

Власова Н.М.

Вебинар «Страх и стрессо устойчивость»

Как выбираться из зыбучих песков стрессов, страхов, зависимости, давления обстоятельств и клубков проблем?

- Самое большое заблуждение людей в их вере в объективность неприятностей.
- На самом деле все в этой жизни субъективно. Все есть наша интерпретация.

Главный источник стрессов – заблуждение.

Проблема – страхи.



- 1. Представьте себя на месте этого лыжника. Похож ли этот страх на страх перед выступлениями, страх рискованных решений или страх потерь, страх поделиться своей идеей с коллегами, страх перед начальством и пр.?
- Что вы испытываете, когда вам страшно? Опишите состояние страха на языке ощущений вашего тела.
- Найдите оборотную сторону страха. Возможно эти испытания вас чему-то учат, что-то развивают в вас или тренируют ваше мужество и отвагу действовать, несмотря на страх?
- Страх как препятствие. Он мешает вам проявить себя.
- Но может быть страх включает адреналин? Он содержит в себе энергию, которой можно овладеть и использовать в полезных целях. Страх заставляет не прятаться от реальности, а встретиться с ней лицом к лицу.
- Нарисуйте ваши страхи и поместите их, например, в аквариум или другую замкнутую сферу, чтобы собрать их как вирусы, чтобы уничтожить. Можно поместить их в стиральную машину. Заключенные в герметическую емкость, страхи теперь находятся у вас под контролем. Прodelайте это в воображении, чтобы почувствовать, что вы сами сможете управлять страхами.
- Переживите в воображении какой-то страх до конца, доведя его последствия до абсурда, и вам станет смешно бояться того, что вы боялись до сих пор.
- Суть всех упражнений в том, что вы старые бессознательные модели или «игры» заменяете на новые игры, в которых вы сами являетесь властелином собственных страхов.

Страхи и стрессы – все равно, что микросмерть. Образ могилы от стрессов не тревожит нас до тех пор, пока сами не оказываемся у края этой могиле



- Не стоит устраивать гонки, кто быстрее добежит до могилы.
- Помните, 40 % наших огорчений никогда не воплощаются во что-то конкретное, 30% касаются прошлого, которое уже невозможно изменить, 12 % - это проблемы других, которые вообще не должны вас беспокоить, 10 % вызываются подлинными или мнимыми болезнями. Так что на самом деле стоит беспокоиться по поводу лишь 8 % событий.
- Стоит ли тратить свой ресурс на 92 % событий, которые не являются на самом деле стрессом? Что тогда останется, чтобы достойно пережить те 8 %, которые все равно наступят.
- Могила – самое надежное укрытие от превратностей судьбы. Страхи и стрессы – это тоже ваше пребывание в могиле.

Ужастики и страшилки, которыми нас кормят до отвращения, напоминают бактерии и вирусы пессимизма. И мы ходим постоянно отравленные, как при гриппе.



- Страхи – это тренажеры мазохистов
- Чем сильнее мы не хотим чего-то, тем в большей степени оно притягивается в нашу жизнь.
- Если вы не Господь Бог, то у вас не уверенности в том, что события будут развиваться по самому неблагоприятному сценарию.
- Перед лицом неприятностей у одних вырастают крылья, а другие надевают на себя непосильное ярмо.
- Жизнь – это либо приключение, требующее мужества, либо ничто.

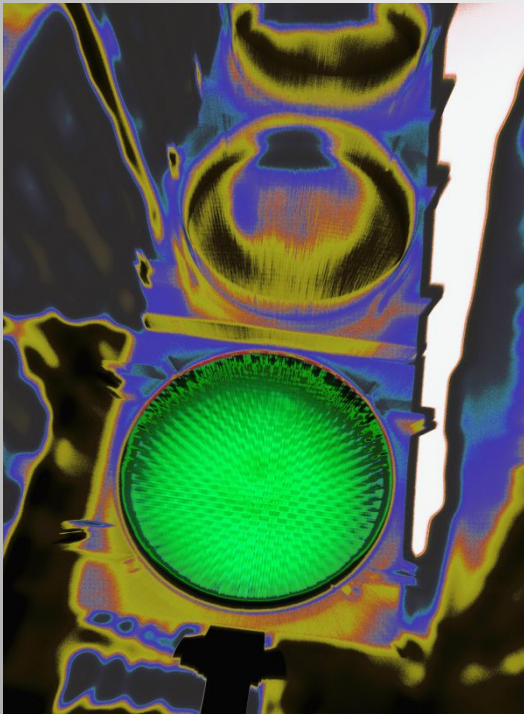
Страхи.

Волнения на экзамене, собеседовании и прочих оценочных процедурах обычно бывают такой силы, как будто решается вопрос, куда тебя направят, в рай или в ад?



- Спешу сообщить пренеприятное известие. Страхи – это чувства, которые мы варим сами в своем внутреннем ресторане, и сами же потребляем эту пищу.
- Если вы растеряны, обстоятельства всегда кажутся хуже, чем они есть на самом деле.
- Идти на поводу своих страхов – все равно, что делать себе хакакири.
- Ну, не сдали вы экзамен? Небо не упадет на Землю – это стопудово, тогда о чем беспокоиться? Исчезнут с Земли все преподаватели, чтобы принять ваш новый крестовый поход на штурм науки?

Большинство людей пребывает в состоянии бессознательного ожидания, что Судьба должна обеспечивать постоянный зеленый свет на дороге к успеху. И поэтому наличие желтого или красного светофора напрягает и раздражает.



- Жизнь – это дорога, где зеленый свет светофора освещает лишь часть общего пути вместе в запретительным красным или предупредительным желтым.
- К будущему каждый приближается со скоростью 60 минут в час, независимо от того, желает он этого или нет.
- Люди, которыми восхищаются, не живут в этих детских иллюзиях. Жизнь подобна матрасу. На ее светлой полосе они умеют искренне радоваться. А на темной стороне жизненного матраса они становятся философами и включают свою мудрость, чтобы спокойно преодолеть ожидания или вынужденные остановки.



Скажи страху «Нет!»



**Все способы
преодоления страхов и
стрессов связаны с
изменением
собственных
представлений о них.
Страхов снаружи не
бывает. Все страхи
находятся внутри.**

Метод МРАК:

- **М – мысли** (*привычные: видеть в травмирующей ситуации ее травмирующий смысл*)
- **Р – реакция**, адекватная этим мыслям (*негативные эмоции*)
- **А – альтернативные мысли** (*новые смыслы и возможности, которые можно увидеть в данной травмирующей ситуации*).
- **К – Конструктивное отношение** и конструктивное поведение (*Новые позитивные или нейтральные чувства и новое поведение в данной травмирующей ситуации*)

Универсальный подход к трансформации страхов, переживаний и отчаяния

Все способы преодоления страхов основаны на 4 –х психологических приемах:

1. **Приемы рефрейминга** (*переосмысления значимости травмирующих событий*)
2. **Приемы подражания** (*копирование эталонного мужественного поведения*).
3. **Приемы поиска решений** по преодолению кризисных ситуаций (*как задачек из учебника*).
4. **Приемы усиления или накачки новых внутренних ресурсов** (*помогающих преодолевать травмирующие ситуации*).

Чертова дюжина способов преодоления собственных страхов и других переживаний.

Приемы рефрейминга (изменение значимости и силы влияния травмирующих событий)



Приемы:

- «Термометр»
- «Орел-решка»
- «Фон»
- «Гротеск»
- «Освобождение от тисков зависимости»

«Термометр»

- 1. Оценить вероятность ТС (В)
- 2. Оценить серьезность ТС (С)
- 3. Оценить риск ТС ($P = B \times C$)
- Построить свою эмоциональную шкалу стресса.
- Нанести свой Р на эту шкалу.
- Выбрать реакцию на ТС, адекватную реальному Р.



- Смерть самых близких ● 100
- Развод ● 75
- Тюремное заключение ● 60
- Болезнь (своя) ● 50
- Увольнение с работы ● 45
- Беременность ● 40
- Сексуальные проблемы ● 40
- Понижение финансового статуса ● 40
- Большой долг ● 30
- Проблемы с законом ● 30
- Проблемы с начальником ● 25
- Смена места жительства ● 20
- Изменения в социальной активности ● 15
- Небольшие нарушения закона ● 10

Эмоциональная шкала стрессов

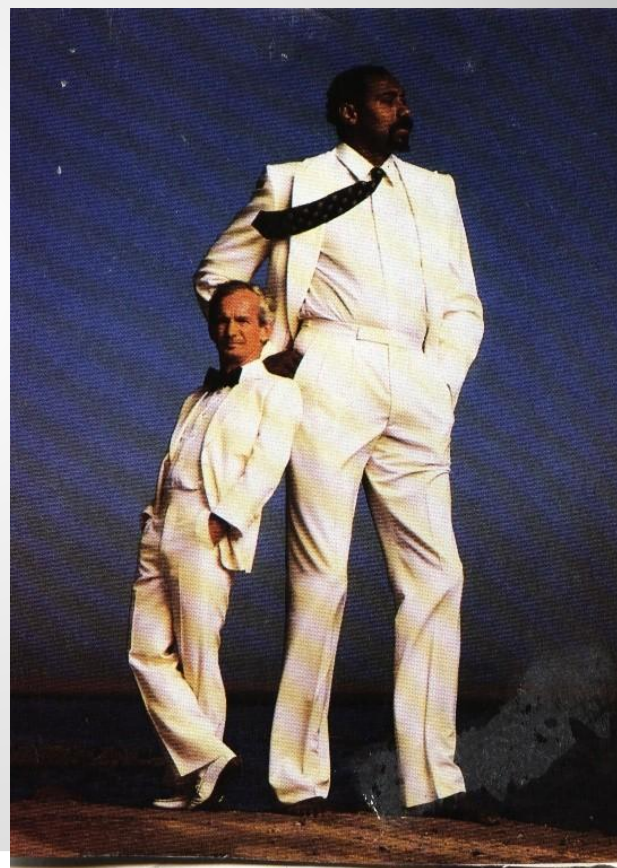
«Орел-решка» или выход в пространство новых возможностей

- 1. Войти в ТС и пережить ее.
- 2. Провести рефрейминг ТС (Что хорошего в том, что это произошло?)
- 3. Оценить ценность выхода в пространство новых возможностей.
- Получить удовольствие от новых возможностей.



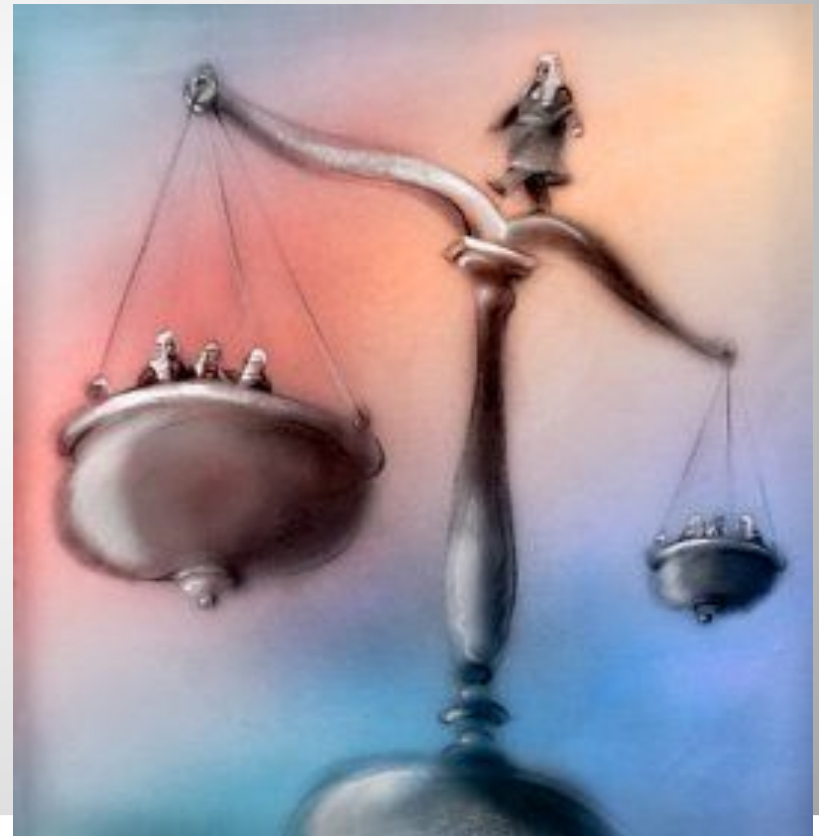
«Фон»

- 1. Войти в ТС и пережить ее.
- 2. Сравнить ее с Бесланом, Норд Остом, Освенцимом, Гулагом и т.п.
- 3. Порадоваться тому, что Судьба послала «прививку» в виде своей ТС, чтобы предотвратить вас от большой трагедии.



«Гротеск»

- 1. Войти в ТС и пережить ее.
- 2. Довести последствия ТС до абсурда.
- 3. Успокоиться, что такого не произойдет.
- 4. Погасить страх «душем из иронии»



«Освобождение от ТИСКОВ ЗАВИСИМОСТИ»

- 1. Осознать личную значимость предполагаемых материальных или статусных потерь.
- 2. Осознать свою зависимость от материальных или статусных атрибутов (Выходит, что я сама – пустота, и без них я ничего не значу).
- вспомнить людей, величие которых не зависит от материальных атрибутов (монахи, хиппи, ученые и пр)
- Провести новое переосмысление значимости материальных атрибутов. (Они как погода. Когда есть – это неплохо, но когда их нет – это не смертельно)
- Применять во всем материальным потерям приставку «Хорошо, когда есть «машина», но не смертельно когда ее нет (временно)



Приемы подражания (копирования эталонного мужественного поведения).



Приемы:

- «Сам себе режиссер»
- «Экзамен»
- «Новая роль»

«Сам себе режиссер»



- 1. Войти в ТС и пережить ее.
- 2. Представить самого себя в качестве режиссера, который ставит этот спектакль, но выстраивает мужественное и элегантное поведение героини, т.е. вас.
- 3. Вы, как режиссер своего спектакля сами поставите его в позитивном виде и сами же будете играть эту новую роль.

«Экзамен»



- 1. Войти в ТС и пережить ее.
- 2. Представить, что вы сдаете экзамен на силу вашей души и мужества (в космонавты, в будущие лидеры, в школу НХЛ, в школу разведчиков, в проект «Последний герой» и пр.)
- 3. Представить ТС как специальный тренажер для накачки мужества и хладнокровия в ТС.

«Новая роль»



- 1. Войти в ТС и пережить ее.
- 2. Войти в роль Героя, способного хладнокровно находиться в этой ситуации. В качестве такого Героя выбрать любого человека, чье поведение в подобной ситуации вам известно.
- Сыграть в воображении эту роль.
- Пережить новые (спокойные) эмоции.

Приемы поиска новых решений по преодолению кризисных ситуаций.



Приемы:

- «Бременские музыканты»
- «Клуб анонимных импотентов»
- «Переключение на другие виды деятельности»

«Бременские музыканты»



- 1. Создать союз из своих друзей.
- 2. Выявить общий талант или какие-то другие способности, на основе которых придумать новый продукт или услугу для рынка.
- 3. Реализовать этот продукт или услугу.
- 4. Девиз клуба :»Везде мы найдем нечто лучшее, чем смерть»

«Клуб анонимных импотентов»



- Создать из знакомых, попавших в кризисную ситуацию, клуб по типу клуба «анонимных алкоголиков или наркоманов».
- У вас будет «клуб анонимных импотентов». Под импотенцией будем понимать свое бессилие в кризисных ситуациях.
- Когда на заседаниях клуба каждый не защищается и не кажется лучшим, чем он есть, а наоборот признается в своих страхах и отчаянии, но говорит об этом, как о презираемой болезни, то он снимает с себя шелуху защиты. Слушают такие же люди с такими же страхами. Это очень полезная и оздоравливающая процедура.
- Обязательное правило: Рассказывать о своих слабостях с куражом, весело и просмеивая себя.

«Переключение на другие виды деятельности»



Снять с себя груз страха и стресса помогает переключение на другие виды деятельности:

- 1. Оказать помощь другому.
- 2. Заняться обучением
- 3. Начать решать какую-то производственную проблему.
- 4. Заняться любым творчеством.
- 5. Заняться рефлексией (детальным анализом) своего страха.
- 6. Заняться тем, на что раньше не хватало времени (хобби, новыми знакомствами, развитием какого-то таланта или навыка, заняться просмотрами комедий или другого кино и т.п.)

Приемы накачки новых внутренних ресурсов, помогающих преодолевать травмирующие ситуации.



Приемы:

- «Коронация»
- «Тренинг воли»

«Коронация» (Ежедневно тренировать свою уверенность с помощью формул уверенности)



Формулы уверенности:

- Мое достоинство, как корона, дана мне просто по факту рождения. И никто не может ее снять с меня без моего на то разрешения.
- Я не лучше и не хуже других, и я не такой, как все. Я уникален.
- Я сам отвечаю за уровень собственного счастья.
- Счастье и успех – это не желания, а долг и обязанность перед собой, детьми, работой, фирмой, страной и Вселенной.
- У меня нет недостатков, у меня есть ограничения.
- У меня есть своя миссия и свое предназначение в этой жизни. Будет преступлением не реализовать его.
- Самая высокая вершина в жизни – стать собой!
- Больших людей делают большие цели.
- Счастье – это не кайф, а способность радоваться, находясь на светлой стороне жизненного матраца, и способность быть философом, попав на ее темную сторону.
- Признать себя несчастной, значит быть несчастной.
- Как мало бы люди переживали о том, что о них думают другие, если бы знали, как мало те о них думают.
- Успешные люди не те, кто не падает, а те, кто умеет подниматься, так как никогда не падает духом.

«Тренинг ответственности и воли»

Ежедневные молитвы:



- Господи! По-моему ты забыл обо мне. Пришли мне парутройку проблем!

- Именно сегодня я:
- **Напомню себе, что воля подобна гравитации, электричеству или магнетизму.** У одних воля напоминает слабый накал лампочки, у других - мощный лазерный луч.
- Именно сегодня я:
- **Изменяю отношение к понятию о воле.** Воля – это не гири и не штанга, которые тяжело нести на себе. Это скорее крылья за спиной или факел, горящий внутри. Тренировать волю, значит научиться мечтать и искренне и страстно желать чего-то.
- Именно сегодня я:
- **Буду помнить, что девять человек из десяти терпят неудачи в жизни не из-за недостатка ума, а из-за слабости воли и отсутствия мечты.** Жизненный успех на 80 % определяется волей и только на 20 % - умом. Нет воли, нет энергии. Нет энергии, значит стоишь на обочине жизни.
- Именно сегодня я:
- **Буду напоминать себе, что если нет своих идей и воли, придется работать на тех, у кого они есть.** Если я такой умный, то почему я такой бедный?

- **Именно сегодня я:**
- **Буду напоминать себе, что у кого нет денег, упускает из жизни многое. У кого нет воли, упускает из жизни все.** Там, где не выросла воля и не созрела страсть к жизни и будущим победам, даже развитый интеллект окажется бесполезным.
- **Именно сегодня я:**
- Напомню себе, что ни престижный диплом, ни высокие должности, ни влиятельные связи не могут заменить волю. Я не хочу подбирать крохи со стола тех, кто в отличие от меня был дальновидней и стал воспитателем собственной воли.
- **Именно сегодня я:**
- **Напомню себе, что не развивать свою волю – худший вид предательства.** Я предаю себя, своих детей, свою работу, свою страну и даже, наверное, Вселенную. Начало всякого дела предполагает принятие решения. Если оно продумано, то будет у дела конец. Если же нет, то одни мытарства.
- **Именно сегодня я:**
- **Напомню себе, что каждый человек подобен прекрасной картине, написанной гениальным художником.** Но эта картина написана невидимыми красками, которые нужно проявить, как проявляют фото или кино- пленку. Проявителем является воля и страсть. Их отсутствие так и оставляет написанный божественный свет невидимым, как для самого человека, так и для мира. А это подобно самоубийству.
- **Именно сегодня я:**
- **Напомню себе, что куда течет мысль, туда же течет и энергия.** Думая о несчастье, я подталкиваю его, направляя туда свою волю. Думая о счастливом пути, я поворачиваю туда же и энергию воли. Бояться неудач и страшиться помех, значит, как магнит притягивать их к себе.

- Я смогу это преодолеть.
- Ничего более страшного уже не может случиться.
- Это очень неприятно, но оно не может причинить мне вред или нанести ущерб.
- Буду жить, как живется, не беспокоясь о будущем.
- Все проходит, и это пройдет.
- С другими и в другие времена с людьми происходили намного более страшные вещи, и они их пережили.
- Я спокойно пройду уготованное мне и увижу, что хорошего из всего этого выйдет.

Формулы самомотивации на хладнокровие в кризисе

Способы преодоления страхов. Как хочется увидеть улыбку Судьбы, но за ней почему-то всегда виден оскал.



За любым оскалом можно увидеть улыбку.

Прием “Орел – решка”

Применять при раздражении, когда на пути встали непроходимые пропасти или скалы преград.

Вздвигнувшись преграду переворачивай другой стороной.
В любом плохом есть хорошее.

- Опоздала подруга? – Из-за ее расхлябанности жизнь кажется забавной и не такой запрограммированной.
- Новости о возможном сокращении? – Они мобилизуют.
- Клиент оказался грубияном? – Хорошая тренировка выдержки.
- Невыносимо жарко? – Прекрасный способ очистить поры.
- Высокие цены ? – Бегом от инфаркта.
- Обошли при распределении премий? – Есть повод понять, почему меня “не покупают”.
- *Признаком психического здоровья человека является склонность во всем видеть хорошее, замечать чудесное в обыкновенном и быть стойким в исполнении должного. Зачем же быть психом?*

Сделать шаг в неизвестность страшно.



● **“ДОЛОЙ ПОДЛЫЕ СТРАХИ!”**

- Войти в кабинет иного начальника требуется мужество не меньшее, чем войти в клетку к голодному хищнику.
- Звонить клиенту, заранее предполагая отказ, занятие не для слабонервных.
- Заглядывая в свое будущее, многие уничтожают столько же нервных клеток, сколько требуется для того, чтобы закрыть собой амбразуру вражеского дота.
- Подлое подсознание ведет наш автомобиль в царство страха, парализуя волю. Придется пересаживаться самому на водительское место. Для этого можно воспользоваться следующими средствами:.
- ТАБЛЕТКИ мужества
- ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЯ: Я ОБЯЗАН:
- *Соблазнять удачу, используя все доступные средства и таланты.*
- *Относиться к отказам, как к репетициям, которые обучают меня артистично играть спектакли под названием “Просьба”, “Предложение”, “Требование” с запланированным и желаемым результатом.*
- *Получать удовольствие от личностного роста и развития, которое наращивается только в тренажерном зале с названием “Трудные ситуации”*

Власова Н.М. Страх и стрессоустойчивость.

Страх смерти.

Быть хладнокровным в экстремальной ситуации, можно, если смотришь на это по телевизору.



Предложите способ,
как ослабить
данный страх или
стресс.

Страх смерти.

Быть хладнокровным в экстремальной ситуации, можно, если смотришь на это по телевизору.



- **Техника «Вспомни себя»**

Если вы заставите себя вспомнить свою жизнь, но не по частям, а как бы сразу всю, то в результате такой стремительной ментальной гимнастики (которую ниндзя долго тренировали) происходит мощнейшая мобилизация энергии. И человек выходит из психологического ступора, в который его вогнал страх. Однако, чтобы не забыть это проделать, нужно несколько раз (в виде тренировок) пройти через такую экстремальную ситуацию.

**Страх безденежья.
Господи! Дай мне силы не мечтать о
деньгах!**



Предложите
способ, как
ослабить
данный страх
или стресс.

Страх безденежья. Господи! Дай мне силы не мечтать о деньгах!



- Мечтаешь о деньгах, научись их понимать.
- Деньги как ноги – отнимаются у того, кто ими не пользуется. *Генри Форд.*
- Богатство не в обладании сокровищами, а в умении ими пользоваться. *Наполеон*
- Кто не вложил ни цента, не может рассчитывать на джек-пот.
- Если вы считаете, что богатство и власть сделают вас счастливыми, вы будете правы.
- «Счастья за деньги не купишь» - говорят те, кто не имеет ни того, ни другого.
- И если ты несчастлив, то лучше плакать в Роллс-ройсе, чем в трамвае.

Страх ошибок.

Когда сел в лужу при всем честном народе, желание повесится останавливает только отсутствие веревки и крепкого крюка.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх ошибок.

Когда сел в лужу при всем честном народе, желание повесится останавливает только отсутствие веревки и крепкого крюка.



- **Если вы не делаете в день 20 ошибок, вы плохо стараетесь.**
- Ошибки – это единственное на чем мы растем и учимся. Ошибки - это то, о чем мы не жалеем, лежа на смертном одре.
- Ваши ошибки не погубят Вселенную.
- Неудачником можно стать разными способами, но самый эффективный из них в том, чтобы никогда не рисковать.
- Ошибки также полезны для души, как баня для тела.
- Человеку свойственно ошибаться, но сваливать это на других – еще типичнее.

Страх за будущее детей.

Спокойно реагировать, если ребенок плохо учится, можно, если это не твой ребенок.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх за будущее детей.

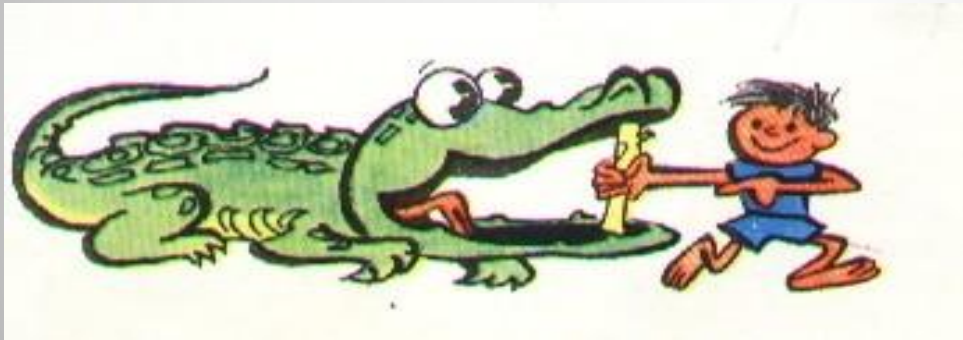
Спокойно реагировать, если ребенок плохо учится, можно, если это не твой ребенок.



- Успех не приходит всем и сразу.
- А может у него душа хорошая? Или просто пока нет лестницы, чтобы достать до звезд?
- И вообще, у детей можно узнать очень многое, например, насколько вы терпеливы?

Страх перед начальством.

Если начальник напоминает аллигатора, общение с ним напоминает каждодневный выход в космос без гарантии обратного входа.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх перед начальством.

Если начальник напоминает аллигатора, общение с ним напоминает каждодневный выход в космос без гарантии обратного входа.



- Грозное начальство, представители органов власти, трудные люди и другие «аллигаторы» не превратятся добровольно в вегетарианцев, поэтому и не мечтайте.
- С «аллигаторами» не борются, их дрессируют.
- Вместо привычного раздражения или страха сразу приступайте к их дрессировке. Ищите слабые места и помните о «подкормке»

Страх позора.

Падение на соревнованиях или просто в жизни воспринимаешь как падение в пропасть или публичный расстрел.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх позора.

Падение на соревновании или просто в жизни воспринимаешь как падение в пропасть или публичный расстрел.



- Подъема не бывает без падений.
- Успех – это путь из хорошо встреченных провалов и срывов. Но самое страшное – не они, а их *отсутствие*.
- Успешный человек – не тот, кто не падал, а тот, кто умеет легко подниматься.

Страх смерти.

Попав в переплет, тянет скорее на крики «Мама!...» ,
чем на «Арлекино» или «Катюшу»



Предложите
способ, как
ослабить
данный страх
или стресс.

Страх смерти.

Попав в переплет, тянет скорее на крики «Мама!...» ,
чем на «Арлекино» или «Катюшу»



Песнопение

- Попадая в тупиковую ситуацию, например, будучи окруженным приближающимися воинами, японский ниндзя начинал едва слышно распевать песню. Наверное многим это покажется странным, но все ниндзя знают, что это работает. С точки зрения научного объяснения во время песнопения происходит следующее.
- Когда человек поет, он одновременно:
 - бомбардирует психику мантрами, которые имеют совершенно свое, ни на что не похожее воздействие на организм,
 - ритмизирует дыхание, что вводит подсознание в состояние транса, тем самым воздействуя на эмоциональную сферу психики,
 - и, наконец, самый загадочный процесс состоит в том, что аудио - колебательные воздействия приводят к физическому резонированию некоторых участков головного мозга. Более интенсивное воздействие на эти участки могут превращать человека в зомби, не чувствующего не только страха, но и физической боли.

Страх нищеты.

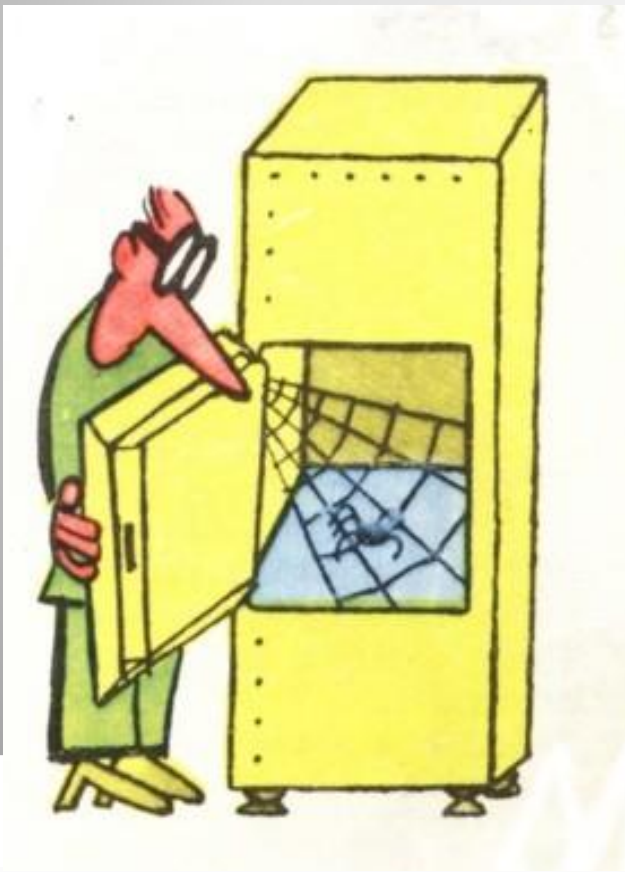
Когда сидишь без денег, невольно приходит мысль, что сидеть с деньгами приятнее.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх нищеты.

Когда сидишь без денег, невольно приходит мысль, что сидеть с деньгами приятнее.



- Если вылетел в трубу, повод ли это расставаться с жизнью?
- Скажите себе: «Спасибо тем, кто отказал мне в помощи. Именно благодаря им я и попробую справиться сам».
- Любой кризис – это экзамен на силу вашей души и духа.
- Если будете постоянно повторять, что наступают трудные времена, то у вас есть большой шанс стать пророком.
- **Не жалуйся слишком громко на небольшую боль. Судьба может излечить ее, послав большое горе.**

Страх отказа или страх не получить чего-то.

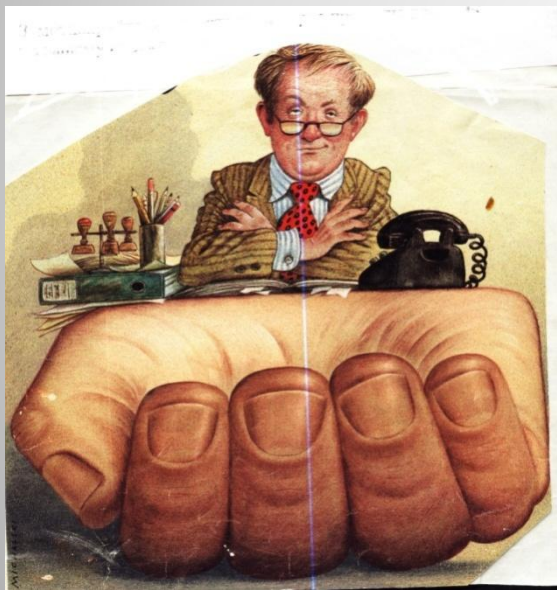
Общение с чиновниками по уровню стресса равноценно выполнению трапеции под куполом цирка без страховки



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх отказа или страх не получить чего-то.

Общение с чиновниками по уровню стресса равноценно выполнению трапеции под куполом цирка без страховки



- Отказ – это единственная, кроме взятки, радость в серой жизни чиновника. Трудно заставить чиновника понять что-либо, если его жалованье зависит от его способности непонимания.
- Тот, которого однажды купили, потом уже продает себя сам.
- Сами мысли о природе чиновничьего поведения должны снижать ваш уровень стресса.

Страх попасть в переplet

Когда попадаешь в переplet 365 раз в году, то мечтаешь об отпуске, как о манне небесной.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх попасть в переplet

Когда попадаешь в переplet 365 раз в году, то мечтаешь об отпуске, как о манне небесной.



- Попробуйте поискать человека, который бы не попадал в переplet, и вы превратите свою жизнь в бесплодные поиски. Если вы попали в переplet, то считайте это извращенной удачей. Придется искать выход. А он не лежит в привычных стереотипах. Вот тут и начинается жизненное творчество. Если вы избегаете попадать в переplet, вам можно искренне посочувствовать.
- Если бы на свете не было тьмы, люди бы не изобрели лампочку. Неужели ваша жизнь такая серая, что и вспомнить на смертном одре будет нечего?
- Кризис – ситуация, в которой вы пока еще не увидели ее достоинства.

Страх рисковать

Решиться на смелый поступок легко при одном условии, если его должен совершать кто-то другой.



Предложите способ,
как ослабить
данный страх или
стресс.

Страх рисковать

Решиться на смелый поступок легко при одном условии, если его должен совершать кто-то другой.



- **Из всех неправд мира наихудшими являются собственные страхи .**
- **У истоков каждого смелого предприятия стоит однажды принятое смелое решение.**
- **Нельзя выиграть войну, руководствуясь лозунгом «Осторожность прежде всего».**
У. Черчилль.
- **В каждом большом деле всегда приходится какую-то часть оставлять на долю случая.**
(Наполеон).
- **Кто ничем не рискует, рискует всем.**

Страх потерь.

Мысли на тему, почему именно на меня сваливаются несчастья, выше моего понимания, но ниже моего достоинства.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх потерь.

Мысли на тему, почему именно на меня сваливаются несчастья, выше моего понимания, но ниже моего достоинства.

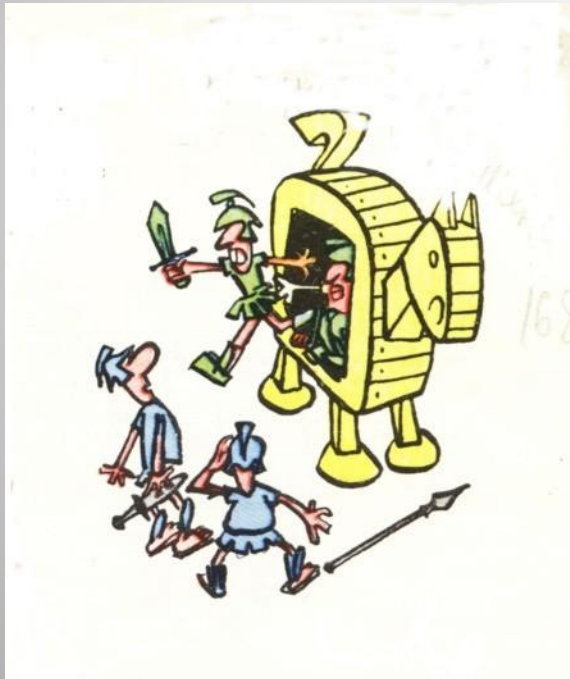


Если вы иногда думаете:

- 1. "Я не выживу без (него (нее), денег, чьей-то поддержки и пр.)"
- 2. "Меня перестанут любить"
- 3. "На меня могут напасть"
- 4. "Я могу лишиться работы"
- 5. "Я могу заболеть"
- 6. "А вдруг меня бросят?"
- 7. "Как было хорошо, когда...."
- 8. "А вдруг я всего лишусь?"
- 9. "И зачем я только вышла за него замуж, поступила в этот институт, заняла этот долг, то
- **Яд подобных мыслей гарантирует желаемый эффект: невроз, болезни и далее счастливый желаемый конец под красивой эпитафией.**
- Это прямой путь к неврозу и потере здоровья. Но ведь это ваш мозг. Вот и управляйте им! Путь жертвы выбрали вы сами, а не обстоятельства.

Страх обмана и предательства.

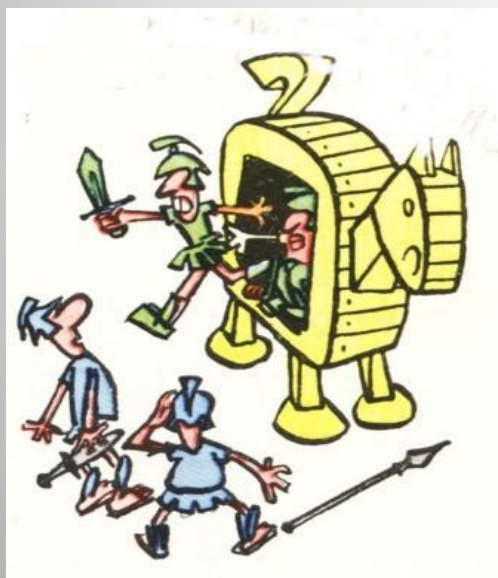
Троянский конь, как образ обмана и предательства, случается не только в мифах. Но даже само ожидание возможного предательства если и не сводит нас с ума, то чисто по технической причине: крышу заклинило и она не поехала.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх обмана и предательства.

Троянский конь, как образ обмана и предательства, случается не только в мифах. Но даже само ожидание возможного предательства если и не сводит нас с ума, то чисто по технической причине: крышу заклинило и она не поехала.



- **Предают только свои.** Есть удивительный закон психики. От чужих мы не ждем ничего. И если этот чужой подал пальто, то возносим его на пьедестал супер человека. Сколько восторгов при рассказе об этом. Чужой самой малостью может вызвать наше восхищение. Если пальто подал близкий, то сей отважный факт как правило оставляем без внимания. Но вот если пальто не было подано, то обида как змея заползает в душу. **Отсюда закон: предают только свои.** От чужих эти же действия оставляем без внимания.
- Как избавиться себя от предательства? Ответ на поверхности. Убери из мозгов ожидания, что близкие должны (обязаны) делать только то, что создает нам кайф. Вырви этот сорняк! Близкий ничем не отличается от чужого. Он будет делать то, что он делает, а не то, что мы ждем от него.

Страх не успеть, опоздать.

Если плакать даже по поводу простых опозданий на автобус (самолет, поезд), то можно собрать море слез, высушив при этом душу.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх не успеть, опоздать.

Если плакать даже по поводу простых опозданий на автобус (самолет, поезд), то можно собрать море слез, высушив при этом душу.



- Не на каждую подставу стоит отвечать волнением .
- Все сожалеют, если опоздают, а ты будь оригинальным. Поблагодари Господа за представленную возможность остановиться и увидеть, что мир вокруг не так уж и плох.
- А еще лучше, представь, что ушедший автобус захватили террористы, и радуйся, что тебе повезло.
- Торопливость задерживает.
- Хорошего без плохого не бывает, даже школьнику на каникулах дают домашнее задание.

Страх одиночества.

Когда страдаешь от одиночества, сказки о добрых людях относишь к разряду вражеской пропаганды.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх одиночества.

Когда страдаешь от одиночества, сказки о добрых людях относишь к разряду вражеской пропаганды.

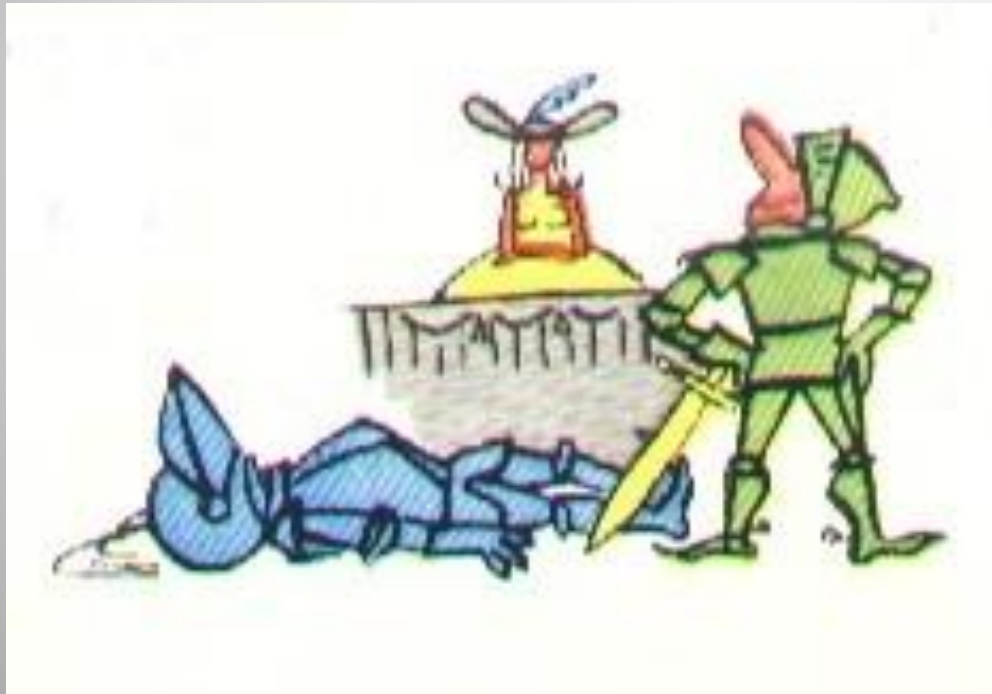


На самом деле, одиночество вырастает из пренебрежения к людям и эгоизма.

Если вы в одиночестве, значит люди не хотят платить вам подати, ибо ничего хорошего не получают от вас.

- Но запомните, что невозможно дружить с кем-то, вначале не подружившись с самим собой.

**Страх не оправдать ожидания других людей.
Когда хочется заслужить восхищение окружающих, хочется
стать рыцарем, управляющим банка или, на худой конец
поп-звездой российского масштаба.**



Предложите
способ, как
ослабить
данный
страх или
стресс.

Страх не оправдать ожидания других людей.
Когда хочется заслужить восхищение окружающих, хочется стать рыцарем, управляющим банка или, на худой конец поп-звездой российского масштаба.



- **Стараться всегда оправдывать ожидания других – едва ли это то, ради чего вы пришли на эту Землю.**
- Будьте самим собой, причем в самой лучшей версии.
- Вы должны оправдывать ожидания высших сил, которые вас создали, а не ожидания людей, ибо они не ориентированы на ваши индивидуальные особенности.

Страх выступлений.

Когда люди равнодушны к нашему слову,
чувствуешь себя эхом в горном ущелье.



Предложите
способ,
как
ослабить
данный
страх или
стресс.

Страх выступлений.

Когда люди равнодушны к нашему слову,
чувствуешь себя эхом в горном ущелье.



- Успех – это бесконечные тренировки по развитию ораторских умений.
- Прежде чем брать слово, подумай, будут ли остальные в экстазе?
- Если сомневаешься, то все равно бери. Пусть это будет одна из репетиций. Иначе как стать Цицероном?

Страх поражений в гонках за успех.

Если совсем не хочется участвовать в соревнованиях и бежать, высунув язык, то у вас хорошие шансы вызывать недоумения у окружающих.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх поражений в гонках за успех.

Если совсем не хочется участвовать в соревнованиях и бежать, высунув язык, то у вас хорошие шансы вызывать недоумения у окружающих.



- Стрессоустойчивость обратно пропорциональна амбициям.
- Хорошие парни могут и не придти на финиш первыми, но может они просто участвуют в другой гонке?

Страх принимать решения в ситуации неопределенности.

Даже когда выбираешь арбуз, сомнения одолевают, как будто выбираешь жену (мужа) или страховую компанию.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх принимать решения в ситуации неопределенности.

Даже когда выбираешь арбуз, сомнения одолевают, как будто выбираешь жену (мужа) или страховую компанию.



- Постоянные колебания простительны только маятнику.
- Если уж сомневаться, то во всем. Правильно ли вы поступили, дав ГАИшнику вместо пятидесяти рублей целую сотню? Может стоило дать тысячу и полное собрание сочинения Карла Маркса в придачу?
- Или, стоило ли выходить замуж до тех пор, пока не проверили мужа, прыгнет ли он с седьмого этажа ради вас?
- Человек, который не делает ошибок, получает приказы от тех, кто их делает.

**Страх попасться на крючок манипулятору.
Когда люди вешают нам лапшу на уши, то хотелось,
чтобы она была высшего качества.**



Предложите
способ, как
ослабить
данный страх
или стресс.

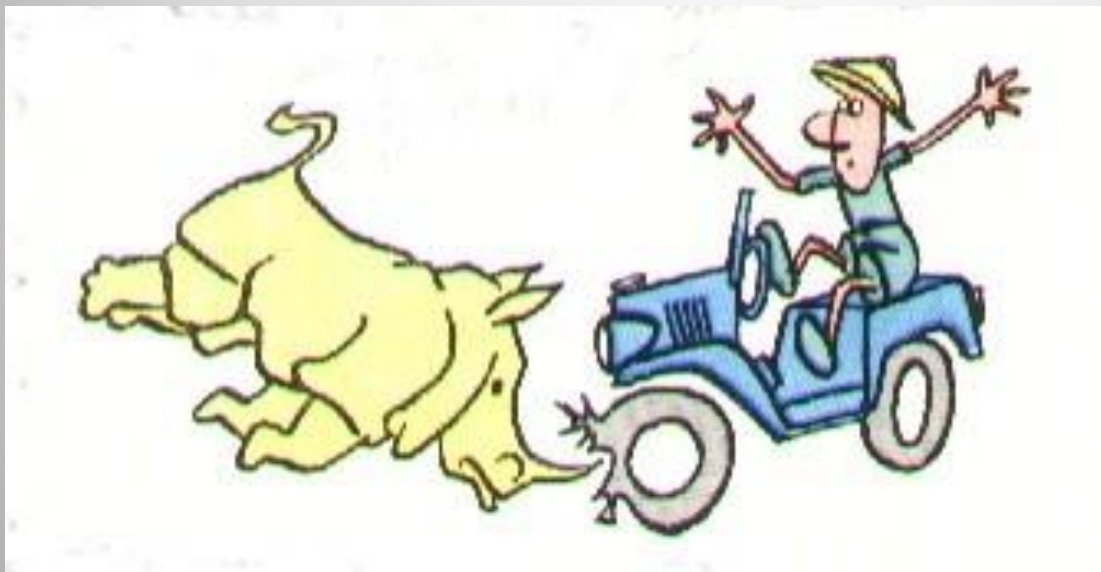
Страх попасться на крючок манипулятору. Когда люди вешают нам лапшу на уши, то хотелось, чтобы она была высшего качества.



- ЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛЯЦИИ
- 1. Присвойте себе законное право принимать решения, не уходя в оправдания .
- 2. Будьте способным спокойно выслушать его жалобы, не чувствуя за собой вины. Скажите себе, что каждый человек отвечает за уровень своего счастья.
- 3. Не пугаться угроз.
- 4. Представьте себе его со сковородкой на голове. После этого вы ему не по зубам.

Страх вредительства и материальных потерь.

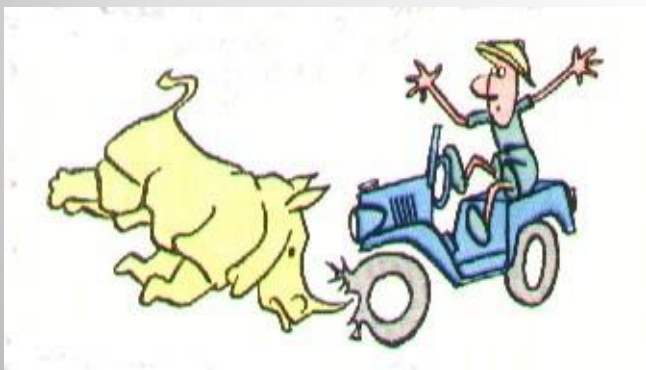
Если вам досталась дырка от бублика, будьте уверены, бублик достался кому-то другому.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх вредительства и материальных потерь.

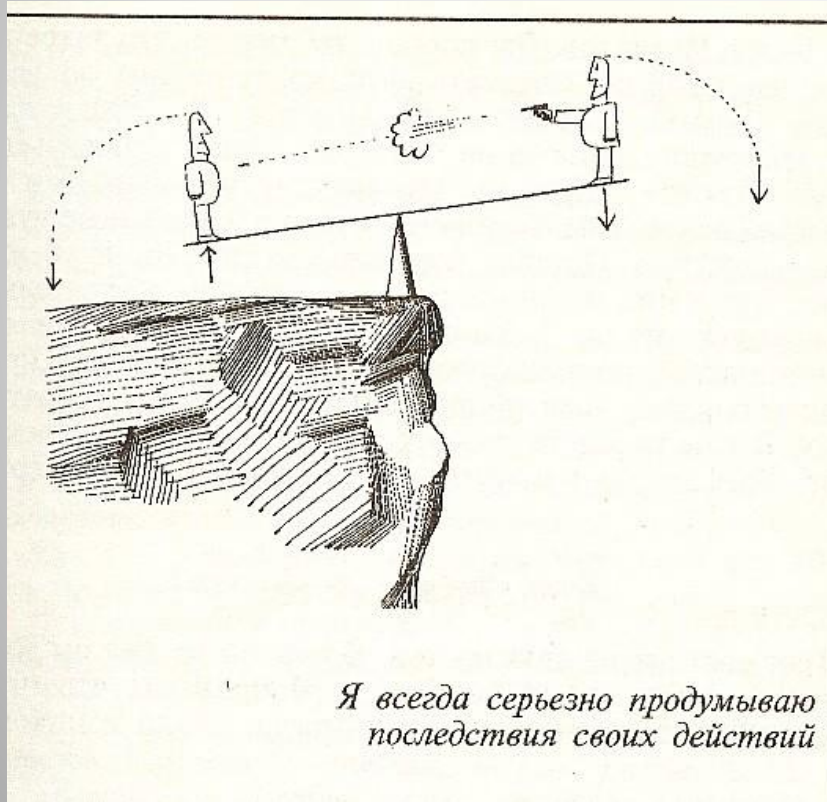
Если вам досталась дырка от бублика, будьте уверены, бублик достался кому-то другому.



- Неудача, вредительство или форсмажор – повод не для стресса, а для философских раздумий?
- Примите эту потерю за вид налога Судьбе. Что-то вы должны отдавать за все то хорошее, что она вам уже дала?
- Почему отдельных людей мелкие неприятности, волнуют гораздо сильнее, чем мировые проблемы?

Страх не предвидеть последствия.

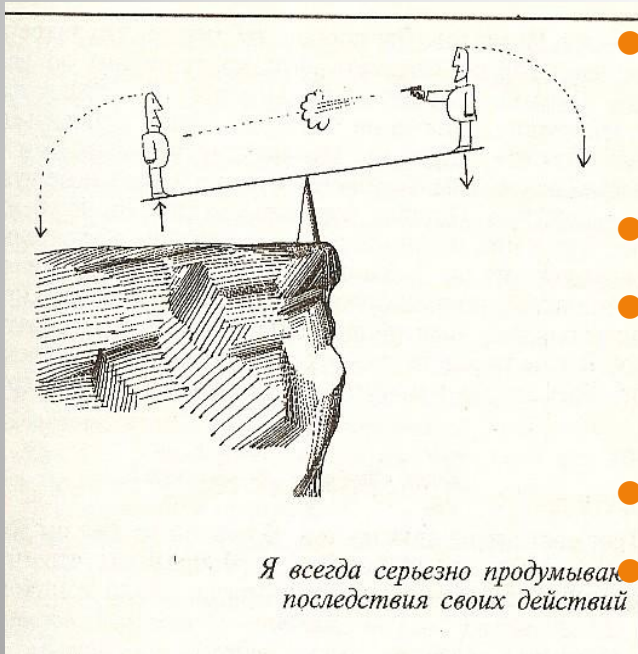
Когда не продумал последствия своих действий, которые привели к провалу, злишься не только на себя, но и на людей, обстоятельства, ищешь козлов отпущения, т.е. находишь себе благородные занятия.



Предложите способ, как ослабить данный страх или стресс.

Страх не предвидеть последствия.

Когда не продумал последствия своих действий, которые привели к провалу, злишься не только на себя, но и на людей, обстоятельства, ищешь козлов отпущения, т.е. находишь себе благородные занятия.



- Противострессовые рецепты просты, как веник:
- 1. Включите как новую культурную норму способность, заложенную природой – прогнозировать на уровне простого здравого смысла последствия от предполагаемых действий.
- 2. Оцените возможные потенциальные риски.
- Привычка «стелить соломку», куда придется падать, совсем не превращает вас в пессимиста в тринадцатом поколении, а просто демонстрирует ваш здравый смысл.
- Ошибки – это иронические дорожные указатели к истине.
- Частная неудача – это не позор. А вот боязнь неудачи – это позор. Г.Форд.

**Спасибо! Готова ответить на
ваши вопросы.**