

Шаг за страх: эффективное управление своим и чужим страхом.

Для тех, кто хочет научиться эффективно преодолевать свои страхи.

И для тех, кто хочет профессионально и грамотно пугать других людей.

Прежде чем чем-то управлять и получать в процессе управления ожидаемый результат, необходимо понять, по какому закону и по каким правилам управляемый объект (или процесс) устроен. И какая у него возможна динамика - это тоже очень важно понимать для планирования и получения того или иного желаемого результата.

Дальше - давайте по пунктам.

1. Как устроен мой страх.

Полагаю, что мой страх - это явление следующего содержания.

Страх - это моя реакция неуверенности в связи с отсутствием точной информации про то, что конкретно и как конкретно произойдет в будущем.

Или коротко: Страх - мое предвкушение еще не пришедшей боли...

Яркий пример - экзамены любого рода. Пока они не начнутся и не пройдут, нет ясности, что и как будет происходить, какой у меня будет билет и как будет вести себя экзаменатор. А главное - не понятно, что и как я буду отвечать и на какую оценку мой ответ будет оценен. А если я получу пятерку? Что я буду делать? А если двойку - что тогда?

Дальше. Ключевое слово в определении страха - реакция. Реакция человека на то или иное событие, на любое изменение - это внутренний выбор самого человека. Иными словами, выбирая занимать реактивную позицию по отношению к страшному событию, я становлюсь зависимым от течения и результатов этого страшного события. Становлюсь зависимой Жертвой. Теряю свою свободу действий... А вернее - отказываюсь от нее...

Свободный человек всегда имеет возможность выбора. Точнее - несколько возможностей на выбор... Именно поэтому мы можем вести себя по-разному в ожидании страшных событий. Мы можем выбирать, что мы будем проявлять в качестве своей реакции на те или иные события - страх или уверенность, раздражение или радость...

Отсутствие точной информации о ходе события и отсутствие понимания моих действий, а главное - хватает ли на возможные действия моих собственных имеющихся ресурсов - вот что заставляет меня внутренне вибрировать, вот что не дает мне быть спокойным и уверенным. Вот из-за чего я выбираю бояться... Получается, что я не могу совершить тот или иной внутренний выбор своей реакции, своих действий, если мне недостаточно информации о предстоящих событиях...

Итак, важные особенности страха:

- а) это про будущее, еще не случившиеся события в моей жизни;
- б) это выбранная мной самим реакция на то или иное будущее событие;
- в) это про мою уверенность или неуверенность моих силах и достаточности моих ресурсов.

2. Для чего страх может быть полезен?

1. Страх - неплохой мотиватор действовать. Часто - пока не страшно, ничего и не делаю... Только испугался - мощно вперед! Действую и побеждаю ситуацию.

2. Страх - великолепный маркер внутренних границ или стрессового состояния. Мне страшно - значит, я уперся в какую-то внутреннюю мышленческую границу и испытываю стресс... Он точно и бескомпромиссно показывает мне: «Что-то следует менять. Или... (короче - будет непереносимо страшно!)»

3. Страх - прекрасный индикатор конкретного места в моей жизни, где мой образ действия сейчас неэффективен или мои внутренние ресурсы недостаточно велики для преодоления того или иного страшного события. Иными словами - страх показывает мне конкретное место и помогает ответить на вопрос: «В каком месте мне нужно готовиться сильнее, чем я это делаю сейчас, и иметь мои ресурсы больше, чем я имею сейчас, или что в моих действиях следует изменить для преодоления конкретного страшного события?»

3. Что обычно человек делает, когда начинает бояться?

Человек, когда испытывает страх, обычно:

- а) сужает фокус своего внимания, концентрируется на страшном событии и перестает видеть, что вокруг него находится и что вокруг происходит, какие есть еще возможности для преодоления страшной ситуации или для успешного проживания страшного события;

б) занимает мыслями про страшное событие (моделируя его проживание) практически весь объем свободного сознания, не давая думать самому себе больше ни о чем, кроме страшного события, запускает свои мысли о страшном событии «по кругу», «крутит» их в голове, быстро истощается эмоционально и физически;

в) возможно, инстинктивно пытается от страха сбежать, отодвинуться или удалить его из своей жизни... Либо переставая его видеть (как правило - выставляя внутренний запрет на восприятие всего, что касается проживания страшного события), либо пытаюсь уничтожить то, что человек считает источником возникновения своего страха.

4. Что нужно знать про страх и его использование?

Мы боимся не всего на свете.

Мы боимся чего-то важного для нас, того, что нам, так или иначе, просто обязательно - жизненно необходимо прожить.

Поэтому:

а) сбежать от страха стратегически неэффективно, страх проявится в новой ситуации, но с большей силой (раз нам важно это прожить);

б) испытывать и проживать страх - это наш собственный внутренний выбор в ответ на внешние или внутренние изменения. Этот выбор мы можем самостоятельно менять;

в) успешно проживая и преодолевая свой собственный страх мы становимся сильнее, мудрее и вообще - круче;

г) приобретая навыки работы со страхом рано или поздно понимаешь, что на этой планете и в этой жизни бояться, по самому большому счету, - нечего. А все испытания на нашем пути - ВСЕГДА по силам нашим.

5. Примеры успешных стратегий управления собой и преодоления страха.

Предварительное замечание.

Эффективно изменять ситуации можно только управляя собой. Управлять другими, добиваясь, чтобы они поступали так, как хотите вы - стратегически неэффективно!

Это ваш личный страх. Вот и разбирайтесь с ним персонально, сами. Это же часть вашей жизни, вот и живите свою жизнь, «не наряжайте чужую елку!»

Стратегия 1. Перенести фокус внимания из будущего в настоящее. Использовать индикативную особенность своего страха. Посмотреть, каких конкретно ресурсов (или опор) мне не хватает для преодоления страшного события, как и какой образ действия я могу изменить. Составить ПОСИЛЬНЫЙ и РЕАЛЬНЫЙ план набора своих ресурсов и апгрейда своих жизненных опор, увидеть процесс изменения своего образа действия. Выбрать конкретные посильные шаги. Сделать первый шаг - выполнить первый пункт созданного плана. Осмотреться, что изменилось. В случае необходимости - скорректировать план действий. И сделать еще один первый шаг. И опять осмотреться. Повторять цикл до тех пор, пока страшное событие не будет прожито.

Стратегия 2. Как можно быстрее взять и прожить в реальности свое страшное событие. Например, взять и прямо завтра же пойти к стоматологу. Или взять и сделать предложение своей девушке. Решиться - и проломить стену страха на силе.

Стратегия 3. Для умеющих и практикующих. Прожить страшное событие «в образе». «Увидеть» и ощутить, что конкретно произойдет, и преодолеть это «в образе». При необходимости - закрепить полученные навыки и образ действия тренировкой или повторением.

Стратегия 4. Страх более или менее абстрактен всегда. При разборе страшного события на составляющие относительно мелкие части, всегда оказывается, что все входящие в страшное событие части преодолеть по отдельности возможно и это даже по силам. Или по силам набрать необходимые ресурсы и создать нужные жизненные опоры. То есть - разобрать страшное событие на части и составить план для реализации или преодоления события по частям. Выполнить первую часть плана.

Стратегия 5. «Отпустить» свое страшное событие в «свободное плавание». Отделить себя от этого события мысленно. Возможно, оно вообще никогда не произойдет именно так, как мы о нем думаем и его себе представляем. «Больше всего вреда человечеству принесли беды. Особенно - не случившиеся!» (Кто-то из великих :-))

6. Как правильно и эффективно пугать?

6.1. КТО сильнее всего подвержен влиянию страха?

Как правило, сильнее всего страдают от своих страхов люди несамостоятельные, зависимые от внешних событий и обстоятельств, от внешней оценки, от мнения других людей. У таких людей мало своих жизненных ресурсов (или опор), и/или эти ресурсы недостаточные и опоры слабые, шаткие, а часто - неосознанные. Также, часто бывает, что у человека существует потребность подтверждать свою состоятельность, свою значимость, свою «хорошесть», правильность своих решений и своих действий через внешнее окружение.

Чуть менее, но тоже сильно подвержены влиянию страха люди с фокусом внимания, зауженным в силу разных причин. Или «полностью погружающиеся» в проживание проблемы или ситуации, что называется - «с головой уходящие».

Еще одна категория людей, сильно подверженных влиянию страха, - люди, с весьма ограниченным жизненным опытом, неожиданно попадающие в незнакомые или необычные жизненные ситуации, которые они не могут преодолеть сразу.

Или люди, находящиеся в состоянии сильного стресса или стресса хронического. У таких людей чувствительность к страхам перманентно обострена.

6.2. КАК эффективно пугать?

а) Показать возможную проблему и погрузить в нее человека по максимуму.

б) Объяснить, преувеличивая, важность, значительность и разрушительность проблемы, а также подчеркнуть сложность (или почти невозможность) ее решения.

в) Добиться понимания человеком нарастающей важности ситуации. Уверить человека в отсутствии у него необходимых средств для ее решения, а также - невозможности их быстрого приобретения.

г) Нарисовать человеку картину его будущего, подчеркивая страшные для него стороны, особенно те, к которым человек испытывает привязанность или зависимость, объяснить, что будет так или иначе - очень больно в течение долгого времени.

6.3. ЗАЧЕМ пугать?

Для того, чтобы управлять человеком, его мыслями, решениями, действиями. Иными словами, использовать человека для решения не его задач, которые в обычной спокойной обстановке человек и не подумает реализовывать по доброй воле...

Эпилог.

Предупреждены?

Увидели себя в зоне риска?

Прикинули, как это может быть с вами?

Не ведитесь и не бойтесь, когда вас кто-то пугает.

Просто вас хотят сделать управляемыми.

Просто вашу силу и ваше время хотят забрать для решения чужих задач.

Вот и все.

Удачной работы со своими страхами!

Для тех, кто дочитал до конца - Бонус-практика.

Готовимся к работе со своим страхом.

Страшно очень!

Но не поломайте себе кайф - читайте м е д л е н н о!!!!

И внутри - т о р м о з и т е с ь.....

Итак, начинаем!

«Я боюсь.

Я боюсь не всего на свете.

Я боюсь только того *страшного события* (назвать коротко и дальше вставлять вместо слов «страшное событие»), которое для меня сейчас жизненно важно.

Я боюсь в этом страшном событии разрушения себя и/или своего мира.

Я из своего опыта знаю - разрушение меня или моего мира несет мне боль.

Я ощущаю, что мой страх - это предвкушение будущей боли уже сейчас

Я осознаю, что мой страх - мои переживания относительно моего будущего

Я боюсь не всего будущего, а только важного и нужного мне, но неизвестного мне сейчас.

Я осознаю - мой страх - это переживания моего неведения о возможном страшном событии.

Я не знаю, когда точно наступит (и наступит ли?) страшное событие.

Я не знаю, как конкретно наступит (если наступит!) страшное событие и что конкретно случится тогда.

Я не знаю, хватит ли мне сил и иных ресурсов преодолеть или прожить страшное событие и не разрушиться, не испытать невыносимую боль в том или ином виде, в том или ином объеме.

Я знаю, что мои опоры - это мои точные знания о чем-то и мой опыт проживания страшных событий.

Я принял решение испытывать страх и беспокойство потому, что не могу выстроить прочную и долговременную опору в будущем, на свои знания и опыт в преодолении страшного события.

У меня нет сейчас фундамента, на который я принял решение строить свои опоры в том месте будущего, где может наступить страшное событие.

Я чувствую свой непреодолимый интерес, нужность и важность своего движения в том месте будущего, где возможно страшное событие.

Я чувствую, что без прочной опоры мне не удастся пройти/прожить то место в будущем, где возможно страшное событие.

Мне плохо и страшно без опор.

В чем еще может быть моя надежная опора в том месте будущего, где возможно страшное событие?

Я знаю, что прочной и надежной может быть только та опора, которая всегда у меня есть и ее наличие или изменение зависит только от меня.

Что у меня есть всегда и зависит только от меня?

Мой интерес/моя охота жить, мои личные ресурсы - мои знания и навыки, мои силы, выносливость, моя вера в себя и оптимистичное мировоззрение, способность учиться, способность исследовать то, чего я не знаю, способность изменяться и адаптироваться к любым изменениям, не теряя свою суть, не теряя и не разрушая себя, а только улучшая свою способность "тонко постигать суть вещей", в том числе - и себя.

Я принимаю решение строить свою жизнь сейчас, опираясь на себя и свои собственные ресурсы, которые есть у меня сейчас.

Я принимаю решение провести исследование возможной страшной ситуации, решить, что я могу сделать, а что - выше моих сил, составить

план действий и сделать самому сейчас все, что в моих силах, чтобы быть максимально готовым для проживания страшной ситуации без разрушения меня и моего мира.

Я принял свое решение и сделал все, что было в моих силах.

Я сделал все, что мог.

Я осознаю свою полную готовность, я чувствую свои собственные опоры и теперь я даю свободу своему страху, я отпускаю его в свободное движение, свободный полет с уважением и благодарностью. Я готов и теперь я сильнее своего страха.

Я свободен в выборе решения, как мне действовать, захочу - буду бояться, захочу - буду переносить опоры из не случившегося будущего на себя настоящего.

Я исследовал страшное событие во всем своем интересе и подготовил все, что было в моих силах для его успешного проживания.

Я выпускаю из себя мои переживания о не случившемся будущем и улучшаю, модернизирую, развиваю себя в настоящем, здесь и сейчас.

Я благодарю мой страх за то, что он мне показал направление и место, где я несовершенен и где в моих силах самому сделать меня мощнее и совершенней здесь и сейчас.

Мой страх - тропинка из иллюзий не наступившего будущего к твердым опорам и месту моего совершенствования сейчас.

Возврат из не случившегося будущего в меня настоящего, в «здесь и сейчас».

В "исследовать и учиться".

В "учиться тому, как можно учиться проживать страшные события еще эффективней".

В мой личный имеющийся план.

В реализацию моего собственного интереса жить.

В раскрытие и реализацию моего собственного интереса к самому себе.»

Всегда ваш,
Константин Дыкин

Практикуйте на здоровье сами и делитесь этими материалами с друзьями и близкими!

А если возникнут вопросы - пишите/звоните, не стесняйтесь.

Ибо: «Просите и дано вам будет!»

8-903-003-0263; mail: nord-anticrisis@yandex.ru; Skype: daolong555