**Как справиться со страхом или тревогой.**

 **10 шагов к спокойствию и уверенности.**



В этой статье я опустила объяснения почему тот или иной шаг важен, дабы не перегружать ваше восприятие. Прошу поверить: всё, что я предлагаю делать, обосновано наукой психологией.

**1 шаг**

Примите свою тревогу или страх. Не вините, не стыдите себя за них, не записывайте в слабаки. Эти эмоции естественны, все люди испытывают их.

**2 шаг**

Иногда бывает так, что человек чего-то боится, а чего и сам не поймёт. Этот неопределённый страх называют тревогой. В этом случае стоит разобраться, какие конкретные опасения стоят за неприятным переживанием. Задайте себе вопросы:

- Что же страшного может произойти?

- На сколько это для меня страшно?

Ответы, которые придут в голову, запишите. Перечитайте свой список. Теперь, когда опасения оформлены в слова, ваш мозг может заметить абсурдность некоторых из них. С теми, которые остались, работайте дальше.

**Шаг 3**

Спросите себя:

- Когда я первый раз испытал этот страх?

- Почему меня это напугало?

- Что могло бы помочь чувствовать себя увереннее?

- Как я мог бы действовать по-другому, чтобы ситуация не была такой травматичной?

- Присутствие, какого человека могло бы изменить ход события в лучшую сторону?».

Закрыв глаза, снова войдите в эту ситуацию. Подключив своё воображение, мысленно представьте более благоприятный исход. Иногда это стоит сделать несколько раз. Нейрофизиологи утверждают, что, вспоминая событие мы каждый раз его перезаписываем.

**Шаг 4**

Чтобы справляться со страхом, вашему организму нужна мотивация. Он должен понимать, зачем ему что-то в себе перестраивать, тратя на это энергию. Поэтому, ответьте себе на вопросы:

- Зачем мне надо избавиться от страха?

- Как после этого изменится моя жизнь?

- Что мне это даст?

Рассмотрите краткосрочную и долгосрочную перспективы. Здорово, если вы ответы запишите. А ещё лучше - сделаете яркий коллаж, наклеив или нарисовав картину будущего, которое ждёт вас по ту сторону тревоги или фобии.

**Шаг 5.**

Как у любого человека, у вас, несомненно, был опыт решения проблем, побед над собой. Вспомните эти приятные моменты в подробностях. Оформите их в список и/или в визуальную картинку. Рассказывайте эти истории друзьям, родственникам (или хотя бы самому себе) как можно чаще.

**Шаг 6**

Интересуйтесь тем, как другие люди побеждают свой страх. Читайте статьи и книги про таких героев, смотрите про них фильмы. Создайте группу в соц. сетях, чтобы поддерживать, мотивировать, вдохновлять друг друга и вместе двигаться к цели.

**Шаг 7**

Соберите подборку тематических мотиваторов.

**Шаг 8**

Выполните ещё одно упражнение на визуализацию, описанное ниже. Оно эффективно, ведь для нашего мозга нет разницы, совершено действие в реальности или в воображении.

Для начала удобно лягте или сядьте. Несколько спокойных вдохов и выдохов помогут вам расслабиться и погрузиться в состояние расслабленности. Теперь вспомните ситуацию, где вы чувствовали себя уверенно и воодушевлённо. Представьте её перед своим внутренним взором, наполнив звуками, чувствами и ощущениями. А затем вообразите, как из этой ситуации вы переходите в ту, которая вызывает тревогу, и вы успешно выполняете сложные для вас действия.

Если заметили, что гармоничное состояние уходит, то возвращайтесь к началу упражнения и, наполнив себя положительными чувствами, повторите его. Делайте такое упражнение хотя бы один раз в день.



**Шаг 9**

Побеждайте страх в символической форме. Боитесь лететь на самолете - найдите время и возможность полетать в самолетике на аттракционе. Или запустите планер, приклеив, вырезанное кружочком, своё фото на его борт. Или придумайте ещё что-нибудь такое же дурацкое. Самое главное, что вы после этого сможете совершенно искренне сказать: «Я сегодня летал в самолете и это было круто!». И ваш мозг запишет это как реальный опыт.

Символическое действие, наполненное яркими чувствами и верой, имеет силу колдовства. Вспомните магические ритуалы — тоже символическое действие плюс сила мысли.

**Шаг 10**

Наметьте себе маленькие подвиги и выберите для себя награды. Например, если вы боитесь публичных выступлений, спланируйте серию таких перед небольшой аудиторией. Если для вас нет ничего страшнее поездки в лифте, то вашим подвигом может стать путешествие длиной в один этаж.

Я уверенна, что, сделав всё вышеописанное, вы почувствуете в себе намного больше смелости и будете готовы совершить то, чего так долго избегали.