

Кирилл Деордиев



Проработай свой страх

Книга для тех, кто хочет найти уверенность в себе
и решиться управлять своей жизнью

Пособие
к
действию

Проработай свой страх

Проработай свой страх

Сила и свобода – вот что делает человека прекрасным.
Слабость и рабство никогда не создавали никого, кроме злых.

Жан Жак Руссо

Предисловие

Читая данную книгу, попробуйте прочувствовать каждую описываемую ситуацию и те описания, которые затрагивают Вас лично, постарайтесь пережить здесь, в процессе чтения. Поверьте, человек необычайное существо. Бог создал нас по своему образу и подобию, вдумайтесь в эти слова, даже если Вы не ходите в церковь по выходным. Но та колоссальная сила, которая кроется в нашем разуме и в нашем теле, она способна сдвигать горы. Поэтому я уверен, что Вы способны сами побороть все страхи, не для того чтобы справиться любыми неудобствами, в которые попадаете, но для того чтобы улучшить свою жизнь.

Я задумал написать эту книгу с тех времён, когда понял, что я давно уже не властен над своей жизнью. Ведь многие из нас верят, что лучший день будет завтра, что сегодня нужно ещё потерпеть, что лучше

К и р и л л Д е о р д и е в

придержаться коней, чтобы не ошибиться, что утро вечера мудренее, что скоро отпуск – тогда отдохну, а пока нужно стиснуть зубы. И этими убеждения я жил каждый день. В итоге даже когда приходил отпуск привычка ждать лучшего дня завтра не отпускала.

Почему завтра? – спросил я себя. А что происходит сегодня? Почему бы мне оглядеться сегодня по сторонам. Что мешает почувствовать себя живым человеком сейчас?

Я занялся самоанализом. По складу своего характера я люблю это делать. И я пришел к выводу, что наиболее закомплексованного человека, чем я очень трудно встретить на планете Земля. Целый набор страхов и опасений, которые как огромные валуны, привязанные к ногам, мешали мне идти по жизни. Я всегда придумывал трудности, обходные пути и негативные прогнозы развязки любой ситуации.

И сейчас уже нет смысла рассуждать, были это последствия травм детства или незаконченное формирование подростковой личности.

Нужно было что-то с этим делать, потому что я, казалось, стоял в тупике темного лабиринта, в который привёл себя сам, напуганный своими собственными страхами. И состояние это было уже не только состоянием моего внутреннего мира. Моя

Проработай свой страх

социальная жизнь на работе, в семье, с друзьями, тоже превратилась в какую-то клиническую историю. Я стал ощущать себя маленьким слабым подростком, от которого все ждали взрослых поступков, а я мог только огрызаться, обижаться и забиваться дальше в тёмный угол своего тупикового лабиринта.

Невыносимая ситуация, отнимающая много сил, но самое главное не внушающая надежды.

И в один день, степень усталости от этого состояния была на столько высока, что я решил встать, выпрямиться, глубоко вздохнуть и широко раскрыть свои глаза. Я решил, что хоть я и прошел не мало по этому тупиковому пути, но пройти обратно и выбрать другой путь мне по силам.

Я стал изучать тему комплексов, страхов, развития личности, тему силы воли, вопросы постановки и достижения целей. Стал посещать семинары и тренинги на тему лидерства, социальных отношений в обществе, независимости и роста личности. Прошел несколько психологических тренингов, программ и терапий. Вступил в несколько анонимных групп.

Самым первым открытием для меня, которому я искренне удивился и удивляюсь по сей день, явилось то, что в какой бы ситуации я ни находился, чтобы ни чувствовал, в насколько глубочайше несправедливую

К и р и л л Д е о р д и е в

ситуацию бы я не попал, всегда, всегда есть люди, которые попали точно так же, точно туда же и даже глубже и на дольше. Поверьте, мы не одни в своих проблемах, своих переживания, несчастьях, долгах, болезнях, неурядицах и событиях.

Не даром есть такая наука как психология, которая разделила всех людей на несколько психотипов. И все одинаковые психотипы устраивают себе одинаковые приключения в жизни. А то, что все проблемы мы устраиваем себе сами, так же как и все блага и всё хорошее в нашей жизни, это Вы, если не поняли, то очень скоро поймёте.

И ещё одно хотел сказать Вам, перед тем, как Вы начнёте читать книгу. Одно моё наблюдение, в котором я убеждаюсь каждый день. Несмотря на то, что самая мощная сила на планете спрятана в человеческом разуме, есть у этой силы спутник-помощник – это слово. Не смейтесь! У слова есть сила. События произнесённые вслух рано или поздно сбудутся, причём раньше, чем Вы можете себе представить.

Поэтому думайте, друзья, о том, что хотите осуществить, достичь, совершить. Думайте искренне и как можно подробнее, в деталях. Думайте позитивно, не обижаясь на промочивший Вас дождь или несговорчивого человека. То, о чём Вы думаете, будет

Проработай свой страх

так или иначе слетать с Ваших уст. И, поверьте опыту моих наблюдений – будет сбываться.

К и р и л л Д е о р д и е в

Решиться на действие легко. Легко озвучивать своё мнение. Общаться с людьми без комплексов и стеснений, свободно!

Люди нелепы. Они никогда не пользуются свободой, которая у них есть, но требуют той, которой у них нет.

Сёрен Кьеркегор

Представьте такую ситуацию: вы с семьёй собираетесь поехать на отдых и Вам необходимо выбрать место. Просматривая рекламные буклеты туристических агентств, статьи, отзывы, прогнозы погоды на сезон, Вы никак не можете решить, какой курорт больше понравится Вам и Вашим домочадцам. Муки выбора настолько велики, что вы раз за разом обращаетесь за советом к друзьям, коллегам, форумам. Отпуск уже совсем рядом, а готового решения всё нет. Напряжение в Вашей голове настолько возрастает, что Вы чувствуете что готовы вовсе отказаться от поездки, под любым подходящим предложением.

Знакомое состояние? Эта боязнь в той или иной степени присутствует практически у всех.

Проработай свой страх

Сейчас я хочу поговорить о болезной для всех людей теме, как страх. Многие люди, не все, но многие, тщательно скрывают свои страхи, в дальний угол тёмного чулана, считая, что так они смогут от него защититься. При любом намёке на этот страх люди стараются держаться спокойно, не проявлять паники или агрессивности. Но именно такое отношение к своим страхам говорит о том, что страх овладел Вами и Вашей жизнью.

Но давайте обо всём по порядку.

Страх – это наша реакция на внешние раздражители, сопровождающаяся неприятными состоянием и ощущениями. Страх берёт начало от инстинкта выживания. Это врожденный рефлекс защиты.

Страхом является эмоция, возникающая в ситуациях, когда мы чувствуем угрозу. В нашем мире угрозы могут быть биологическими, т.е. угрозы жизни или здоровью, а могут быть социальные, т.е. зависимые от отношения окружения к Вам.

Способность переживания эмоции страха является врождённой у человека, и способность эта играет важную роль в процессе становления личности. Несмотря на свою негативную окраску, страх выполняет важные защитные функции психики

К и р и л л Д е о р д и е в

человека, такие как защитно-адаптивную, социализирующую, воспитательную и обучающую.

Есть несколько видов страха.

Первый вид, один из основных является внушенный страх. Источник таких страхов – это взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно внушают ребенку страх, настойчиво указывая на наличие опасности. Ребенок ещё не догадывается о возможной опасности, а беспокойные родители уже проектируют возможный исход:

- Не подходи к чужой машине, там злой дядя он тебя в лес увезет

- Не поднимайся по лестнице – упадёшь

- Не бери в руки нож – порежешься

Если такое запугивание происходит без веских на то причин, то ребенок полностью теряет уверенность в себе и его страхи возрастают.

Второй вид страхов - устойчивые - это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый. Опасность этих страхов заключается в том, что если к ним относится не правильно и не выявлять причины их появления, то они понесут пагубные последствия в дальнейшем развитии.

Проработай свой страх

По степени выраженности страх делится на ужас, испуг, собственно страх, тревогу, опасения, беспокойство и волнение, где ужас - это наивысшая точка страха, а волнение - начальная его стадия.

И так, что мы рефлекторно боимся? Резкого громкого шума. Высоты. Огня. Крупного животного. Острого ножа. Все то, что может принести вред нашему телу, нашему организму. Эти страхи зародились в наших предках во времена охоты человека разумного на мамонтов с одним только копьём в руках и скрывающихся от непогоды в пещерах.

Однако в современном мире мы редко встречаемся с мамонтами или саблезубыми тиграми. Живем в комфортных домах и квартирах. Пользуемся удобными видами транспорта, оплачиваем налоги и медицинскую страховку, чтобы быть уверенными, что государство обеспечит нам безопасность и сохранит наше здоровье. Мы давно уже не задумываемся от тех страхах, с которыми нашим далеким предкам приходилось сталкиваться каждый день и на каждом шагу.

Сегодня у нас нет необходимости ходить на охоту, чтобы выжить, каждый раз принимая решение

К и р и л л Д е о р д и е в

идти на смертельную авантюру, чтобы не умереть от голода. Сегодня мир гораздо мягче к нам расположен.

Но вдумайтесь на секунду, как они тогда переживали по поводу прожитых страхов, что эти переживания передались нам в наше время на уровне подсознания!

Эта мысль помогает осознать возможности силы страха. Но это не означает, что такое великое существо, как человек, должно безропотно сдаться перед этим чувством и повиноваться ему.

Нет. С тех давних времен человеку достались не только страхи и переживания связанные с ним. Современный человек унаследовал ко всему прочему и возможность выживать. Ведь именно для этого он преодолевал свои страхи изо дня в день, из поколения в поколение, на протяжении тысячелетий и проделывал это успешнее любых других существ в нашей галактике, судя по тому, что мы регулярно слышим о переполнении планеты людьми и проработке вариантов переселения на другие планеты.

О симбиозе человеческого страха и силы воли к жизни можно рассуждать много и долго, но одно понятно наверняка: страх – это защитная функция

Проработай свой страх

человека, она направлена в первую очередь на предупреждение, на выживание и сохранение. Страх должен помогать нам, а не мешать.

В тесной связи со страхом стоит понятие тревоги. Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Следовательно, если страх – эффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога – это эмоциональное острое ощущение ожидаемой угрозы.

Моно рассмотреть страхи с точки зрения возраста, когда страхи соответствуют определенному возрасту человека: сначала ребенок боится оставаться в одиночестве, затем незнакомых ему людей, далее страх боли и высоты, временами боится отрицательных героев и наконец, ребенок опасается огня и темноты. Так же как у первобытных людей, многие *неизвестные* для них явления природы считались опасными. В этом отражается путь самосознания человека.

Так же рефлексy могут быть как безусловные, так и условные, т.е. те которые приобретаются лично нами на протяжении жизненного пути. И ввиду того что этот путь у каждого свой, то и страхи появляются у каждого свои. В эту же копилку добавляет свои производные в виде фобий, социальная среда,

К и р и л л Д е о р д и е в

навязывая свои ценности, устои и мораль. И человеку с неокрепшей психикой сложно оставаться на плаву в этом бушующем сверху и тёмном и неизведанном с глубины океане, в котором нам приходится существовать.

А неокрепшая психика бывает у каждого человека. Мы рождаемся практически чистыми, как лист бумаги, который так легко заполнить (или запачкать) любыми даже неосторожными внушениями, не говоря уже о целенаправленных внешних атак.

Кто не знает, именно поэтому в кинотеатрах на некоторые сеансы существует ограничение по возрасту.

Именно поэтому человек считается совершеннолетним по достижении возраста 18 лет.

Именно поэтому родители отвечают за своих детей до этого возраста.

Когда, например, у большинства птиц весной из отложенных яиц вылупляются птенцы, лето взрослые птицы вскармливают своих детишек, учат летать, а осень детство у молодых птенцов заканчивается – нужно улетать, в другую страну, своим ходом. На пол

Проработай свой страх

года. Смог, повзрослел, закалил нервную систему – выжил, не смог – погиб.

Черепахи, вообще не беспокоятся о своём потомстве. Главное побольше заложить яиц в песок. А там сами разберутся...

Человек дольше всех остальных живых существ на планете вынашивает своё потомство и даже после этого многие из нас совсем не готовы к полноценной взрослой жизни. А может именно из-за этого?

Кто из вас в 18 лет мог похвастаться абсолютной автономией от родителей. Кто обосновывал сам себе жильё, пропитание, одежду и будущее? Многие и в 25-ем возрасте не могут этим похвастаться.

Про подростковый возраст можно беседовать долго, главное просто отметить, что в этот период у человека на фоне формирования мировоззрения, психика человека нестабильна и остро восприимчива к происходящему вокруг. Поэтому факторов влияющих на подростковые страхи невероятно много. Здесь помимо природных - страх смерти, глубины, воды - впервые появляются социальные страхи - страх позора, осуждения людей, опоздания куда-либо, страх одиночества.

К и р и л л Д е о р д и е в

Подростки начинают стремиться к индивидуальности, происходит становление себя как личности, формирование своего «Я». Это непосредственно связано с беспокойством и страхом «быть не собой». Страх «быть не собой», «быть кем-то другим» чаще всего подразумевает страх изменения. В этот период у подростков возникают мысли о своих и чужих недостатках выраженных, например, в несовершенстве фигуры или необходимостью носить очки. Подростки крайне чувствительны к осуждению и отрицательной оценке других людей. Для подростка очень важно быть идеальным и лучшим для всех. В последствии может возникнуть «синдром отличника», что приводит к опасениям возможных неудач и провалов. У подростков склонных к мнимости, повышенному беспокойству возникает навязчивые опасения, будто они никому не нужны, что их жизнь бессмысленна и т.п. На количество социальных страхов влияет отношения в семье. Чем больше взаимопонимания и тепла в семье, тем меньше страхов будет развиваться у ребенка. Таким образом, накаленная обстановка в семье и недопонимание родных провоцируют появление новых страхов. Большое число страхов у ребенка понижает его самооценку и уверенность в себе, что пагубно влияет на его отношения в коллективе.

Проработай свой страх

Я затронул тему детства потому, что большинство страхов мы приобретаем именно в этот период. В период, когда самостоятельно не можем противостоять факторам, влияние которых порождает неприятные, негативные переживания, быть может почти на грани со смертью, а родители, как бы ни старались, не смогут уберечь от всех их источников. Вариант, когда родители сами являются источниками страхов своих детей, вообще является наиболее частым явлением современной жизни. Можете спросить об этом меня или, например, если не доверяете мне, - дядюшку Фрейда. Он, пусть не лично, но по книгам, которые оставил после себя в огромном количестве, поскольку публикует их до сих пор, Вам подтвердит, что на протяжении всей своей сознательной жизни мы бессознательно проецируем на нашу модель поведения в социуме шаблоны, полученные именно в детстве, в том числе и страхи.

Так плавно и издалека мы подошли к тому, что наши фобии или страхи из далёкого детства влияют на наше поведение сегодня, определяя результаты и цели нашего будущего. Так сказать, пронёс свои страхи через всю жизнь.

И вот теперь давайте будем конкретизировать. Давайте определим те страхи, или если это слово

К и р и л л Д е о р д и е в

слишком обобщает ваши чувства, используем слово стеснения, опасения, негативные переживания, которые так или иначе влияют при нашем выборе действий. Что мы, зачастую бессознательно, принимаем во внимание, принимая любое решение.

Выбирая блюдо в меню, маршрут с работы домой поздно вечером, тон речи с незнакомцем в переходе или страну, куда поехать в отпуск после долгого трудового года. И тут ни кто не будет спорить, что страх нам в помощь. Ведь, выбрав на обед блюдо с экстремальным составом, можно пропустить много интересного в ближайшей перспективе; пройти не тем переулком поздно вечером или выбрав неверный тон разговора с незнакомцем в этом переулке, можно невольно финансово спонсировать других людей или получить больничный лист после госпитализации; а после короткого отдыха в горячих точках Сирии, можно остаться гражданином этой страны, без права выбора.

Но возьмём, к примеру ситуацию, когда начальник поручает Вам провести переговоры с партнёрами, потому что сам не успевает на встречу. А Вы переживаете, что вдруг не справитесь, что большая ответственность и видите ли мало опыта самостоятельного ведения подобных мероприятий.

Проработай свой страх

Это только в кино главный герой в жизненно важный переломный момент собирается и совершает то, что раньше никогда не умел. А в жизни такое бывает гораздо реже. И Вы со своими переживаниями проводите встречу, скажем, не на высоте. После этого начальник Вас уже вероятнее всего ставит на карандаш, вешая клеймо закулисного или штабного работника с пожизненным расположением на скамейке запасных. Здесь наши страхи-помощники сыграли нам злую шутку.

А всё почему? Потому, что нужно чётко оценивать реальность и осознавать правомерность страхов, которые влияют на ваше поведение и выбор именно сейчас.

У психологов есть такое упражнение, когда они регулярно при разговоре с пациентом просят ответить на одни и те же вопросы: что ты сейчас чувствуешь? В каком месте организма это чувство? Какой формы и цвета данное чувство? И что ты хочешь с этим сделать?

Хорошее упражнение. Если приучить себя постоянно проводить подобную самодиагностику, начнёшь лучше понимать свои чувства и уметь на них воздействовать, меняя тем самым и своё поведение.

К и р и л л Д е о р д и е в

Следовательно, если мы сможем оценивать свои страхи, анализировать их происхождение и степень влияния на наше собственное состояние здесь и сейчас, мы сможем управлять своим эмоциональным состоянием в те моменты, в которые сейчас безропотно поддаёмся этим страхам и опасениям. А значит, сможем свести на нет влияние страхов на наше поведение.

Теперь давайте перейдём от общего к конкретным случаям. Задумайтесь, что мешает Вам принять более смелое или рискованное решение? Какие страхи не позволяют Вам почувствовать себя успешным человеком? Из-за чего Вы не смогли решиться на какой-либо поступок вчера или в любой другой день из памяти, и за что корите себя сегодня? Может быть, Вы не решаетесь на разговор, который, как Вам кажется, уже назрел, с начальником на работе или с девушкой или с молодым человеком. Может быть, Вы отказываете себе в участии в корпоративе, чтобы не появляться среди большого количества людей. Или Вы чувствуете застой в своей жизни, но боитесь внести в неё изменения, добавить хобби, новые знакомства, посещение новых мест. А может быть, Вы мечтаете о своем деле, и дело уже выбрано, а совершить следующий шаг, чтобы пустить его в

Проработай свой страх

оборот и монетизировать, чтобы Ваше дело можно было назвать бизнесом, чего-то не хватает.

А теперь подумайте и вспомните момент из своей жизни, в который Вы, находясь почти на грани отчаянья, совершали несвойственно для себя смелый поступок, этакий прорыв. Ситуацию, когда Вы были в одном шаге от полного провала, но каким-то чудом смогли избежать этого падения и вернуться в своё комфортное состояние.

Быть может, это случилось в школе на экзамене, который Вы долго и мучительно учили, и в итоге сдали на отлично. Или на собеседовании при устройстве на работу, когда Вы смогли попасть на место, с большим количеством претендентов. А может быть, на вечеринке Вы с этим прорывом пригласили девушку своей мечты на танец.

Вспомнили? И вспомните чувство, которое Вы испытывали в тот момент. Я ощущаю его каждый раз до дрожи в коленках. Чувство, когда секунду назад стоял на краю пропасти, но смог собраться, подтянуться и сейчас стоишь на пьедестале под номером «1». Это конечно можно объяснить с точки зрения прохождения химических и физиологических процессов в организме. Но это всё второстепенное и это работа системы, она проходит автономно без

К и р и л л Д е о р д и е в

нашего участия. Но вот кнопку для её запуска отжимает наш мозг. Это он оценил ситуацию, выявил в ней страхи, оценил возможности, пустил в кровь адреналин, который придал Вам энергии, словно закись азота в «Форсаже» и Вы рванули вперёд, решившись на поступок. Так Вы не только вернули себя в состояние комфорта, но даже подняли свой уровень, уровень своей жизни на ступеньку выше. И как вы себя потом хвалили за это, и как гордились собой. Как это воодушевляет и наполняет силой, что кажется можно подняться ещё выше!

Теперь давайте зададимся вопросом, почему в одной ситуации мозг подзаряжает нас выбросом адреналина, подталкивая вперёд, а в другой парализует и не даёт даже слово вымолвить против страха? Если считать, что во всех ситуациях мы – одни и те же, значит неизвестным переменным здесь является либо страх, с которым мы встретились лицом к лицу или, что скорее всего оценка страха, которую даёт наш мозг.

Если так, значит всё просто! Ведь мозг, это такая же часть нашего собственного тела, как нога или рука. А уж со своим собственным телом мы должны уметь справиться. Я говорю о тренировке. Есть тренировка для мышц рук и ног, есть тренировка и для мозга,

Проработай свой страх

главное правильно подобрать упражнения. Наша цель проработать страхи, значит круг подбора упражнений уже сужается. Как у Булгакова «Следуйте старому мудрому правилу, – лечить подобное подобным». Бойтесь высоты – прыгайте с парашюта, лучше с тарзанки - банджи-джампинг – так безопаснее. Бойтесь заговорит первым – идите в общество анонимных кого угодно или просто чаще держитесь в больших компаниях, только не забивайтесь в угол, а вытаскивайте себя в середину зала. Можете пойти на театральный кружок. Стесняетесь девушек – займитесь пикапом.

Эдакая закалка для мозга. Думаете для чего люди регулярно посещают тренировки или курсы повышения квалификации. Это всё из разряда зарядок и тренировок для мозга. Главное помнить, что штангу в 200 кг на первой же тренировке Вы не поднимите. У штангистов на это уходят годы, нужно укрепить спину, ноги, позвоночник, плечи, руки, набрать вес, проработать технику подходов, хват и только потом, постепенно перейти к рекордным показателям. С мозгом всё точно так же. После первого прыжка даже с самого высокого моста страх высоты не пройдёт, даже возможно седые волосы появятся. Тренируемся плавно, но упорно и регулярно.

К и р и л л Д е о р д и е в

Можно делать это в виде домашних заданий. Планировать. Прорабатывать. Применять разные методики. Гибко, осторожно, это всё таки Ваш организм, другого не будет, бережно, но УВЕРЕННО и РЕШИТЕЛЬНО.

Вообще самая интересная, как мне кажется, тренировка - тренировка решительности. И одна из следующих моих книг будет нацелена на проработку именно этой мышцы Вашего мозга.

Проработай свой страх

Человек свободен, как птица в клетке: в известных границах он может свободно двигаться.

Иоган Лафатер

Давайте закрепим несколько мыслей о тех страхах, с которыми мы сталкиваемся каждый день.

Страх ответственности

Суть страха перед ответственностью довольно проста — Вы всеми силами стараетесь не принимать решения, перекладывая эту обязанность на других, потому что в случае неудачи, как Вам кажется, окружающие будут всячески Вас осуждать. Кроме того, Вы представляете себе, что потерпев фиаско, будете долгое время винить себя в том, что не сумели оправдать ожиданий и «как всегда, всё испортили».

Избавиться от страха ответственности не так уж просто, однако это возможно. Есть специальные упражнения для проработки таких страхов. На первое время мой совет – не зацикливайтесь на негативных последствиях своего выбора, воспитывайте в себе привычку принимать решения самостоятельно, независимо от их возможного исхода. Необходимо каждый день тренировать в себе принятие ответственности. Осознанно возьмите за правило

К и р и л л Д е о р д и е в

каждый день брать на себя ответственность за один вопрос, простой, бытовой – выбор блюда на ужин, или на работе – отвечать лично за контроль наличия расходных материалов оргтехники отдела. Не думайте о негативном результате, что краска в принтере начальника начнёт заканчиваться, а он Вас не предупредит. Просто делайте добросовестно так, как по, Вашему мнению, делал бы профессионал в этом вопросе. С первого же дня Вы почувствуете результаты своей не сложной деятельности – на ужин дома будет интересный, экспериментальный ужин, а на работе коллеги будут Вам благодарны, за то, что Вы просто взяли на себя обязанность поднять трубку телефона и вызвать специалиста меняющего картридж в принтере. Почувствуйте эту власть, её вкус и запах: Вы встали на путь, по которому ходят лидеры общества, ведь многие не любят брать ответственность, многие ищут, кому эту ответственность передать и потом благодарны им за то, что взявший ответственность избавил их от, как всем кажется, «тяжелого груза». Ответственность на себя берёт один из десятка человек, и остальные девять невольно признают его лидером группы, а лидеру достаются все лавры, на лидера направлен

Проработай свой страх

свет прожекторов и взгляды окружающих. Взяв на себя ответственность важно не паниковать, держаться уверенно, стойко, это вопрос не выносливости, но выдержки. Есть один секрет в жизни – не бывает неправильных поступков. Случаются разные последствия от разных поступков, одни последствия удовлетворяют, другие необходимо исправить, не опустить руки зафиксировав следствие, а именно исправить на более удовлетворительное. И сделав выводы, скорректировать свои действия. Так, со знанием, что ошибок в жизни нет, легче действовать и брать на себя ответственность за эти действия, с готовностью исправлять последствия. А люди будут только Вам благодарны за принятые обязательства.

Страх начальника

Представьте, обычный рабочий день, Вы занимаетесь своими трудовыми обязанностями, вдруг вам говорят, что вас вызывает начальник отдела и, хотя причин для беспокойства вроде бы нет, Вы судорожно начинаете вспоминать всё свои мыслимые и немыслимые промахи в работе за последние несколько лет, пытаетесь понять, за что Вам могут сделать выговор, ладони становятся

К и р и л л Д е о р д и е в

влажными, речь несвязная, мысли разбегаются врассыпную, а уши отказываются слышать окружающих.

Знакомая ситуация? Это типичное проявление **страха перед начальником — боязни любого облачённого властью человека (учителя, командира и так далее), который может повлиять на вашу жизнь.**

Чтобы справиться с этим страхом, достаточно выполнить несколько не сложных упражнений. Такой страх убирается довольно легко - повышайте свои рабочие качества, чтобы поднять самооценку и заставить любое начальство ценить вас, как профессионала. При общении с руководителем не избегайте смотреть ему прямо в глаза, говорите уверенно, ясно и спокойно выражайте свои мысли. В конце концов — каким бы самодуром и тираном ни был ваш начальник, он — всего лишь человек, который так же зависит и от Вас. При постановки задачи от руководителя задавайте ему встречные вопросы, это два основных – сроки выполнения и что именно от Вас ожидают на выходе. Это внесёт ясность и расставит все точки над и. В последствии Вам будет понятнее заранее, оправдаете Вы ожидания

Проработай свой страх

начальника или нет, для этого нужно будет просто сравнить ожидаемые сроки выполнения и форму итогового продукта с фактически Вами выполненными. Если Вы профессионал своего дела, то сделаете всё и быстрее и качественней. Но пусть слово профессионал Вас не пугает. В древней Греции профессионалам считался человек, который брал на себя обязательства по выполнению работы и мог ответить за это выполнение. Кажется всё справедливо, а чувствую за собой справедливость и правду, Вы будете увереннее чувствовать себя перед руководством.

Страх неудачи

Один из наиболее распространённых человеческих страхов — боязнь неудачи. **Страх провала близок к страху ответственности, только основным источником беспокойства и тревоги в нём выступает не возможная негативная реакция общества на неудачу, а сама вероятность, что приложенные к чему-либо усилия ни к чему не приведут.**

Такой страх формируется из-за привычки делать общие выводы из одного конкретного факта.

К и р и л л Д е о р д и е в

Например, студент, провалив во время сессии один экзамен, даже не пытается сдать все остальные: «Я и так знаю, что ничего не смогу, зачем тратить силы и время».

Проработать страх неудачи — одна из главных задач человека, который хочет стать успешным. Необходимо изменить свой девиз с «Кто не играет, тот не проигрывает» на «Тот кто ползёт — не падает, падает тот, кто бежит».

Про секрет отсутствия неправильных поступков я писал выше. Здесь могу только добавить, что такие явления как удача или неудача в жизни сами по себе не существуют. Свою удачу или неудачу мы возвращаем в своей голове. Плохо подготовились к экзамену — неудачный попался вопрос; не взяли с собой зонтик осенью — не повезло с погодой — неудача; не удосужились заранее распланировать дела на день — не успел дела доделать — неудачный день; каждый день на протяжении месяца готовились к переговорам, прорабатывали все возможные варианты заключения сделки — провели удачные переговоры; выбрали место, куда поедете в отпуск в следующем году, заранее купили билеты и забронировали отель до роста курса валюты — удачно

Проработай свой страх

слетали в отпуск; играя в карты с друзьями, всегда запоминали кто какие масти отбивает оппонент, какие карты вышли из игры – удачно обыграли всех!

Удачу придумали ленивые люди, чтобы оправдывать свою слабость, только и всего.

Страх успеха

Несмотря на прямо противоположное название, главная причина этой боязни, как и предыдущей — неуверенность в собственных силах. Страх успеха заключается в том, люди, зачастую вполне состоявшиеся, боятся, например, дальнейшего продвижения по карьерной лестнице, потому что полагают, что не смогут справиться с новыми трудовыми обязанностями и оправдать ожидания руководства. **Боящиеся успеха постоянно ожидают разоблачения собственной «несостоятельности» в той или иной сфере** — им кажется, что всё, чего они достигли, досталось им по счастливой случайности. Из-за этого человек считает себя неудачником и пытается всеми силами скрыть эту «ужасную тайну» от окружающих, стараясь не подвергать свои личные и профессиональные качества испытанию успехом.

Как и в случае с боязнью неудачи, проработать страх успеха можно. Для этого будьте уверены в себе и помните, что даже если Вы не справитесь с чем-либо, у Вас всегда есть возможность учесть свои ошибки, чтобы не повторять их в следующий раз. Это называется гибкостью – одно из важнейших качеств преуспевающего человека. И если Вы действительно сами добьётесь успеха в своём деле, бояться его Вы не будете. Люди, которые добиваются успеха, обычно не останавливаются на достигнутом, они очень самокритичны и всё стараются довести до идеала. Это выглядит, словно поднимаешься в гору в тумане – сколько бы ни поднимался, не видно на вершине ты или не, видно что гораздо выше других, но и выше подняться ещё можно. Просто идите вперёд без страха!

Страх перед проверкой знаний

Как следует из названия, классический пример проявления страха перед экзаменами, тестами, собеседованием. Наглядный пример — поведение студентов во время сессии. Этот страх испытывают, например, хирурги во время проведения новой для себя операции, соискатели на какую-либо должность

Проработай свой страх

во время встречи с работодателем — практически все, кому предстоит столкнуться с проверкой своих способностей или знаний. **Бессонница, тревога, снижение аппетита, учащение пульса, дрожь — всё это типичные проявления боязни подвергнуться испытаниям.** Страх усиливается при долгом ожидании события, возможности выбора («Попадётся билет, который я учил, или нет?») и ограниченном времени на подготовку.

Проработать страх перед экзаменами помогают аутотренинги, и различные упражнения, позволяющие снять напряжение. Перед самым началом экзамена старайтесь дышать глубже, повторяя про себя какую-нибудь обнадеживающую фразу: «Я уверен в себе и значит, успешно сдам экзамен», «Я получу хорошую оценку, ведь я всё выучил» или что-то подобное.

Страх близких социальных контактов

Вероятно, Вам приходилось сталкиваться с людьми, которые всячески стараются избегать маломальски близкого искреннего общения с окружающими. Такое поведение вызвано **страхом близких социальных контактов — нежеланием тесно**

сходится с человеком из-за опасения, что позже он может причинить эмоциональную боль. Как правило, страх близких контактов встречается у личностей, которые во всём стремятся быть независимыми и самодостаточными, при этом им очень трудно быть открытыми и честными даже с собой. Зачастую боязнь сблизиться с человеком возникает после пережитого негативного опыта общения с кем-то из родственников или противоположным полом.

Если в описанной выше модели поведения вы узнаете себя, такой страх нужно обязательно прорабатывать и после того, как Вы избавитесь от боязни близости, поверьте, ваша жизнь полностью преобразится.

Проанализируйте своё окружение и выделите из него одного или двух человек, с кем Вы не близки сейчас, но хотели бы и готовы сблизиться. Настройте себя на хороший исход событий и начните действовать, позвольте себе раскрыться хотя бы для этих, избранных Вами людей. Спрашивайте у них советы, делитесь своими успехами и затруднениями, помогайте им с удовольствием, если они просят, и благодарите за помощь оказанную Вам. Сходите

Проработай свой страх

совместно в кафе, музей или кино, проработайте с ними совместный проект на работе. Вскоре Вы начнёте чувствовать приятную радость от этого общения. Но нельзя останавливаться только на этом. Расширяйте круг своего общения добавьте еще одного человека в круг доверенных лиц, кого-то потом можете отпустить, кто не будет вызывать у Вас большой необходимости. Главное стараться общаться с людьми сильнее Вас самих в некоторых отношениях, более эрудированных, активных, разговорчивых, успешных, образованных, богатых и т.п. Это как ходить в библиотеку, вы будете учиться у них навыкам, узнавать новое непосредственно от пользователей этого новшества, с отзывами и пояснениями, будете оценивать необходимость для этого в Вашей жизни и развиваться вместе с Вашим окружением. Таким образом Вас затянет процесс прогрессирования Вашей личности, поскольку он всегда приносит чувство радости и счастья, этой эмоцией Вы невольно будете делиться с Вашим новым сокровищем, на что людям хочется отвечать больше взаимностью, чем наоборот, а чувство страха пройдет само собой.

Страх одиночества

Боязнь социальной изоляции и одиночества во многом противоположна предыдущему виду страха и может принимать самые различные формы — у страдающих ей часто встречается, скажем, нежелание критиковать окружающих, страх перед конфликтами, опасение проявлять свои чувства и так далее.

Страху одиночества подвержены люди с ослабленным чувством самостоятельности, больше всего на свете желающие любить и быть любимыми. Склонные к самоотдаче и самоотречению, такие личности чаще влюбляются и тяжелее переживают расставания. Из-за страха одиночества многие портят жизнь себе и окружающим — например, вступают в брак с нелюбимым человеком и будучи эмоционально неудовлетворёнными, долгие годы ссорятся с ним по пустякам, но упорно не желают разводиться.

Боящиеся одиночества родители взрослых детей мешают им устраивать личную жизнь (порой, сами того не осознавая), опасаясь, что после вступления в брак чадо покинет их.

Что делать, если кто-то из Ваших близких страдает подобными страхами? Прежде всего —

Проработай свой страх

попытаться дать понять человеку, что страхами он только программирует себя на неприятности, и убедить его признаться самому себе, в чём проблема. Осознание проблемы — первый шаг к её решению. В этом хорошо помогают тренинги и групповые занятия.

Человек — это то, во что он верит.
Антон Павлович Чехов

К и р и л л Д е о р д и е в

Я уже представляю множество людей, которые овладели страхами, этикие «Агенты 00» британской разведки из известного произведения Агаты Кристи.

Конечно же - нет! Все мы люди и все мы будем испытывать эмоции, иначе наш жизненный процесс превратится в серую постную массу единообразных дней.

Но вот что я хотел сказать Вам прежде, чем Вы приступите усердно прорабатывать свои страхи. Как известно, чтобы получить желаемый результат, необходимо произвести определённую работу, поскольку Лампа Аладдина есть не у каждого. Но все мы люди и совершенно понятно, что на любую работу, на любые действия необходимо тратить силу или другими словами энергию. Все наши усилия, как силу воли, физическую работу, самовнушение и прочие наши собственные действия объединить в одно понятие, то можно сказать, что мы тратим на достижение своего результата жизненную энергию. Эта энергия есть у каждого. Но все мы расходуем её по-разному и на разные цели. Кто-то концентрируется на одной цели, забрасывая все остальные аспекты своей жизни. Так получается, например карьерист. Другой рассредоточивает свои усилия и успевает везде по чуть-чуть. Видели скромного семьянина с хорошей работой, средней зарплатой, на семейном авто из среднего района и обычной квартиры с

Проработай свой страх

немаленьким семейством? Мы сами выбираем, что притягивать и каких целей достигать. Но любая сила, какая бы мощная она ни была, на какое праведное дело бы ни была направлена, любая сила иссякает. Тогда мы чувствуем усталость, теряем цель, направление движения, останавливаемся.

В таком положении не нужно делать выводы, что всё за что Вы боролись, оказалась не достигнуто. Не нужно пересматривать свою жизнь, менять стратегию, идею и отказываться от ценностей, сжигая все мосты. В случае упадка жизненной энергии и сил нужно их восстанавливать.

Это не сложно. Вспомните, что в жизни Вам доставляет удовольствие, вплоть до состояния счастья. Для кого-то это дети, для кого-то рисование картин, приготовление кулинарных шедевров, рукоделие, путешествие, может быть общение с родными и близкими или просто пробежка с плеером и любимой музыкой. То, что дарит Вам ощущение счастья и есть источник Вашей жизненной энергии. А ещё источником энергии является такая цель, которая будет сама Вас к себе притягивать. Например, Вы очень захотите быть открытым человеком, после того как почувствуете на себе, как это – откровенно общаться с другими людьми. И если Вам это действительно понравится, Вы с легкостью справитесь со страхом близких социальных

К и р и л л Д е о р д и е в

контактов. Вы очень захотите стать лучшим поваром в Вашем ресторане, почувствовав насколько приятно, когда клиент лично Вам говорит слова благодарности за удачный ужин, и страх успеха будет повержен силой воли к этому успеху. Именно поэтому считается идеальным, когда Ваша работа, Вам нравится и приносит удовольствие. В таких условиях человек наиболее работоспособен, потому что достижение результатов заряжает его жизненной энергией на новые достижения. Это как вечный двигатель!

Чтобы вовремя реагировать на состояние своего тела и разума и определять, когда нужно зарядиться жизненной энергией, а когда она в избытке и необходимо только дать ей направление к действию, будьте честными, в первую очередь с самим собой, прислушивайтесь к своим желаниям и пытайтесь понять, чем они вызваны – настроениями социального окружения или Вашими личными потребностями. Относитесь бережно к себе, как к личности и как к своему телу. Тогда и Ваше тело ответит Вам полной готовностью к выполнению любых задач. А главная задача для нас – это свободная счастливая жизнь, своя жизнь.

Если Вы нашли в мой книге отражение своих мыслей и открыли для себя то, что будто скрывалось в Вас, но было на поверхности, уверен теперь Вы

Проработай свой страх

сможете прибраться в неразберихе и наладить своё положение.

Должен сказать, что сам я нахожусь в весьма безвыходном положении, когда принял решение положить на бумагу все свои переживания и страхи. Думаю на этих страницах я озвучил всё то, что беспокоило меня последние лет тридцать; очень коротко, доступно и разложено по порядку, специально для того, чтобы каждый смог разобраться в своей нерешительности или застенчивости и вышагнуть из этого состояния самостоятельно. Ведь мы не привыкли ходить к врачу, пока боль ещё терпима.

Если кому нужна будет моя консультация или помощь в работе над собой, есть несколько программ и тренировок. Я всегда рад помочь.

К и р и л л Д е о р д и е в

Найдёте меня в сети

<https://vk.com/public181508915>

<https://vk.com/deordiev>

<https://www.instagram.com/deordievk/>

<https://deordievkirill.wixsite.com/website>

Слова благодарности

...Их будет не много. Я безгранично благодарен моей семье и в первую очередь моей любимой супруге, её любовь дала мне жизненную силу для того, чтобы выбраться из очень глубокой ямы. Спасибо.