось, значит, все получится «случайно». По вере вашей дано будет вам.

Не бойтесь ничего, идите вперед, и получайте заслуженные награды за все свои действия. Не забывайте, что речь идет только о тех действиях, результат которых приносит пользу вам и всему живому на Земле. Ну, а что касается плохих поступков, здесь работает другой закон: «бумерангом все к нам возвращается», не забывайте об этом, пожалуйста.

Творите добро, любите друг друга и ничего не бойтесь, поверьте, Жизнь всегда на вашей стороне.

Автор - Александра Симонова

[Источник](#)