

Как избавиться от страха и сделать шаг к своей цели?

Некоторые события, происходящие с нами в течение жизни, способны вызвать и надолго поселить в наших душах чувство страха. Постоянно думая об опасностях, которые могут подстерегать на каждом шагу, мы перестаем верить в свои силы и в то, что являемся хозяевами своей жизни. И тогда страх из союзника, призванного оберегать нас от неосторожных действий, превращается в нашего врага. Он сковывает наши движения, не давая свободно двигаться к цели. Поэтому очень важно научиться избавляться от подобных страхов.

Воспитывайте в себе привычку действовать, несмотря на страх. Просто сделайте то, что вам необходимо, ведь страхом может быть только ваша реакция на то, что вы не совершали раньше. Признайте свой страх, это не будет признаком вашей слабости. Все люди в разное время испытывают чувство страха, в этом нет ничего предосудительного. Смелый человек, не тот, кто не испытывает страх, а тот, кто действует, несмотря на его присутствие. Просто сделайте шаг навстречу, и вы почувствуете, как с каждым вашим движением вперед к своей цели, страх постепенно начнет отступать. Никогда не боритесь со страхом, так как в этот момент вы начинаете отдавать ему свои силы вместо того, чтобы потратить их на действие, необходимое вам.

Одна из составляющих частей страха – это неизвестность. Вообразите себе, что произойдет, если вы совершите действие вопреки чувству страха. Вы должны быть достаточно информированы о том, какими могут быть последствия ваших действий. Если и в этом случае страх не оставляет вас, подумайте еще раз, стоит ли продолжать. Возможно, в этом случае ваш страх работает на вас, осуществляя защитную функцию и оберегая.

Помните, что страх подпитывается вашим бездействием и негативными мыслями, так не давайте ему шанса. Осознайте цель, к которой вам необходимо прийти, и примите решение действовать в ее направлении. Подумайте о том, какие шаги вам необходимо предпринять для достижения своей цели. Представьте и почувствуйте себя уже получившим желаемое и наполните этот образ позитивными мыслями и эмоциями. Это придаст вам уверенности и решительности в действиях, и страх постепенно отступит.

Если вы знаете, чего боитесь, значит, вы можете подготовиться к тому, чтобы преодолеть это чувство. Для начала вам необходимо тщательно проанализировать свой

страх. Для этого ответьте себе на вопросы: «Почему и чего я боюсь? Стоит ли мне этого бояться? Что будет в случае, если я выполню это действие и если нет?». Задайте себе и другие вопросы, которые посчитаете нужными.

После того, как вы тщательно проанализировали свой страх, найдите время и место, чтобы, устроившись удобнее, в спокойной обстановке вы могли представить, как выполняете то, что вызывает у вас чувство страха. Совершив это действие один или несколько раз, вы настроите себя на уровне подсознания на выполнение этого действия в реальности, это значительно ускорит вашу победу над страхом, так как вы уже заложили программу своих действий.

Еще одна возможность справиться со страхом – это тренировка собственной смелости. Часто мы боимся, что нам откажут в просьбе или не станут слушать. В этом случае проблемой явно становится наш страх, а не то, что нас пугает. Ведь, проявив смелость и решительность, вы получите ответ, вам многое станет ясно, и вы сможете двигаться дальше, исходя из полученных знаний.

Люди порой так сильно боятся, что результат будет не таким, как им бы хотелось, и перестают действовать, чтобы таких ситуаций не возникало вовсе. Но в этом случае возможно только одно – жизнь замирает на месте, и из нее уходит радость. Поэтому тренируйте вашу смелость, преодолевая сначала небольшие страхи. Идите навстречу тому, чего вы боитесь.

Если у вас возникают сложности в выступлениях перед публикой, тренируйтесь, выступая перед людьми, которых вы хорошо знаете. Потом увеличьте аудиторию еще на несколько человек. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете в своих действиях уверенность и четкость. Так вы научитесь выступать перед любой аудиторией.

Если в силу своего характера вам сложно общаться с людьми, попрактикуйтесь разговаривать с ними. Для начала тренируйтесь дома, перед зеркалом. Это поможет вам оценить себя со стороны, выработать наиболее приятную для вас манеру говорить. Выработывайте привычку высказывать свое мнение в больших компаниях. Заводите нейтральный разговор с людьми, например, стоя в очереди или со своими соседями. Таким образом, вы шаг за шагом преодолеете свой самый сильный страх, начиная с малого.

В дополнение к различным способам преодоления страха также важно ваше душевное состояние. Необходимо научиться доверять себе, людям и событиям, которые с вами происходят, научиться открываться и идти им навстречу. Не держитесь за мысли-страхи, отпускайте их. Помните о том, что негативные мысли укрепляют ваш страх, а позитивные дарят уверенность в своих силах. Учитесь обращать внимание на положительные стороны. Относитесь к событиям в вашей жизни, как к урокам на пути к цели. Возьмите на себя ответственность за вашу жизнь, и тогда вы справитесь с любым страхом.

Автор - Татьяна Шендра

[Источник](#)