

Отдели свой страх от себя

Ведущая: психолог Ольга Шиян





**Победить страх - значит
сделать шаг к мудрости.**

Бертран Рассел



Здоровые и нездоровые чувства

Здоровый страх - вызван событиями “здесь и сейчас”.

Нездоровый страх - невыраженные эмоции, накопленные в прошлом и не получившие разрядки.



Симптомы страха

- спазмы в животе
- дрожание ног
- потливость
- сердцебиение
- учащенное дыхание



Неадекватный страх - причина всех проблем в общении, построении личных границ, жизненных позиций, своей физической и психологической территории.



Причины неадекватного страха

- отвержение
- унижение
- уничтожение ценностей
- осуждение
- запрет на совершение важных действий возможно пугающими способами.

Страх может быть сформирован до 1 месяца с рождения, но чаще до трех лет.



Отсутствие безусловной любви и принятия=бессознательный страх перед любыми испытаниями.

Выход есть!

Развязать реальность и детские травмы.

Травмы прожить и завершить.

ТЕСТ.

Насколько вы
подвержены
страху?

For my dear ...
you are so special
for me ... never forget you.
please never go from life.

O my dear ... you are so special
for me ... never forget you.
please never go from life.

My dear ... you are so special
for me ... never forget you.
please never go from life.



1. Вы не верите в себя, собственные силы, в то, что вы сможете добиться поставленной цели, успеха в жизни?

а) я крайне неуверенный в себе, в своих силах, способностях достиг успеха, устроиться в жизни 0 баллов

б) я нахожусь в процессе работы над собой, над своей самооценкой, изучаю все, что может мне помочь приобрести уверенность в себе 1 балл

в) я уверен в своих силах и способен достигать поставленных перед собой целей 2 балла



2. В стрессовой ситуации вас охватывает паника, и вы реагируете эмоционально, эмоции мешают вам взять себя в руки и принять правильное решение?

а) да, я полностью подвержен эмоциональной реакции, и не могу взять себя в руки и спокойно обдумать ситуацию 0 балл

б) я понимаю, насколько влияют эмоции и паника на принятие правильного решения, и я работаю над тем, чтобы победить свои страхи и эмоции 1 балл

в) в критической ситуации я стараюсь взять себя в руки, успокоиться, отключить лишние эмоции, и только тогда принимать решения и дальнейшие действия 2 балла





3. Вы подвержены беспокойству, переживаниям по любому поводу. Беспокойство стало вашим образом жизни, вашим Я. Вы испытываете неосознанную тревогу, и ожидаете неприятностей?

а) да, все это про меня. Если не беспокоиться, значит ты безразличный человек 0 баллов

б) я часто испытываю тревогу, но понимаю, что такой образ жизни мешает и препятствует моему успеху, поэтому я работаю, чтобы измениться 1 балл

в) тревогу испытываю крайне редко. Я поглощен осуществлением своих планов и целей 2 балла

4. При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность, другие неприятные ощущения.

а) да, это так 0 баллов

б) бывает, но не часто, стараюсь управлять собой. 1 балл

в) у меня не бывает таких ощущений 2 балла





5. Мне трудно начинать новые дела из-за опасения неудач.

а) да, я опасаясь, что предприятие будет неуспешным, потеряю деньги, не найду нужные мне связи, знакомых, не смогу построить отношения 0 баллов

б) борюсь с этими страхами, стараюсь рисковать, когда нужно 1 балл

в) не думаю о неудачах, просто действую 2 балла

*6. Я боюсь летать на самолетах, ездить в метро,
автобусе, автомобиле, находиться в лифте.*

*а) да, хотябы одна из перечисленных
фобий есть
0 баллов*

*б) я боюсь оказаться в
некоторых
из перечисленных
ситуаций, но работаю
над тем,
чтобы победить
свои страхи и жить
в свободе
1 балл*

*в) ко мне это не имеет
никакого отношения
2 балла*



0-4 балла - вы можете производить впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности выше нормы. От окружающих вам иногда удастся это скрывать, но от себя скрыть не можете. Корни многих ваших недомоганий - именно в страхах. Свою жизнь вы можете строить либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутренне - избыточное присутствие страха. Возможны панические атаки, фобии, навязчивые мысли и действия.

5-9 баллов - вы в целом производите впечатление человека достаточно уверенного, но внутри совсем все не так. Уровень тревожности, в общем, в норме, но в некоторых сферах или в определенных ситуациях выходит за ее пределы. Подсознательные страхи ограничивают ваши достижения в тех областях, где у вас хорошие способности. Таких людей большинство, но ради себя стоит поработать со своими страхами. Вы победите их, если будете продолжать работать над собой, над тем, чтобы не бояться принимать решения, рисковать, и выходить из зоны комфорта.

9-12 - вы весьма уверенный и уравновешенный человек с низким уровнем тревожности. Вы не расположены к субъективным страхам, смелы и, когда ваши интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на юльшой риск. Чтобы испугать вас, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем вы хорошо чувствуете опасность и умеете на нее отвечать. Вы прирожденный лидер.



Рецепты самопомощи при страхе

- обратите внимание на дыхание
- позвольте себе выразить чувства (плакать, злиться)
- дать отпор критике
- найдите опору (максимально удобная поза)
- если ситуация вам реально угрожает - покиньте ее
- отреагируйте свои чувства в безопасной обстановке



Выводы

- Самый лучший способ справиться со страхами - обратиться к своему телу и своим человеческим правам
- Проработать детские травмы, чтобы они больше не владели и не управляли вами
- Только вы сами являетесь хозяйкой своих чувств и своей свободы
- Важно говорить о своем страхе, подобрав при этом те слова и фразы, которые будут для вас простыми и естественными
- Чужое мнение важно лишь до тех пор пока ваше мнение для вас самой стоит на последнем месте



Курс “Свобода от страха”

- максимум практики и минимум теории
- постоянная поддержка
- авторские техники и практики
- обратная связь от ведущей на онлайн встречах
- мотивация к изменениям

Курс - это не волшебная таблетка! Это ваши усилия, мотивация к изменениям в жизни совместно с моими профессиональными знаниями и опытом.

Все это приведет вас к Свободе от Страха!