Автор: admin
17.09.2011 18:45 - Обновлено 29.10.2014 16:49

Как перебороть страх, неуверенность, гордость?

В жизни есть три фразы, которые произнести наиболее тяжело. Это «прости», «помоги» и, конечно же, «я тебя люблю». Естественно, неискреннему человеку произнести это вслух совсем нетрудно. А вот если Вы и вправду переживаете за их смысл...

В первых двух случаях мы боремся со своей **гордостью**, в то время как в третьем случае нами управляет **неуверенность**. Да-да, именно гордость и неуверенность! Я думаю, Вы не раз переживали эпизоды, где Вам была необходима чья-то помощь или поддержка, но Вы, из принципа, не хотели никого просить об этом, ссылаясь на «я не такой слабый», «сам обойдусь» и так далее. Иногда у нас не получается что-то сделать без посторонней помощи и мы либо обращаемся к кому-то, но сухо («эй, ладно, иди сюда, подними вот это...»), либо злимся и бросаем все к черту. Помните, любую работу делать легче вместе – не столько из-за помощи, сколько из-за хорошей компании.

Аналогичная ситуация с просьбой простить. Чаще всего мы думаем себе: «это я, что ли, должен перед ней извиняться? И вообще, что я сделал? Сама себе придумала бог знает что...» Люди – гордые существа по своей природе. Такая уж наша психология, тем более в наше время, когда каждый стремится быть впереди других. Только мы не понимаем, что какой-то мелкой грубостью или неосмысленной фразой можем навсегда поставить рубец на своей репутации, отбить симпатию даже самых близких нам людей. И иногда не можем искренне извиниться. А потом не можем себе этого простить.

Люди! Не давайте гордости завладеть Вами! Помните, что окружающие могут страдать от Вашей гордыни. А они такие же, как и Вы! Встаньте на их уровень, поймите их, и к Вам станут относиться намного лучше.

О любви, думаю, стоит рассказать подробнее, потому что эта тема актуальна и будет актуальной всегда. С любовью все сложнее. Только единицы могут без колебаний рассказать о своих чувствах любимому человеку. Многие просто руководствуются основным инстинктом – им-то предложить встречаться для последующих «отношений» ничего не стоит, эту сцену они видели десятки раз.

Если же это настоящие чувства, то сказать о своей любви очень и очень трудно, особенно, если перед этим никто не говорил этого Вам. Сто процентов, Вы проигрывали сцену признания у себя в голове десятки раз, и каждый следующий раз исход отличался от прошлого. Это неправильно, так как исход зависит от нашего настроения, и, каждый раз, мысленно принимая отказ, мы решаем еще подождать до более благоприятного момента. Я сам так мучаюсь уже полтора года. Не повторяйте моей ошибки!

Существует такая, как сейчас говорят, «фишка», как комплекс быть отвергнутым. Именно она мешает нам заводить новые знакомства, откровенничать, признаваться... Мы боимся, что нас не поймут, насмеются над нами, резко нахамят. В случае с признанием в любви, мы боимся того, что нас отвергнут, и мы просто не переживем этого. Этот комплекс, наверное, самый ужасный изо всех существующих. Именно он лишает нас уверенности в себе.

Единственный способ преодолеть свой страх – сделать шаг, не раздумывая. Сделать шаг спонтанно и резко, твердо и уверенно. Порой любая мелочь, даже неотвеченный звонок может сильно пошатнуть нашу уверенность в себе. Не поддавайтесь на это! Любое действие имеет вполне объяснимую причину. Уверяйте себя в этом!

Страх перед признанием можно притупить. Как? Если Вы много думаете о любимом человеке, то он Вам, наверное, часто снится. Вам снится, как вы разговариваете, идете где-то вместе, держитесь за руки или обнимаетесь... Это всего лишь сон, но подумайте: все это может происходить с Вами и в жизни! Может… ради этого все-таки стоит рискнуть?

Автор - **Павел Данилюк**

Источник