

ЛИССИ МУССА

Уникальные способы бысро
разрушить любой страх !!!

СТРАХА БОЛЬШЕ НЕТ!

Практическое руководство по
полному избавлению от любых
страхов, тревог, фобий, паники



**Жизнь
в радость!**

Лисси Мусса

Страха больше нет!

**Практическое руководство по
полному избавлению от любых
страхов, тревог, фобий, паники**

«Издательские решения»

Мусса Л.

Страха больше нет! Практическое руководство по полному избавлению от любых страхов, тревог, фобий, паники / Л. Мусса — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853882-7

Из всех книг Лисси Муссы эта книга заслуживает особого внимания. Это адаптированная для самостоятельной работы запись авторского семинара «Убираем страхи и панические атаки». Технология простая и понятная — каждый человек сможет легко разобраться со страхами, повышенной тревожностью, паникой, избавиться от них навсегда. Зная технологии работы со страхами, вы не оставите страхам и тревогам никакой возможности возникнуть вновь, вот тогда и начнется настоящая, сочная и яркая Жизнь в радость!

ISBN 978-5-44-853882-7

© Мусса Л.
© Издательские решения

Содержание

Тревоги, Страхи, Опасения	6
Тревоги и тревожность	6
Что мы делаем, когда мы тревожимся?	8
Нужны ли нам тревоги?	11
Что такое страх	12
Генерация страхов	13
Разрушительное действие страха	15
Разрушаем тревожность	17
Сон разума рождает чудовищ	20
El sueño de la razón produce monstruos	20
Чего же мы на самом деле боимся, испытывая страх?	23
Я испытываю страх, когда...	27
Черный Квадрат, Черный Кот	29
Комната с чудовищами	29
Гори-гори, моя звезда! Гори-гори ясно!	30
Примеры Практической пошаговой работы со страхами	33
Победим свои страхи!	33
Что я буду делать, если узнаю, что мой ребенок серьезно болен	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Страх больше нет!

Практическое руководство по полному избавлению от любых страхов, тревог, фобий, паники

Лисси Мусса

Иллюстратор Зоя Чернакова

Дизайнер обложки Зоя Чернакова

© Лисси Мусса, 2017

© Зоя Чернакова, иллюстрации, 2017

© Зоя Чернакова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-3882-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Уже больше трех лет назад с огромным успехом прошел наш первый семинар «Выключаем страхи, тревоги, панические атаки!»

Изменения почувствовали все еще на семинаре, но о результатах с уверенностью можно говорить только сейчас: за три года ни единого рецидива панических атак – более чем у тридцати человек!

Навязчивые страхи в большинстве своем проработаны прямо на семинаре, и больше не беспокоят участников, но самое главное: все получили настолько мощные инструменты психологической защиты, что беспочвенным страхам даже возникнуть нет никакой возможности!

В книге подробно, пошагово разобраны практические примеры работы со страхами, и тем, кто заинтересован в этой теме, нужно просто поставить в вопрос свои проблемы, и затем пошагово, по предложенному алгоритму, разобрать их и уничтожить.

Но прежде чем уничтожить страх, присмотритесь к нему: он содержит очень важную информацию для вашего дальнейшего развития, самосовершенствования, роста.

Безусловно, только от прочтения книги ваши «плохие» страхи не исчезнут сами собой, но большая часть из них просто рассыпется – да, от одного только прочтения!

Технология простая и понятная – каждый человек сможет легко разобраться со своими страхами, повышенной тревожностью, паникой, избавиться от них навсегда. Зная технологии работы со страхами, вы просто не оставите страхам и тревогам места, и вот тогда и начнется настоящая, сочная и яркая **Жизнь в радость!**

Тревоги, Страхи, Опасения

Тревоги и тревожность

Что такое тревоги и чем они отличаются от страха:

Страх, как подсказывает нам словарь психолога – это «непосредственно эмоция, которая возникает в ситуациях, когда возникает угроза биологическому или социальному существованию индивида и в свою очередь, направленная на источник действительной или же воображаемой опасности (переживаемая как настоящая опасность)».

Тревога же – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, необъяснимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются.

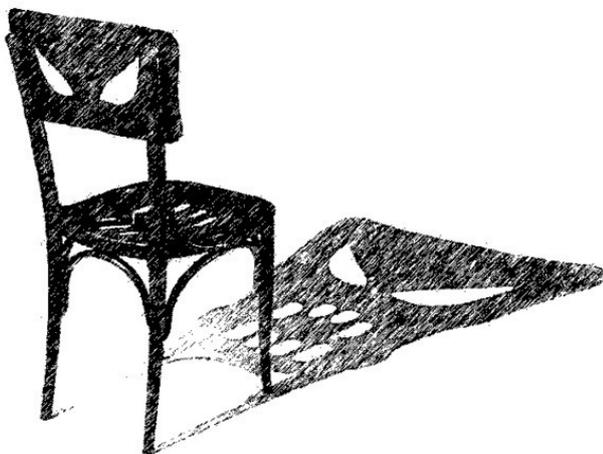
То есть страх – есть реальная или воображаемая опасность здесь и сейчас, а тревога – реальная или воображаемая опасность в будущем.

Наши тревоги – это всегда будущее. Люди, которые склонны тревожиться, как они существуют в этом мире? Они не живут сегодняшним днем. Они живут в будущем, и это будущее они населяют некими образами, негативными, причем иногда настолько негативными, что только диву даешься и думаешь «откуда это в твоей голове вот такая страшная глупость?».

Допустим, мне нужно сделать стул. Ну вот как на картинке – обыкновенный стул. Ничего особенного в изготовлении, пошел да и сделал. То есть – 4 ножки сложить, сидение приделать и спинку установить, поскольку это стул, а не табурет.

Но я начинаю сама себе придумывать, а вдруг он будет брыкаться, а вдруг этот стул будет с зубами, а вдруг у него будет недобрый взгляд, а вдруг на плоскость моего бытия он ляжет как какое-то черное страшное пятно, как здесь лежит вот эта вот тень.

Тень ощерила злобную пасть и косит на меня бешеным глазом, и я чувствую опасность неминуемую...



Минуточку!

Вы не забыли – я еще не сделала стул!

У этого несуществующего стула абсолютно вымышленная тень! И неизвестно еще, воплотится этот стул во Вселенной, или так и останется проектом в моих мечтах...

И вот что получается: ничего еще не произошло и наверняка не произойдет, но тот, кто подвержен тревогам, начинает в день сегодняшний тащить день завтрашний с негативным зарядом.

То есть, это завтра еще не наступило, и наверняка там кроме вероятных ужасов есть еще масса всяческих вариантов, но я уже населила завтрашний день исключительно только монстрами, втащила все это в сегодня, и теперь трясусь от страха и с ужасом жду: что-то должно случиться!

И когда оно не случается, мои тревоги только усиливаются: ведь я притащила столько монстров, и они где-то заблудились во времени, и если я точно знала, когда они должны нагрянуть, то теперь я жду их каждую минуту.



Вот иллюстрация нашего с вами оптимального внутреннего мира

Нормальное, базовое состояние человека – это счастье. Наслаждение сиюминутным существованием, радость от осознания, что ты живешь.

Безусловно, какие-то тревоги, страхи, сожаления присутствуют в жизни практически каждого человека, но они занимают незначительное место, и можно и нужно, не отравляя себя негативными эмоциями, наслаждаться жизнью.



Счастье, наслаждение сиюминутным
существованием, радость от осознания,
что ты живешь - это оптимальное
состояние человека



Что мы делаем, когда мы тревожимся?

Мы громадный кусок счастья отхватываем на то, чтобы тревожиться.

Безусловно, когда мы начинаем тревожиться, и ощущаем, что счастье у нас уменьшается, уменьшается и уменьшается, у нас одновременно вырастает жалость к себе.



И как видите, картинка уже не такая радостная, счастья значительно поубавилось.

Безусловно, когда мы начинаем тревожиться, мы ощущаем, что счастье у нас уменьшается, уменьшается и уменьшается, у нас одновременно вырастает жалость к себе, и эта жалость еще больше портит картину:

«Что ж я такая несчастная, другие вон как живут, вот у них как все хорошо, а я тут сижу и у меня, того и гляди, муж уйдет, ребенок заболеет, с работы выгонят, водопровод сломается, туфли износятся, деньги кончатся, и т.д.»

И вы с тоской наблюдаете, как тревога и жалость сжирают ваше счастье. На самом деле, есть ли у нас реально угроза того, о чем мы тревожимся? Нет такой угрозы..

Иллюстрация в предыдущей главе со стулом прекрасно сюда вписывается:

Реальная ситуация – это изображение стула. Но мы, когда подвержены тревоге, видим всю ситуацию как тень, и на этой тени нам в безобидных чередованиях света и тени мерещится оскаленная морда опасности.

То есть, я сама себе рисую некие проекции свои собственные, и здесь будет уместна история житейская, которую вы наверняка слышали:

Некий мужчина переехал в новый дом, всех вещей у него пока – табуретка да сковородка, и он решил себе какой-никакой ужин соорудить.

Хватился – соли нету.

Нету соли – пошел к соседке. Ну, думает, – сейчас соли попрошу.

Нажал кнопку звонка в соседней квартире и ждет, когда ему дверь откроют.

Пока ждет, соображает, что там наверняка женщина какая-нибудь живет. И представляет себе, что сейчас произойдет:

«Сейчас она мне дверь откроет и скажет:

– Соли вам? Да, конечно, проходите!

Ну, я зайду, она мне соли отсыпет и борща предложит, и тут же дочка ее покажется, и хозяйка дочку свою начнет мне подсовывать.

Я борща-то съем, водки выпью, расслаблюсь.

С дочкой у меня случится секс непреднамеренный, и, конечно же, она забеременеет, и родится ребенок, они меня обженят, заставят на даче сидеть, их дурацкие грядки копать, а я этого совсем не желаю ни за что!».

Это все мгновенно проносится у него в голове, и когда дверь открывается, как вы думаете, что он говорит женщине, которая ему открывает дверь и смотрит на него вопросительно?

Он говорит: «Да пошла ты со своей солью!»

Хотя женщина ему еще ничего сказать и не успела, только посмотрела вопросительно.

Но наш новосел уже прописал себе сценарий, причем выбрал самый неприглядный для себя вариант, он впихнул туда все свои страхи, какие мог вообразить за несколько секунд, пока открывалась дверь.

И смотрите, что делаем мы чаще всего:

У нас все в порядке, казалось бы. Внешне все отлично. Дети здоровые, ну то есть мужья так или иначе имеются, ну сидят они с газетами перед телевизором, или в гараже дурака валяют с мальчишками, футбол они смотрят бесконечно, носки свои раскидывают, – все вот эти мужские мелкие пакости, все они присутствуют.

Но внешне-то, в принципе, все в порядке. И внутренне все в порядке. Ничего из ряда вон выходящего не наблюдается. Но вдруг начинается в головах тревожный червячок копать: «А вдруг муж меня бросит?»

И вот этот вот страх, который совершенно ирреальный, начинает кромсать счастливую спокойную жизнь, как лезвие ножа.

Тревожность такая – это кусок вымышленного будущего. То есть, вы нарисовали себе это будущее, притащили это в сегодняшний день, испортили себе настроение, и что вы начали делать?

– Вы начали контролировать мужа, удостоверяясь каждое мгновение: он уже бросает вас, или нет? А это значит, так или иначе, что вы проявляете недоверие к мужу. Хотите вы

этого или не хотите, но подсознательно это просачивается в ваше поведение. И муж в конце концов устанет от вашей подозрительности и недоверия, и пойдет туда, где к нему открыты, где ему доверяют.

Ярче, наверное, пример вот какой: Вдруг мой муж станет алкоголиком?.

Что женщина, одолеваемая такой тревогой начинает делать каждый день?

Она начинает постоянно принохиваться к мужу: а не выпил ли он лишнего? И если он позволил себе пару глотков пива, или рюмку коньяка с мальчишками, или просто сказал: «Давай, жена, сегодня тяпнем водки!», у жены начинается истерика.

– Все пропало! – причитает она, – мои страхи подтвердились, вот он, алкоголизм – налицо!

Хотя про алкоголизм тут и даже речи нет. Но наша дама начинает реагировать на мужа, как на алкоголика. И она своей подозрительностью доведет мужа до того, что он станет пить. Почему? Потому что именно этого от него ожидают каждый раз, обнюхивая его на пороге!

«Раз вы это ждете, вы это получите!» – это закон исполнения желаний, которым мы успешно пользуемся для получения всяческих благ. Но как любое мощное оружие, этот закон должен быть употреблен с умом.

И раз есть постоянная мысль, что муж пьет, то и энергия вся идет именно в эту сторону, именно это и есть настоящее желание.

Еще одна притча психологическая/анекдотическая:

Едет человек в автобусе, мрачно смотрит в окно, а на плече у него, как и у всех нас, сидит ангел.

Человек бурчит: «Жена транжира, теща мегера, дети свиньи неблагодарные, начальник полный идиот, работа тупая...»

Ангел в книжечку все аккуратно записывает и удивленно произносит: «Не понимаю, почему он все время одно и то же заказывает?»

То есть, то, о чем вы постоянно думаете, отправляется в виде запроса во вселенную, хочется вам этого или нет. И что делают ваши страхи-тревоги:

Если вы тревожитесь о том, что у вас не будет денег, безусловно, вы готовите почву для того, чтобы денег у вас не было. И даже когда деньги, несмотря на ваши старания, все равно есть, для вас это удивительно, и вы удивляетесь: «надо же, они же должны кончиться, а они не кончаются!»

И для вас это удивительно и беспокойно., потому что вы-то точно знаете, что они должны кончиться! Вы приложите все усилия, чтобы они кончились. Для чего это будет сделано? Для того, чтобы вот вы вздохнули облегченно, и обреченно и облегченно, и сказали: «Ну вот, все получилось именно так, как и предполагалось! Моя правда победила!»

И диаграмма этот «победный» финал иллюстрирует:



Нужны ли нам тревоги?

На первой диаграмме три процента тревоги обозначено, следовательно, какая-то практическая польза от тревог предполагается.

Есть такая польза!

Самый простой пример: мы собираемся в лес по грибы-по ягоды.

Нормальная тревога: а вдруг проколем колесо? И мы проверяем – есть ли у нас запаска.

Нормальная тревога: а вдруг там комары? И мы берем с собой средство от комаров.

Ненормальная тревога: задаст нам столько «а вдруг», что мы выберем сидеть дома за закрытыми дверьми и с занавешенными окнами, потому что «а вдруг!»

Посложнее пример: допустим, я хочу открыть свой бизнес, но у меня существуют некие риски. То есть, я так или иначе могу что-то потерять.

Я рассчитываю, что закуплю там серебрянных кастрюлек в Китае, – какие риски тут могут быть?

Во-первых, кто-то купил из не пять штук как я, а двести тысяч, и поэтому у него получилось это все в двадцать раз дешевле и я просто не смогу продать свои кастрюльки по той цене, по которой я собиралась их продать.

Во-вторых, в этом сезоне серебрянные кастрюли не в моде, в тренде нынче золотые.

Эти риски, если они рациональные, помогут мне предусмотреть неприятности и либо решиться на них, либо поменять что-то в своих планах.

Так для чего нам нужны тревоги? Для того, чтобы предвосхитить и нейтрализовать возможные промахи и недочеты.

Что такое страх

И сразу начинается практическая работа:

Вот какие встречаются страхи (я не выбираю их, пишу по мере обращения ко мне с жалобами на страхи и тревожность):

- Боюсь, что узнаю, что мой ребенок серьезно болен
- Боюсь, что узнаю что у меня рак или диабет
- Боюсь темноты
- Боюсь нищеты
- Боюсь начальников
- Боюсь мужчин/женщин
- Боюсь никогда не выйти замуж/не жениться
- Боюсь, что меня уволят с работы
- Боюсь, что окажусь в одинокой беспомощной старости
- Боюсь, что узнаю, что мне изменяет моя половина
- Боюсь, что окажусь в путешествии без проводника
- Боюсь, что моя половина найдет кого-то более откровенного в сексе, согласного на те действия, от которых отказываюсь я
- Боюсь секса
- Боюсь людей вообще
- Боюсь за будущее дочери-инвалида
- Боюсь публичных выступлений
-
-
-
-
-
-
-

Продолжите список своими страхами: вариаций на тему «страх» такое разнообразие, что все предусмотреть невозможно! Полюбопытствуйте в Приложении, сколько разнообразных страхов одолевает род человеческий (а там шесть страниц страхов только на букву «А»), и вы почувствуете себя Смелым Львом со своей парой десятков небольших страшков!

Давайте подумаем, что такое страх вообще.

Страх – это эмоция обязательная для всех. У нас с вами есть 4 основных эмоции (все остальные – производные от этих базовых):

- Радость – желание жить
- Печаль – желание не жить
- Страх – желание убежать, спрятаться, замереть
- Гнев – желание сражаться, соревноваться и победить

С первого взгляда даже обидно, что из приятных только Радость, а остальные три так себе эмоции, не слишком позитивные.

Но это только на первый взгляд.

Эмоции нам нужны все, и все они хороши, когда в меру. Радость – необходимая эмоция, если она чрезмерна, это эйфория, безрассудство, и эта эмоция не менее разрушительна, чем, скажем, сильный Гнев.

Гневаться плохо, это агрессия. Сильный гнев разрушителен – он сжигает того, кто гневается, и опалает того, на кого гnevаются. Но без агрессии нет желания идти вперед, добиваться успеха, расти над собой, быть сильным и ловким. Нет никаких амбиций: человеку без агрессии незачем что-то улучшать в своей жизни – ни морально, ни материально, ни физически. Агрессия крайне важна для любых, даже самых крошечных достижений.

Грусть-тоска-печаль разъедает душу, но без Печали нет поэзии, и в Музыке без Печали лишь марши бравурные. Романтика – родная дочь печали. И этой эмоции в нашей жизни тоже должно быть в меру.

Страх сам по себе – дело хорошее и важное. Страх способен нас оградить от разного рода неприятностей, которые мы можем предполагать. Что еще помешает вам притронуться к раскаленной сковородке, кроме как страх обжечься? Что еще, кроме страха, вынудит вас отойти на безопасное расстояние от дороги, по которой мчится на громадной скорости тяжелый грузовик?

Человек же, как самый разумный из всего живого на земле, способен не только реагировать на опасные ситуации, но и предполагать их в то время, когда они полностью отсутствуют. Это тоже очень важно, особенно когда вы идете по темной улице и собираетесь завернуть в неосвещенную подворотню. Не обязательно злые хулиганы – просто ямка в асфальте, открытый люк, брошенная палка – возможных источников опасности невозможно предусмотреть.

Человек еще не видит, не слышит, не чувствует угрозы, но способен к прогнозу. Он в состоянии предположить опасность, поэтому возьмет и перейдет на освещенную сторону улицы. На всякий случай. Потому что умеет прогнозировать. И если сказать, что подобное умение спасло жизнь тысячам и тысячам людей, то это не будет преувеличением.

Однако у этого умения есть и обратная, весьма неприятная сторона.

Если человек может предполагать, что его подстерегает какая-то опасность, то он способен предполагать абсолютно все, что только может прийти в голову: от ежедневного штурма его квартиры злобными бандитами и регулярного падения кирпичей на его голову, до пришествия марсиан. Вот где безраздельно правят правое и левое полушария! Правое нарисует образ, а левое – поставит штамп «ПРИНЯТО К СВЕДЕНИЮ» и объяснит – почему надо бояться.

Человек за свою жизнь получил тьму тьмущую причин для страха, начиная от сердитой бабки-ежки из детских сказок и заканчивая ... – да любая сводка новостей принесет вам десяток-другой роскошных поводов для страха.

Генерация страхов

И изобретательный ум человеческий начинает генерировать страхи в огромных количествах. До смешного доходит: ведь люди делятся страхами, вернее, цепляют их друг

от друга, как банальный насморк. Примеров могу привести тысячи и тысячи, и вот буквально сегодняшний: идет наш знаменитый тренинг «Замуж Квантовый Скачок», и на нем невестушки будущие прорабатывают негатив, скопившийся в умственных закромах, и в том числе страхи, конечно.

И что мы наблюдаем:

Я боюсь, что мой муж окажется алкоголиком.

Я боюсь, что мой муж будет издеваться надо мной, и я буду бессильна ему противостоять

Я боюсь, что из меня сделают домработницу и няньку, а муж будет гулять сам по себе.

...

И еще миллион страхов.

И вот сидят-не высовываются мои красавицы, потому что замуж очень хочется, но страхи гораздо сильнее, чем желание выйти замуж.

Спрашиваю:

– Ты опасается, что муж будет алкоголиком. А что именно пугает тебя в этой ситуации? Чем она для тебя так плоха? Ведь алкоголизм на пустом месте не случается и от хорошей жизни в алкоголики не идут.

– Я не знаю, чем это плохо, все говорят, что муж-алкоголик – это ад, вот я и боюсь.

Спрашиваю:

– Может быть, есть негативный опыт? Отец выпивал, или сосед, или еще кто-то наглядно показал, как это трагично для окружающих?

– Нет, живьем алкоголиков никогда не видела, только в кино.

А та, что боится домашнего насилия – есть и у нее очевидный пример такого издевательства?

– Нет такого примера. Но я помню, в детстве смотрела фильм «Рабыня Изаура», и я так плакала и жалела бедную Изауру! И теперь в каждом мужчине, на которого смотрю, вижу злобного и подлого Леонсио, даже если вижу что человек не такой, а страх все равно меня дожимает!

Это было бы смешно, если бы не было так грустно.

Обратимся к братьям нашим меньшим:

Можете ли вы представить себе, что собака ваша боится предполагаемых страхов? Что любимую ее косточку облепили микробы и теперь ей грозит расстройство желудка?

Ваша собака тревожится, не зная покоя, ведь на площадке в траве могут водиться блохи и клещи, а супчик в обед может оказаться несвежим? То есть ваша собака с утра натурально этого начинает бояться – и боится так каждый день – можете себе такое представить? Или вообразите кошку, которая боится, что молочный ларек, который находится рядом с домом, перенесут куда подальше, и она лишится сладких сливочек! И теряет аппетит ваша кошка, не играет и не шкодит, а сидит в углу и боится!

А вот человеку такое себе устроить – раз плюнуть! И беспокоиться за молочный ларек он будет, и переживать за микробов, которых в глаза никогда не видел, и придумает еще кучу страхов – вплоть до грядущего землетрясения, хоть и живет он и не в сейсмоопасной зоне – но все равно бояться будет!

И вот как получается: некоторая личность сидит у себя в норке и боится грядущей бедности, которая ей ни с какой стороны не грозит, но на всякий случай – боится.

Боится измены своей дражайшей половины – и хотя повода никакого нет – все равно боится.

Бойтсся, что дети вырастут и станут черствыми и неблагодарными, бойтсся показаться чересчур глупой личностью, и чересчур умной тоже бойтсся, и жениться бойтсся, и в холостяках проторчать до старости тоже бойтсся, а рядом с ним бойтсся другой человек, что никогда замуж не выйдет, и бойтсся, бойтсся, бойтсся...

Предположить же все эти страсти можно? Можно. Вот и бойтсся...

Разрушительное действие страха

Но вредное действие страха этим не ограничивается: следующим этапом начинается самое разрушительное действие страха – проблема эмоциональная переходит на иной качественный уровень – и появляются всевозможные недомогания.

А иначе никак не объяснить самому себе, почему ты не делаешь то, что хотел бы делать.

Всем знаком термин «Психосоматические заболевания»: это когда переживания отрицательных эмоций разрушают «сома» – тело.



Такой гротескный пример: я хочу быть, например, балериной. Или парашютистом. Или выделывать всяческие фортели на скейтборде. Но я боюсь. Я боюсь, что балериной мне придется много трудиться. Я боюсь, что я ударюсь сильно оземь, когда прыгну с парашютом. Я боюсь, что я разобьюсь, упав со скейтбордом, пытаюсь сделать какую-то замысловатую фигуру.

Вы можете вписать сюда свои поступки, которые хотели бы совершить, но почему-то тормозите уже долгое время:

.....
.....
.....
.....
.....

Но признаться себе в своих страхах мне не хочется, для меня слишком больно признать себя трусом. И тогда мое тело выручает меня: у меня радикулит, и я имею отличную уважительную причину не идти в балетный класс, на аэродром и скейт-площадку. Я не трус, у меня радикулит! Но и на этом вредительство страха не заканчивается: как вы полагаете, как скоро излечусь я от своего благоприобретенного радикулита?

Правильно, никогда!

Страхи, тревожность – основная причина психосоматических заболеваний. И именно страхи и тревоги не позволят вам выбраться из болезни. Ведь тогда вам придется либо признаться себе в своем несовершенстве, либо начать делать то, что вы задумали, но боитесь.

А исполнять задуманное не получается, потому что страшно... – заколдованный круг на первый взгляд. Но на самом деле все не так печально: страх разрушить очень легко!



СТРАХ РАЗРУШАЕТСЯ ОЧЕНЬ ЛЕГКО!



И мы этим немедленно займемся!

В качестве подготовки вот такое задание: попробуйте переформулировать ваши тревоги, страхи и проблемы – каждую фразу следует начать словами – я боюсь:

боюсь, что останусь без нужных средств,
боюсь, что любовь пройдет мимо
боюсь, что так и проживу всю жизнь в этих условиях
боюсь, что потеряю эту работу
боюсь, что не сдам экзамен
боюсь заболеть
боюсь...
боюсь...

.....
.....
.....

Разрушаем тревожность

Вот первое задание, независимо от того, есть у вас один крошечный страшинок, или целая армия откормленных натренированных страхов:

Для начала последим немного за нашей речью – что мы достаточно часто о себе говорим. И будем ловить себя на словах «я боюсь». Не там где вы действительно чего-то реального или воображаемого боитесь, а в повседневной речи, где вы и не боитесь вовсе, но почему-то выразились именно так:

Я боюсь, что опоздаю к началу застолья
Боюсь, что не смогу тебе помочь
Боюсь, что я лучше здесь ориентируюсь
Боюсь, подарков у меня окажется больше чем я предполагаю
Боюсь, что ты не успеешь сделать уроки до моего прихода
Боюсь, что я тебя сейчас обыграю
Боюсь, что я съем сейчас все эти прекрасные пирожки
Боюсь, что я в тебя влюбился

И тому подобные выражения, добавьте сюда и те фразы, что приготовили в предыдущей главе.

Почему я прошу заняться такими, казалось бы, совсем незначимыми вещами:

Ни для кого не секрет, что мозг наш и компьютер – братья близнецы. То есть, изобретатель компьютера как прибора – врач-нейробиолог, который положил в основу принцип работы человеческого мозга. И компьютер имеет полное право сказать мозгу: «Мы с тобой одной крови!»

И теперь построим логическую цепочку:

раз мозг и компьютер идентичны, и ввод-вывод информации осуществляется с помощью подачи определенных сигналов, то любая информация, вводимая в мозг, будет вызывать в нем определенную реакцию, соответствующую этой информации.



Любая информация, вводимая в мозг,
вызывает в нем определенную реакцию,
соответствующую этой информации.



А теперь представьте себе, что вы вводите в адресную строку браузера своего мозга команду: «боюсь!». Точно также вы вводите команду в адресную строку в компьютер: «открыть такую-то страницу!» – и компьютер послушно ее открывает: он вас понял и сделал то, что вы запросили.

Но и мозг вас понял.

Даже самый смелый, еще не запуганный своим владельцем мозг удивился, проверил состояние организма, огляделся вокруг, не увидел ничего особенного, но раз вы сказали «боюсь!» – значит, надо бояться, исполнять команду.

Бояться, когда ничего особенного не происходит, когда в организме все в порядке, и во внешней среде никаких угроз не наблюдается.

Через какой-то время вы опять произносите свое коварное «боюсь!» – там где вы на самом деле ничего не боитесь, и даже наоборот.. Например: «боюсь, что к лету я стану такой красоткой, что меня в королевы красоты выберут!»

Мозг снова получает команду испытывать страх на ровном месте.

А потом еще раз.

И еще.

И еще.

И мозг привыкает бояться в те моменты, когда ничего опасного не наблюдается.

А поскольку мы так устроены, что должны сами себе объяснить причину своих состояний, то мы и включаем вот эту нами же наведенную тревожность!

Внимание: **МЫ ВКЛЮЧАМ ТРЕВОЖНОСТЬ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ВСЕ НОРМАЛЬНО!**

Понимаете, каков парадокс?

То есть, мы не оставляем себе возможности расслабиться и наслаждаться жизнью, когда все в порядке, потому что мы сами приучили себя бояться в моменты комфорта.

И теперь мы идем к психологу с жалобой:

– Я не понимаю, что происходит! У меня все вроде бы в порядке, но меня уже замучило беспокойство! Я только и думаю: «а вдруг?», «а если?», «а что будет с нами?»

То есть, причин видимых для беспокойства нет, а человек не дает себе минуты отдыха, он постоянно тревожится и мысли скачут во все стороны, и дискомфорт ужасный!

Не все люди, конечно, сами себе такой «тревожный джихад» устраивают, – многим это свойство достается от родителей, с которых мы копируем как речевые штампы, так и способы реагирования. То есть, раз мама была тревожная, и дети практически всегда будут повторять ее привычное состояние.

А разум, наш шикарный разум спит. Он не видит ничего особенного в том, что человек тревожится не то чтобы по пустякам, а даже и без пустяков.

Вот именно поэтому **всем «тревожникам» крайне необходим контроль за речью, а стало быть, и за мышлением.**

Возможно, кому-то покажется, что это сложно или утомительно, но это не так.

Контролировать свою речь очень просто – это я вам заявляю как очень много говорящий человек. Здесь секрет простой: за каждое «боюсь» отдавайте небольшую мзду либо тому, кто подметил, что вы сказали «боюсь», либо тому, кто рядом.

Я так спасаюсь от слов-паразитов: привяжется какое-нибудь «как бы», или «вот», или еще какой-нибудь словесный паразит, и речь становится мусорной, а мне это непозволительно: я же семинары-вебинары веду, и видеоблог. И в такие моменты я прошу всех: кто

заметил за мной словесный огрех, забрать у меня сто рублей. И вроде бы я не слежу особо за речью, когда лекцию читаю, а больше четырех сотен никогда не случалось платить. Встроенная жадность не дает разбрасываться деньгами, и язык не поворачивается, когда только еще собирается по привычке ляпнуть слово-паразит.

Попробуйте, и вы убедитесь, что это очень просто.

Сон разума рождает чудовищ

El sueño de la razón produce monstruos

Как проявляется радость: возбуждение, ощущение силы, окрыленность, готовность взлететь!

Как проявляется печаль: снижение активности, увеличение чувствительности, ранимости.

Как проявляется гнев – необходимость/желание броситься в атаку, победить!

А страх – это как раз эмоция, которая призывает дать деру быстро немедленно, т.е. уйти/убежать/избежать того, что нас пугает.

Нужна нам эта эмоция или не нужна – мы даже не разбираем: – **наш страх нам жизненно необходим**, потому что весь наш с вами инстинкт самосохранения он как раз и построен именно на этой эмоции, на страхе. То есть, когда эта эмоция в порядке, когда она у нас работает как бы так, как должна работать, т.е. мы ее используем по назначению, мы тем самым обеспечиваем себе безопасность.

Безопасность нашего существования покоится на страхе. Но этот страх у нас с вами иногда настолько выходит из-под нашего контроля, что начинает жить своей собственной жизнью, и разрастается настолько, что начинает буквально мешать нашему существованию.

Это очень хорошо изобразил Фрациско Гойя в свое время, который сотворил знаменитый офорт, который в России называется «Сон разума рождает чудовищ».

Спящего мужчину на офорте зовут Разум, поэтому впредь мы пишем его с заглавной буквы и относимся к нему с уважением.

А оригинальное название офорта куда более выразительное: El sueño de la razón produce monstruos – Воображение, покинутое Разумом, порождает чудовищ. И ключевое слово здесь – Воображение.



Для практической работы этот офорт, пожалуйста или скопируйте, или найдите себе хорошее изображение этой работы, установите на рабочий стол, потому что в течение ближайшего времени вы должны на нее буквально молиться, ну если не молиться, то хотя бы основательно сосредоточиться на ней, и размышлять.

Необходимо подробнейшим образом разобраться в сюжете и оценить всю мощь этой работы. Потому что, действительно, все наши страхи – это порождение нашего Воображения при спящем Разуме.

Когда мы с вами бездумно принимаем все, что нас пугает, не пытаюсь в этом разобраться, а как правило, еще и дорисовываем страшилок в своем воображении, говорим «ой-ей-ей-боюсь-боюсь-боюсь!», и начинаем бояться. И таким образом мы в свою жизнь запускаем бездумно целую кучу мусора ментального, образного, надуманного.

Огромная часть этого мусора идет нам, вы это заметили, с экранов телевизоров. Я большой противник телевизора как явления, и у меня его нет уже лет двадцать, но так или иначе все равно мусор в виде страшилок прорывается ко мне через новости, интернет, или в кино можно прихватить изрядную дозу, как в примере с девушкой, напуганной на всю жизнь «Рабыней Изаурой». Вы понимаете весь ужас происходящего? Девочка посмотрела кино, и НА ВСЮ ЖИЗНЬ – ТЯЖЕЛЕЙШАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА!

Допустим, есть некий абстрактный человек, который очень любит всякие боевики и детективы.

И если вы точно также полюбите боевики и детективы, и при этом будете еще и наблюдательны, то вы обратите внимание, что в какой-то момент вы потеряете чувство безопасности в собственном городе.

Там, где вы ощущали себя совершенно спокойно, вдруг, насмотревшись детективно-криминального кино, вы обращаете внимания на то, что вам стало беспокойно в своем городе.

Потому что вы только что, в течении нескольких часов (а некоторые могут и целыми днями смотреть какой-нибудь детективный сериал не отвываясь), видели, с какой легкостью

люди вообще палят из автоматов друг в друга, убивают десятками себе подобных, после этого умывают руки, идут в ресторан или с цветами к любимой женщине.

И вы понимаете, что жизнь человеческая не стоит вообще ни копейки, и раз только здесь расправлялись с нами вот так запросто, (а мы всегда в кино ассоциируем себя с тем или другим персонажем), то и с нами сейчас запросто поступят и точно также, умыв руки, пойдут куда-то там обедать, ужинать и целоваться.

Не только детективно-криминальное кино разрушает наш душевный покой. Скажем, также любители мелодрам всяческих видят вокруг сплошные драмы и измены, коварство и предательство, а если не видят, то купят себе книг, где подробнейшим образом распланы эти драмы, и сериалы выбирают именно такие, чтоб слезами изойти от сострадания и созерцания несправедливости. А потом делают вывод, решают, что жизнь – она такова, как она предстает со страниц книг и экранов.

То есть, получается вот такая картина: мы сами себе строим определенную картину мира, населяем ее страхами, и начинаем этих страхов бояться.



Именно этот процесс и иллюстрирует нам офорт Гойи.

Как мы видим, «воображение, покинутое разумом», свойственно не только нашему веку.

Сейчас многие любят постонать на тему: «ой-ей-ей, это все потому, что люди в больших городах живут, они всего боятся».

Но Фрациско Гойя жил, по нашим понятиям нынешним, в тишине, в покое и в полном одиночестве и запустении и никаких событий у него не происходило, потому что жизнь была медленнее в тысячу раз, и телевизора/интернета, да даже толком газет-то не было (три газеты на пол-Европы – это смешно!). но тем не менее разнообразные страхи со дня сотворения человека этого человека и преследуют.

Чего же мы на самом деле боимся, испытывая страх?

Прошу у своей аудитории примеры описания их страхов более расширенное и получаю огромную кучу прекрасных качественных страхов всех мастей:

- Боюсь, что ребенок заболеет чем-нибудь опасным и я буду беспомощна
- Боюсь путешествовать, поэтому никогда не выезжал дальше своего города
- Боюсь, что меня уволят с работы и все от меня отвернутся
- Боюсь беспомощной одинокой старости, сознания собственной ненужности
- Боюсь летать на самолетах, потому что паника в самолете ужасна
- Боюсь незнакомых людей, когда они обращаются ко мне где-нибудь на улице с вопросом или просто пытаются заговорить
- Боюсь, что никогда не женюсь/не выйду замуж
- Очень боюсь женщин/мужчин
- Все мужчины очень опасные
- Боюсь измены мужа/жены
- Боюсь поехать за границу, потому что там со мной может случиться что-то ужасное
- Получила права, но боюсь ездить на машине
- Боюсь, что меня засмеют, если я стану публиковать книгу, которую сейчас пишу
- Боюсь, что у меня диагностируют тяжелую болезнь и я буду мучительно и некрасиво умирать
- Боюсь, что не смогу сохранить семью, а у меня трое детей
- Боюсь ответственности на работе, и меня выгонят
- Боюсь преподавателей, что они разгневаются и будут ругать и унижать меня

Этот список можно продолжать бесконечно.

Поскольку у нас практикум, то есть, предполагается работа со своими проблемами одновременно с прочтением книги, то оставляю место для ваших страхов. Выпишите сюда все те, что населяют ваше воображение и лишают вас покоя.

Не пытайтесь сделать это в три минуты – вы все равно в процессе работы с книгой обнаружите в своем репертуаре еще какие-то неучтенные страшилки, поэтому не торопитесь и не пытайтесь сделать все одним махом: с этим списком рекомендуется работать в несколько приемов:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Конечно же, если вы всерьез решили очистить свою жизнь от мусора в виде пустых тревог и страхов, то предполагается, что у вас будет рабочая тетрадь. Лучше всего взять самую большую общую тетрадь, потому что писать придется много. А я не стану загромождать страницы в книге пустыми строками.

И теперь, когда у нас есть внушительный список наших страхов, попробуем подойти к нему системно:

Что объединяет все наши страхи?

Что есть между ними общего, кроме того, что их все можно назвать неприятной эмоцией, а страх – это ничто иное как одна из четырех базовых эмоций.

Общее здесь вот что:

Появляется эта эмоция всегда там, где присутствует неизвестность.



Разберемся:

Почему мы обращаем внимание на все странное? Пропускаем вниманием тысячи обычных людей, но вдруг выхватываем из толпы нечто особенное – слишком красивое, или слишком уродливое, или слишком странное, или то, что вообще не подлежит никакой дифференциации – но именно так срабатывает наш инстинкт самосохранения.

Если в поле зрения попало нечто незнакомое, например – незнакомая фигня, мы немедленно должны себе объяснить, опасна она для нас или нет, и если опасна – насколько она опасна для нас. И если достаточно опасна – нужно немедленно сбежать! А если опасна, но не очень – можно немедленно самому броситься в атаку и роли поменяются: теперь мы станем опасны для незнакомой фигни – и бежать придется ей. И если практически не опасна – то можно плюнуть на эту фигню и перестать обращать на нее внимание.

Что мы с вами сейчас проделали: сложный процесс дифференциации фигни!

То есть, мы провели образ незнакомой фигни по всем существующим в нашем хранилище образов классам предметов, явлений и сущностей, и причислили эту новую фигню к какому-то классу, и теперь мы знаем, как с этой фигней нужно обращаться и что от нее ожидать.

Например:

Вы приходите домой и видите на столе работающий незнакомый прибор. Буквально – цилиндрической формы издающий звуки предмет. Первичный осмотр: из чего он? Вроде бы пластик (мозг подсказывает классы предметов: Кофемолка? Аудиоколонки? Соковыжималка?)

Это наталкивает на мысль: а есть ли у него хвост? – и мы оглядываем предмет на предмет наличия электрического провода. Такое имеется. Уже становится более понятно и не так тревожно: раз есть провод, значит, в случае чего, можно выключить – лишит питания, и этот прибор перестанет работать.

В любом случае, у него должна быть кнопка. Находим кнопку, нажимаем. Прибор начинает издавать более громкие звуки и увеличивается вибрация прибора.

Здесь у нас точка бифуркации: мы можем решить, что это чересчур опасно, и выключить прибор из розетки, лишив его питания. То есть, мы решили, что незнакомая фигня для нас представляет опасность, и лучше с ней не связываться. В этом случае мы можем положить ее в пакет и вытащить в мусорку, пока никто не видит – от греха подальше.

А можем продолжить исследования, и в конце концов докопаться до сути: этот прибор в результате наших исследований окажется, например, настольным отпугивателем мух или преобразователем любых монет в чистое золото.

Вот здесь мы его окончательно классифицируем и решим для себя – насколько он нам полезен или опасен и предпримем какие-то действия: спрячем его в шкаф или подкинем соседям.

И соседи, обнаружив неизвестную фигню у себя на пороге, поведут себя аналогично: они либо примутся исследовать фигню, чтобы классифицировать ее, либо решат, что она чересчур опасна и вызовут МЧС.



Когда мы не можем определить – как поступать в том или ином случае – тогда мы начинаем ощущать тревогу, которая тем больше, чем больше неизвестность/неизведанность



А могут поступить и третьим, самым невыгодным способом: включить страх. То есть, ничего не предпринимать, а просто начать жить в страхе. Мы тоже могли так поступить: когда увидели у себя в доме незнакомую гудящую фигню на столе: можно было пулей выскочить из дома, и стоя на перекрестке, трястись от страха, ничего не предпринимая.

Резюме:

Когда мы не можем определить – как поступать в том или ином случае – тогда мы начинаем ощущать тревогу, которая тем больше, чем больше неизвестность/неизведанность предмета или явления.

И теперь мы можем сделать следующий шаг: нам надо несколько переформулировать наши собственные страхи, которые мы с вами выписали в предыдущей главе.

Ключевые слова при новой формулировке наших страхов поэтому будут:

«Я испытываю страх, когда не знаю, как поступить в ситуации...»

Я испытываю страх, когда...

И теперь список наших страхов выглядит так:

– Я испытываю страх, чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь:

– Я испытываю страх, чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь в ситуации, когда мой ребенок тяжело болен

– Я испытываю страх, чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь в незнакомом городе среди незнакомых людей

– Я испытываю страх, чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь лицом к лицу с разгневанным преподавателем

– Я испытываю страх, чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь изгнанным из университета

– Я испытываю страх, чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь уволенным с работы

– Я испытываю страх, чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь лицом к лицу с изменившим мне мужем (с изменившей женой)

– Я чувствую себя беспомощной и не знающей как поступить, когда думаю, что растолстею и разонравлюсь сама себе и всем окружающим

– Я чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь в ситуации, что все отвернулись от меня

– Я чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь в самолете, в котором случилась авария

– Я чувствую себя беспомощной и не знающей как поступить, когда окажусь одна в машине за рулем на дороге с большим движением

– Я чувствую себя беспомощным и не знающим как поступить, когда окажусь лицом к лицу с критиками моей книги, или увижу нелестные отзывы о ней в печати или в сети

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

И вот здесь, драгоценные мои бояки и опасатели, вспомним начало нашего повествования и глубочайшего смысла шедевр великого мастера, и мы с вами отчетливо видим, что именно отсутствие нашего Разума рождает в Воображении тех чудовищ, которых мы же и боимся!

Почему же этот шедевр именно к нам относится, самым прямым указывая на нас: потому что каждый из нас, имеющий хоть один какой-то самый захудалый страшок, попросту не разбудил вовремя свой разум, ибо только разум способен ответить на вопрос:

– А что я буду делать, если случится что-то такое, чего я боюсь, то есть – страшное для меня?

То есть, не провел исследования незнакомого предмета/ситуации/сущности

Страшное именно для вас, потому что «нечто, страшное для всех не существует».

Страх – дело сугубо личное. И даже самая страшная война – «кому война, а кому мать родна». И даже если случится эпидемия, страшная и гибельная для тысяч и тысяч людей, обязательно найдется кто-то, кто будет довольно потирать ручки: лекарства и гробы, и места на кладбище и сочинение эпитафий озолотят многих, и кто-то скажет: «это было лучшее время в моей жизни!»

Миллионы людей на земле будут молиться, чтобы чума ушла навсегда и никогда не возвращалась, но среди них немало людей будет также искренне молиться, чтобы чума подольше побушевала...

Вот так и страхи – нам страшны, а для кого-то восторг и радость и дар небес.

Очень хорошая иллюстрация к сказанному – фотография людей мчащихся на аттракционе на каких-нибудь горках с бешеной скоростью: восторг и радость и кураж до неба у одних, и ужас кошмарный, и «проклинаю ты минуту, когда я решил пойти на этот ужасный аттракцион!» рядом с этим в глазах других. А аттракцион один и тот же.

Но давайте уже начнем избавлять себя от страхов! Внимаем, наконец, гениальному Гойе, и заставляем свой разум взглянуть Реальности в глаза. Вот таким образом, в форме вопроса самому себе:

– Что я буду делать, если окажусь лицом к лицу со своим страхом?

И здесь нет универсальных ответов. Как я и обещала, с каждым страхом мы разбираемся индивидуально. Но сначала нам надо выработать стратегию: как именно мы будем разбираться со страхами.

Черный Квадрат, Черный Кот

Что такое наши страхи?

Т.е. это есть некая территория, на которой я боюсь-боюсь-боюсь. И вот представьте себе, что мы сейчас с вами стоим на пороге. Мы стоим в светлом коридоре известного нам пространства. Здесь мы все видим и все знаем. Это та территория, которая нами обследована, там где нам все знакомо и где мы ничего не боимся. И мы с вами перед дверью, за которой живет неизвестность. Мы можем в виде таблички повесить на эту дверь любой наш страх – на ваш выбор.

Если вы когда-нибудь интересовались изгнанием бесов, или хотя бы просматривали тексты святых книг, то вы знаете, что бес, названный по имени, рассыпается в песок, исчезает, теряет свою власть. Но для того, чтобы назвать беса по имени, надо это имя найти, и для того чтобы найти – нужно это имя ИСКАТЬ – то есть – действовать.

Хотя и страшно.

Но уж больно беса изгнать хочется.

И вот теперь, чтобы нам начать наше победное шествие за свободу от страхов, надо сделать первый шаг. Туда, в темную комнату. Только один маленький шаг.

Этот первый шаг делает известным, обследованным, знакомым некое крошечное пространство. Ровно такое, чтобы можно было поставить маленькую свечку. И эта свечка высветит крошечный кусочек пространства, свободного от страха.

Действуем:

Комната с чудовищами

Нам предстоит открыть дверь в совершенно темную комнату. И там мы предполагаем присутствие любых чудовищ – на какие только способно наше воображение. **При этом хочу обратить ваше внимание: мы даже не знаем, какие именно там чудовища**, мы просто решили, что там страшные чудовища, которые нас растерзают в клочки. А сколько их и чем они будут терзать, зубами ли, когтями ли, или зацелуют до посинения – об этом даже подумать страшно!



Ну, я не стану рисовать вам совсем уж страшных чудовищ, чтобы не подселить в ваше воображение еще один страх, я в приоткрытую на миллиметр дверь вставлю изображение черного кота и некий такой кровавый отблеск на полу, дальше вы уже ужасов додумаете самостоятельно. Или этот кот только что сожрал что-то (кого-то), или готовится, когти-зубы точит, это вы сами себя пугайте – каждый по мере развитости своего воображения.

Но на самом деле, можно было вообще черную картинку здесь поставить, «Черный квадрат» Малевича, потому что страх – это то, чем мы населяем вот это пространство. И это не страх темноты, это страх неизведанной территории.

И вот представьте себе, что мы начинаем проникать в эту комнату, т.е. заглядывать, запускать нос свой с той стороны, где кота усы касаются края двери. Мы лапку свою дрожащую туда запускаем, преодолевая страх, говорим «ой!»

Мы секунду назад в этом пространстве не знали вообще ничего.

Но увидели, что у самого краешка есть усы. И говорим: «А, усы, понятно. Усы – это не страшно, усы – это нам знакомо».

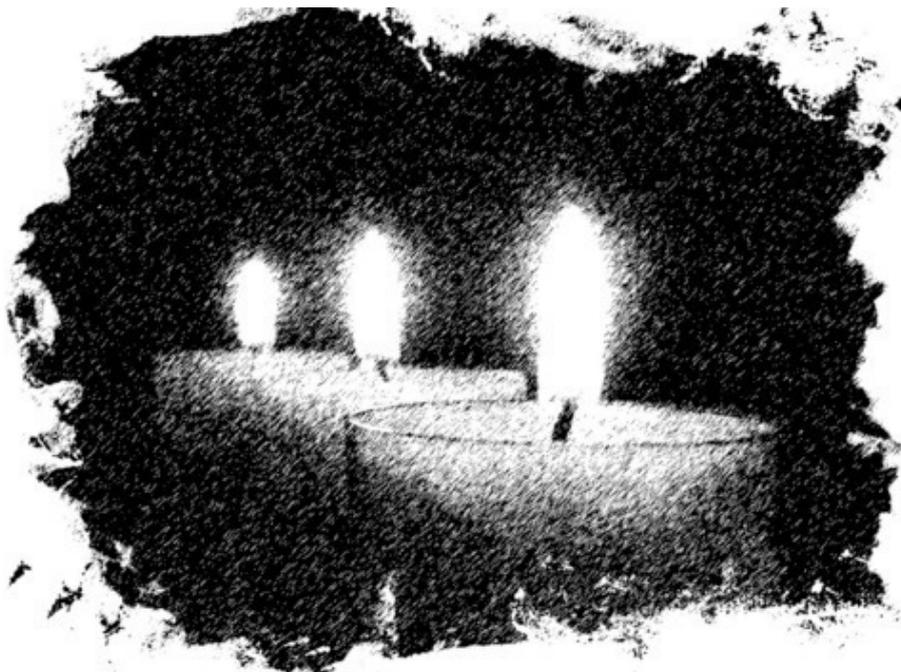
Дальше мы ступаем туда, где усы (ведь там не страшно?), и можем сделать еще один крошечный шаг.

То есть, обследуем территорию, смотрим и говорим: «А, это ж кошачья пасть. Это тоже не страшно, ну, если не вкладывать пальцы в зубы коту».

И так наконец выясняем, что в темной комнате есть кот. Целиком. Во всяком случае, около двери местечко размером с печатный лист А4 занимает небольшой кот. Это наша знакомая теперь территория. Здесь мы не боимся. Здесь мы можем поставить крошечный источник света – свечку, например.

Гори-гори, моя звезда! Гори-гори ясно!

Теперь, когда у нас горит свеча (торшер, звезда, прожектор), мы можем обследовать территорию уже смелее: ведь мы убедились, что ту все не так страшно, как рисовало нам наше воображение. И снова – небольшой исследованный кусочек, и можно ставить еще одну свечку!



Так постепенно наша страшная-престрашная черная комната превращается в праздничный торт с множеством свечей, и вся комната ярко и празднично освещена этим пламенем. Пламенем Разума, который исследовал пространство, вычислил все возможные опасности, (инстинкт самосохранения), поставил необходимые ограждения, и поздравил себя с приобретением нового опыта и открытием нового пространства!

А теперь – пример конкретный:

Какой может быть страх?

Вытаскиваю из кучи собранных страхов за хвост первый попавшийся:

«Страх ответственности: мы приходим на новую работу, и мы боимся, что мы не справимся с теми обязанностями, которые на нас возложены».

Если мы будем продолжать бояться, ничего не предпринимая, то есть мы будем стоять на пороге этой темной комнаты (наша *terra incognita*) и визжать «ой, боюсь-боюсь-боюсь», мы не справимся с этими обязанностями, а мы действительно не справимся, потому что страх вас парализует.

Почему парализует: (мы об этом говорили выше): страх – это позыв убежать/исчезнуть или спрятаться/замереть.



Если мы возьмемся планомерно
обследовать неизведанное нам ранее
пространство, то на страхи у нас
просто не останется места.



Что такое (в приведенном примере) спрятаться на работе от своих обязанностей: это начать тупить/заболеть/оглохнуть/притвориться мертвым.

Если мы возьмемся планомерно выяснять неизведанное нам ранее пространство, то на страхи у нас просто не останется места!

И теперь займемся, наконец, практикой:

Примеры Практической пошаговой работы со страхами

Победим свои страхи!

Исследование каждого вашего страха будет в рабочей тетради как отдельная глава книги. В название главы мы вписываем имя своего страха: «Я боюсь...» – в последней формулировке.

Переформулированный страх – по сути вопрос: как я буду поступать?

И на этот вопрос мы выписываем все пришедшие на ум ответы (пробуждайся, разум, пробуждайся!), и обязательно – максимально конкретно.

Мы не будем выбирать те ответы, что повкуснее, или кажутся более пристойными, – мы по сути устраиваем мозговой штурм, а этот метод предполагает, что нет идей плохих и хороших – все хорошие.

Кому-то повезет и мы разберем именно его страх в пыль так, что и следа не останется, а кому-то повезет еще больше: потренировавшись на десятке-другом чужих страхов, он выработает мощную стратегию и все свои страхи уничтожит быстро, с блеском и без лишних телодвижений!

Поэтому если в книге не встретится именно ваш страх – не опускайте рук и включите спасительную агрессию – желание побеждать! – и победите свои страхи!

Итак:

Что я буду делать, если узнаю, что мой ребенок серьезно болен

1 – немедленно выключу панику любым доступным мне способом (безошибочный способ выключить любую, даже самую страшную панику – во второй части этой книги) Категорически не использую сама и не рекомендую никому никаких успокаивающих химических средств (транквилизаторы и прочая смертельно опасная химия, сильно притупляющая работу нашего Разума)

2 – я вспомню слова гениального доктора Амосова, который говорил: «Не все врачи идеальны, не все могут поставить верный диагноз и назначить правильное лечение. Есть тысячи и тысячи плохих врачей. Это не значит, что все врачи – плохие – есть прекрасные врачи. Но даже и они могут ошибаться».

Я прекрасно понимаю, что вся медицина в нашем историческом отрезке свелась к запугиванию, и, как следствие – вытряхиванию денег из пациентов.

Пока мы доверяем здоровье своего ребенка чужому дяде или тете – мы просто снимаем с себя всю ответственность за жизнь нашего драгоценного дитя, и вручаем эту ответственность незнакомому дяде или тете. Которым, в принципе вы и ваш ребенок – просто их утомительная работа и не более.

Ну, допустим, у вашего ребенка температура выше 40 С.

Если вы предпочитаете испугаться, начнете судорожно искать телефон, звонить, ждать врача (при наших-то пробках на дорогах!), вы вполне можете потерять деточку. Разума вашего в этом случае хватит только на вопли: «Спасите-помогите!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.