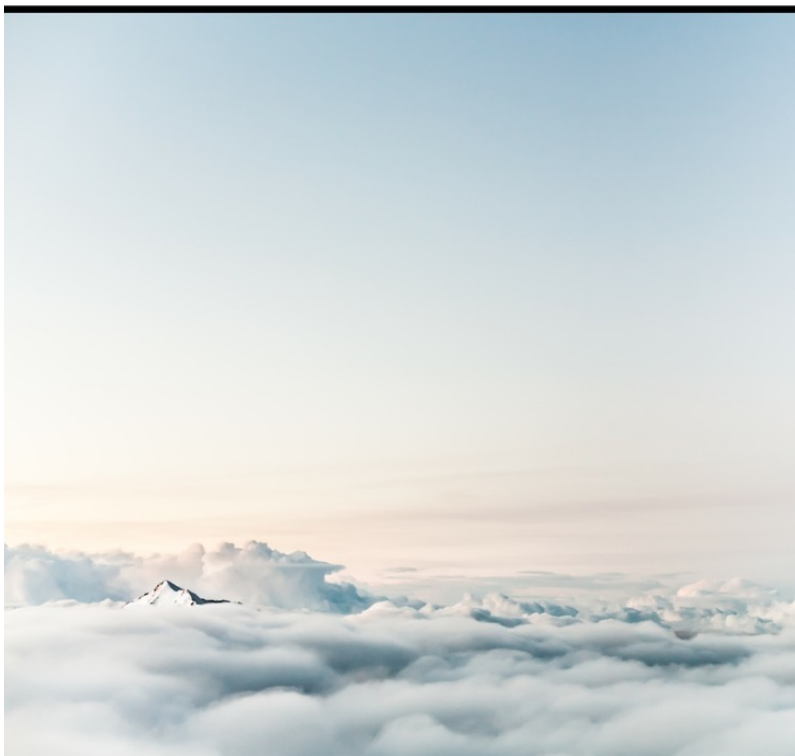


НИКИТА ГРАНИН

---

**Правда о том, как избавиться  
от любого страха и стать  
увереннее в себе**

---



**Никита Гранин**  
**Правда о том, как избавиться**  
**от любого страха и**  
**стать увереннее в себе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28745788](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28745788)*

*ISBN 9785449026132*

**Аннотация**

Познакомиться с этой книгой и прочесть её, будет полезно каждому. Вы найдёте ответы на многие вопросы. Лучше поймёте то, как возникают эмоции и что с ними следует делать. Вы познакомитесь с невероятно действенным методом избавления от собственных страхов, который был проверен на разных людях более 1000 раз. Результат 100%. Без каких либо исключений. Почта для связи: [n.granin17@gmail.com](mailto:n.granin17@gmail.com) Спасибо и приятного чтения!

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Что такое страх?	7
Что же это?	10
Страх есть вибрация	12
Немного о болезнях	15
Волшебная канцелярская кнопка	16
Знак	18
Основные мысли главы 1	19
Глава 2. Откуда берётся страх в человеке?	20
Из жизни	22
Ассоциации	26
Вывод	30
Вперёд к впечатлениям!	31
И почему же так?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Правда о том, как  
избавиться от любого  
страха и стать  
увереннее в себе**

**Никита Гранин**

© Никита Гранин, 2018

ISBN 978-5-4490-2613-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Здравствуй, дорогой читатель. Каким-то волшебным образом тебе попалась эта книга. Неважно, что этому предшествовало. Важно то, какие изменения последуют после того, как ты прочтёшь эту книгу. Здесь описано то, что когда-то станет довольно распространённым и хорошо известным. Таким же распространённым, как Интернет сейчас. Всего несколько лет назад об Интернете почти никто и не знал, а сегодня им уже пользуется большинство людей на планете. Описанный в этой книге подход к саморазвитию, несомненно, станет чем-то понятным для большинства людей. Когда именно? Это лишь вопрос времени. В этой книге описано то, как любой человек может справиться с любым из своих страхов. Ведь, как известно, страх, это основной фактор, который сдерживает человека от самореализации и самоидентификации.

О силе страха знают в кругах, так называемой, мировой Элиты. Это те люди, которые контролируют большинство материальных ресурсов в данный момент. Но, как известно, человека можно лишить всего, кроме его силы духа. Эта внутренняя сила духа и есть то, что необходимо человеку для самореализации. На протяжении долгих сотен лет человечество жило в страхе. Но всё относительно недавно изменилось. По какой-то причине общая Осознанность всех лю-

дей в мире начал стремительно расти. Поэтому всё, что раньше считалось действенным, например управление людьми, постепенно становится бесполезным. Потому что люди становятся всё более и более сознательными. Их всё труднее держать в страхе. А их желание лучше познать себя, познать смысл жизни и т.п., просто невозможно сдержать. В обозримом будущем произойдут невероятные изменения в сознании каждого человека.

В этой книге вы лучше познакомитесь с таким феноменом как Осознанность. Но главное, из этой книги вы узнаете, как разбираться с любым страхом самостоятельно и довольно быстро. Больше не нужно терпеть плохое настроение, сдерживать негативные эмоции и жить в постоянном страхе. Настало время, когда человек способен стать гармоничнее, уравновешеннее и поистине счастливым. Но помните, это книга не является ответом на все вопросы, которые относятся к категории «самопознание». Эта книга лишь один из этапов на пути вашего саморазвития. Тем не менее это довольно значимый этап. Потому что после прочитанного здесь вы приобретёте знания, которых пока нет у более чем 90% людей на Земле.

Это прекрасная книга. Применяв знания, которые в ней описаны, вы обязательно сможете лучше разобраться в себе. И это прекрасно! Потому что каждый из нас сознательно и подсознательно стремиться к развитию. Приятного чтения!

# Глава 1. Что такое страх?

Страх, это вообще отдельная часть человеческой жизни. Большинство людей живут с ним постоянно, от момента рождения, до момента смерти. Это очень сильная негативная энергия, которая разными способами отражается на человеке и на его жизни. Страх может останавливать человека совершить какие-то действия, тем самым усложняя жизнь. Или наоборот, страх побуждает делать какие-либо действия, которые, как нам кажется, правильные. Очень часто мы слышим, что со страхом нужно бороться, игнорировать его. Но так ли это на самом деле? И если от него можно избавиться, то, как это сделать? Очень много вопросов...

Например, у человека может присутствовать страх сделать ошибку. Довольно часто в жизни происходит так, что человек не достигает того, чего он хочет по причине страха совершить ошибку. Этот страх может проявляться в сфере личной жизни, в карьере, в семейной жизни. Страх поистине заставляет людей ощущать себя некомфортно, ведь мы понимаем, как хорошо мы можем себя чувствовать, если сделаем то или иное действие, если будем смелее. Например, заведём новое знакомство, уйдём с неприятной работы, осуществим свои давние мечты и желания. Но по какой-то неведомой причине, что-то нас сдерживает, останавливает и всё остаётся таким, как есть, без изменений. С одной ого-

воркой – мы чувствуем себя подавленно, испытывает разочарование. Это пример того, как страх может мешать в жизни. Таких примеров огромное количество в жизни каждого человека. И причина всех наших разочарований – очень сильное чувство страха, которое сковывает нас в момент принятия решения.

Когда страх может нам помочь? Например, человек очень боится бесполезно прожить свою жизнь, поэтому делает всё возможное, чтобы создать что-то или стать кем-то значимым. Работает сутки напролёт, мало отдыхает, жертвует многими вещами. Личная жизнь, самопознание, семейная жизнь, здоровье и другие важные сферы жизни отходят на второй план, т.к. человек одержим страхом бесполезно прожить свою жизнь. Да, в этой ситуации страх действительно помогает человеку достичь многого на работе или в своём деле. Но стоит ли игра свеч? Стоит ли жертвовать стольким ради признания и достижений? Возможно да. Но существует большое количество историй о том, как люди ещё больше разочаровывались в жизни после достижения и получения того, что они когда-то считали таким важным. Позже мы подробнее разберёмся с тем, помогает ли страх на самом деле, или это путь в пустоту. Ведь в примере про работу ситуация двойка – страх и помогает, и мешает. Но сейчас давайте просто познакомимся с чувством страха. Что оно в целом из себя представляет. Иначе говоря, если выразаться метафорично, сейчас мы не будем рассматривать, из чего состоит

конкретный автомобиль (например, BMW x6), а мы просто разберёмся, из чего состоит автомобиль сам по себе (колёса, двигатель, кузов и т.д.). То есть, пока мы не будем углубляться в суть и структуру страха, а просто посмотрим на него со стороны.

## Что же это?

Так как же выглядит страх? Если смотреть на него поверхностно, то страх, это **опасение того, что произойдут какие-то события, которые для нас неприятны**. Например:

– **Страх разочаровать родителей** = я опасаясь, что будет после того, как я разочарую своих родителей. Я опасаясь их реакции. Я опасаясь того, что я буду чувствовать в тот момент, когда пойму, что разочаровал их.

– **Страх остаться без работы** = я опасаясь того, что будет после того, как я потеряю работу. Я опасаясь того, с какими трудностями и проблемами мне придётся столкнуться после того, как я лишусь своей работы.

– **Страх быть одиноким** = я опасаясь того, что будет после того, как я стану одиноким. Меня очень пугает, что случится со мной, когда я буду один. Ведь откуда ждать поддержки и помощи?

Можно привести ещё очень много примеров человеческих страхов, но всему своё время.

Как видите, **страх, это опасение чего-то, что ещё не случилось, но теоретически может**. Казалось бы, зачем бояться того, что ещё не существует? Но человек устро-

ен сложнее и просто так он не может перестать бояться. Есть несколько вариантов того, как избавиться от страха. Позже мы кратко рассмотрим несколько из этих вариантов. Поймём, почему они не самые надёжные и в чём их минусы. А также изучим подход к избавлению от любого страха, и этим подходом вы сможете пользоваться сколько угодно и до конца жизни. И совсем неважно, чего вы боитесь. Этот универсальный метод.

Далее мы будем разбираться с тем, как появляются страхи. Какие они бывают. Что с ними делать и ещё очень много чего интересного. А пока продолжим знакомиться с тем, что такое страх сам по себе.

# Страх есть вибрация

Наверняка вы уже знаете из книг, публикаций, статей или от друзей о том, что у человека есть несколько тел. Где-то написано, что их у нас 4. Физическое, это наша плоть. Ментальное, это все наши мысли. Эмоциональное, это все наши эмоции. Духовное, это то, что принято называть душой. Где-то написано, что таких 7 и т. д. Но в нашей ситуации это пока неважно, сколько их всего, важно то, что страх влияет на каждое из них. И вот как это происходит.

У любой энергии есть частота вибраций. Она обозначается Hz (Герцы). Чем вибрация выше, тем энергия лучше, позитивнее. Например, у классической музыки вибрация составляет несколько сотен Герц. Поэтому классическая музыка благотворно влияет на настроение. Можете проверить на себе прямо сейчас. Соответственно, чем вибрация ниже, тем энергия хуже, негативнее. Например, наркотики или алкоголь. В их основе лежат низкие энергетические вибрация, поэтому они разрушительно действуют на все тела человека. Много случаев, когда человек в алкогольном или наркотическом опьянении совершал ужасные поступки, т.к. его сознание было затуманено в те моменты. Низкие вибрации разрушительны для всего живого. Кроме того, они сдерживают наш процесс самопознания и саморазвития. Вы наверняка замечали, что люди, которые очень негативно настроены от-

носителем всего вокруг, какие-то неприятные, «тяжёлые» и с ними бывает очень тяжело общаться. Они много жалуются и регулярно высказываются о своём недовольстве, хотя их мнения никто и не спрашивал. Дело в том, что эти люди транслируют негативные эмоции, а это есть **низкие вибрации**. Поэтому с таким людьми тяжело общаться и даже находиться рядом. В то время как дружелюбные, добрые, отзывчивые люди всегда очень приятны в общении, и нам это нравится. Почему? Дело в том, что наше внутреннее «Я» стремится к более высоким вибрациям. Это естественный процесс роста и развития. А через дискомфорт по отношению к негативным людям внутреннее «Я» нам говорит «нужно общаться с таким негативным человеком». И ведь действительно, такие люди как будто забирают у нас силы. В то время как с позитивными людьми нам приятно общаться. Иначе говоря, наше внутреннее «Я» стремится к положительным эмоциям.

Можно представить, что человек, это озеро. Чем больше внутри этого озера страха, негатива, злости, тем грязнее это озеро. Грязное озеро может легко загрязнить другое озеро, которое пока ещё чистое. То есть человек может вас убедить, что есть чего бояться, что злиться, это хорошо и т. д. Чем в человеке меньше страха и негатива, тем он – озеро чище. Чистое озеро может сделать грязное озеро чистым. Каждый из нас подсознательно стремиться стать максимально чистым озером. Поэтому, нам приятнее общаться с позитив-

ными людьми, нежели с негативными.

Вернёмся к страху. Можно сказать, что **страх это то, что сдерживает нас от истинного саморазвития и самопознания**. Своеобразный якорь, от которого следует избавиться в течение жизни. Зачем он вообще существует, кто создал Страх и зачем, мы обязательно разберёмся, но чуть позже.

## Немного о болезнях

Страх порождает множество негативных эмоций, эти эмоции остаются в голове человека до тех пор, пока он не решит целенаправленно от них избавиться. Эти эмоции постепенно снижают вибрацию человеческого организма, и он становится более подверженным заболеваниям. Иными словами, эти эмоции «загрязняют наше озеро». Поэтому говорят «все болезни из головы». Это действительно так. Здесь можно сделать пометку, ведь далее мы будем изучать, как находить скрытые страхи. И один из методов будет основан на анализе своего самочувствия. Ведь ничего просто так в этом мире не случается, а значит, и сложности со здоровьем тоже не случайны.

# Волшебная канцелярская кнопка

Поэтому, со страхом нужно работать и разбираться, а не привыкать к нему или просто терпеть. Ведь страх можно сравнить вот с чем. Представьте, что у вас находится канцелярская кнопка в **заднем** кармане ваших штанов. Как она там оказалась, не столь важно. Она там просто есть, но вы о ней забыли. Вы весь день занимались делами и, почувствовав усталость, решили присесть. И тут кнопка впивается вам в кожу... Довольно неприятные ощущения. И вот перед Вами встаёт вопрос, а что делать? И логичный ответ – либо не садиться вообще, либо привыкать к боли и дискомфорту. Долго стоять у вас не хватит сил, и вы решаете просто привыкнуть к этой колкости. Но кнопка оказалась необычной. Она постепенно увеличивается, и привыкать к боли становится всё труднее и труднее. И вот наступает момент, когда остриё кнопки стало таким большим, что сидеть уже не получается, иначе есть вероятность повредить мышцы бедра. И Вы понимаете, что от кнопки нужно избавляться, иначе жить дальше просто невозможно. Вы спрашиваете людей разных профессий и возрастов, «а что делать то?». Но они в основном все отвечают «да привыкнешь, все мы привыкаем». И вот уже отчаявшись, вы говорите себе «ладно, буду привыкать. Видимо, жизнь дана для того, чтобы мучиться...». Но в чём заключается правда? Правда в том, что эту

кнопку можно просто найти и вытащить из кармана. Но, к сожалению, ни вы, ни большинство людей пока не знают, как это сделать.

Точно также и в жизни. Канцелярская кнопка – это наши страхи. Они постоянно увеличиваются и осложняют вам жизнь. В какой-то момент нам это надоедает, и мы начинаем искать пути изменения жизни. Но многие люди просто сами не знают, что действительно нужно делать, чтобы избавиться от своих страхов, а, следовательно, дают нам не самые лучшие советы. В итоге приходится просто привыкать к нынешней жизни. Но достаточно, больше не нужно привыкать.

# Знак

Как раньше было сказано, ничего просто так в жизни не бывает и эффективный способ избавления от страхов есть. И раз так получилось, что вы сейчас читаете этот текст, это знак. Знак того, что вы готовы научиться чему-то новому и при необходимости помочь другим. Вы в начале грандиозных изменений, нужно лишь прикладывать усилия, ведь это процесс обучение. А в любом обучении нужно время, терпение и усердие. И однажды вы поймёте, что все эти усилия не были напрасны. А поймёте вы это тогда, когда умиротворение будет наполнять вас всё больше и больше, по мере продвижения вперёд. А жизнь вокруг начнёт интенсивно меняться в лучшую сторону.

# Основные мысли главы 1

- Страх, это очень сильная негативная энергия, которая разными способами отражается на человеке и на его жизни.
- Страх это то, что сдерживает нас от истинного саморазвития и самопознания. Своеобразный якорь, от которого следует избавиться в течение жизни.
- Страх, это опасение того, что произойдут какие-то события, которые для нас неприятны.

## Глава 2. Откуда берётся страх в человеке?

В предыдущей главе мы познакомились со страхом и что он из себя вообще представляет. Тем не менее по мере продвижения вперёд вы будете узнавать его с новых сторон. Это как с человеком, после нового знакомства мы примерно понимаем, что человек из себя представляет. А затем, от встречи к встрече, от разговора к разговору, от поступка к поступку человек открывается для нас с абсолютно новых сторон, о которых мы не подозревали. И чем лучше мы понимаем суть человека и его характер, тем нам понятнее, как себя с ним вести. Чем лучше мы понимаем суть страха, тем нам понятнее, что с ним можно и даже нужно делать. Мы лучше понимаем, как с ним взаимодействовать.

Так откуда же берётся страх? Как он появляется в голове человека? Давайте ответим на этот вопрос исходя из описания чувства страха из первой главы. Страх, это **опасение того, что произойдут какие-то события, которые для нас неприятны**. То есть, появление страха у человека как-то связано с неприятными эмоциями и чувствами. Иначе говоря, **неприятные эмоции первичны, страх вторичен**. Ведь если бы неприятных эмоций не было, то человек ничего бы и не боялся. Неприятные эмоции, это фундамент.

Страх, это дом на фундаменте. Если нет фундамента, нельзя построить хороший и надёжный дом.

## Из жизни

Рассмотрим пример №1. Девушка боится водить машину. Почему она боится это делать? На первый взгляд это происходит потому, что у неё мало опыта и как следствие, уверенности в себе. Доля правды в этом есть. Но когда маленький ребёнок пытается сделать свои первые шаги, он ведь не боится. У него нет опыта ходьбы и уверенности, что он сможет пойти с первого раза, но его это не останавливает. Так почему же девушка не пробует научиться водить автомобиль, а наоборот, очень сильно боится к нему подходить и садиться за руль? Дело в том, что девушка боится не самого автомобиля или дороги. Она боится возможных последствий, которые могут произойти из-за её неопытности. Это то же самое, если бы ребёнок боялся упасть и почувствовать боль. Тогда бы он боялся учиться ходить. То есть в случае с девушкой, она не столько боится самой машины, сколько тех трудностей, которые могут возникнуть. Но почему она боится этих трудностей? Почему они её так сильно пугают, а страх не позволяет научиться чему-то новому? Что теоретически может произойти с девушкой на дороге? Например, она попадёт в ДТП. И что тогда? Скорее всего, она очень расстроится. Она почувствует себя растерянной, беспомощной, виноватой. Получается, девушка не столько боится ездить за рулём, сколько **боится испытать такие эмоции**

**как растерянность, беспомощность, чувство вины.** Если бы ей было по-хорошему всё равно, она без проблемы бы села за руль.

Давайте рассмотрим ещё 2 примера, чтобы было более понятно. Пример №2. Молодой мужчина боится жениться. Он понимает, что семья это прекрасно. Он понимает, что жена это поддержка, опора и вдохновение. Да и вообще осознанная женитьба это признак зрелости человека. Молодой мужчина всё это понимает, но что-то его останавливает жениться прямо сейчас. Что же это? **Страх, это опасение того, что произойдут какие-то события, которые для нас неприятны.** Что такого может произойти в жизни молодого мужчины, что ему станет морально неприятно? Дело в том, что этот молодой мужчина убеждён в следующем, **как только он женится, он станет несвободным.** У него будет гораздо меньше времени на себя, на свои увлечения, на своих друзей. Во многом придётся поддерживать жену, а когда родятся дети, это ещё меньше свободного времени. Чувство обязанности и ограниченности очень пугает этого мужчину. Так почему же он так не хочет чувствовать себя несвободным? Причина в том, что как только он почувствует себя несвободным, он автоматически почувствует себя слабым или неудачником. Ведь он не может решать, что ему в жизни делать или не делать. О просто должен следовать просьбам жены. Мужчина понимает, что теперь основными интересами в его жизни станут интересы семьи, а не его собственные.

Появятся новые обязанности, больше ответственности, которые будут забирать много сил и времени. И с этими двумя чувствами «слабый» и «неудачник» у человека возникают неприятные ассоциации. Получается, что молодой мужчина не боится жениться, а он боится почувствовать себя слабым и неудачником. А страх жениться просто появляется на основе этого нежелания почувствовать себя несвободным. Неприятные эмоции первичны, страх вторичен.

Пример №3. Подросток боится провалить экзамен по математике. Страх, **это опасение того, что произойдут какие-то события, которые для нас неприятны.** То есть подросток боится того, что ещё не существует. Почему он боится провалить этот экзамен? Дело в том, что он знает, что произойдёт после провальной сдачи этого экзамена. На него очень сильно и долго будут ругаться его родители. Они будут кричать, угрожать лишить его карманных денег, интернета, общения с друзьями и прочих радостей жизни. Боится ли подросток лишиться всего этого? Скорее всего, да. Но причина не именно в этом. Причина в том, **что** именно подросток почувствует, когда лишится интернета, денег и общения с друзьями. А почувствует он очень сильное чувство одиночества и ненужности. А что ему ещё чувствовать, когда родители ругают и не поддерживают в трудных ситуациях? Этот подросток не боится просто провалить экзамен по математике, он боится, в конечном итоге, почувствовать себя одиноким и ненужным. С этими двумя эмоциями «одиноким

кий» и «ненужный» у подростка есть какие-то негативные ассоциации. Эти ассоциации и порождают страх провалиться на экзамене.

Выводы в этих трёх примерах могут показаться странными. Казалось бы, 3 человека бояться чего-то конкретного: водить машину, жениться, провалить экзамен. А на самом деле получается, что они боятся испытать какие-то эмоции. Очень всё это с трудом укладывается в голове. Но по мере чтения этой книги вы будете больше и больше понимать, что в этом и заключается основной источник любого страха – глубинные эмоции и их взаимосвязь. Самое интересное вот что, если вы спросите любого из людей «чего ты боишься?», вряд ли хоть кто-то скажет «Я боюсь испытать эмоцию...» или «Я боюсь почувствовать себя...». И это естественно. Ведь никто и никогда раньше не учил нас, как нужно обнаруживать свои страхи, как искать их источник и как от них избавляться. Сейчас эти выводы могут показаться странными, но далее вам всё станет гораздо понятнее с вероятностью 100%.

# Ассоциации

И так, как мы поняли, всех трёх людей в выше упомянутых примерах объединяет следующее, негативные ассоциации с определёнными эмоциями. Но откуда появляются эти негативные ассоциации? Ответ очень прост, они появляются из различных ситуаций, которые проживает человек. Эти ситуации могли произойти в раннем детстве, юношестве или уже во взрослой жизни. Когда именно, не принципиально важно. Главное, что они точно были.

Вернёмся **к примеру №1**. К девушке, которая боится водить машину. Как мы поняли, она испытает сильное чувство растерянности и неопределённости, если попадёт в ДТП. Но почему для одних людей чувствовать неопределённость в незнакомых ситуациях, это нормально, а для этой девушки это нечто страшное и пугающее? Дело в том, что когда-то ранее эта девушка попала в неприятную ситуацию и почувствовала себя растерянной. Это могло быть хоть что: расставание с любимым человеком, потеря телефона, увольнение с работы, предательство подруги. Этот список можно продолжать очень долго. Но основная суть в том, что эта девушка, пройдя через сложную ситуацию в своей жизни, каким-то образом интерпретировала эмоцию «растерянности» как нечто неприятное для неё. Как она это сделала? Это происходит автоматически. В дальнейших главах мы подробнее разберём-

ся, как работает этот механизм, а пока просто запомним следующее: **девушка попала в неприятную ситуацию, в которой испытала чувство «растерянности» и автоматически у неё в памяти отложилось информация «чувствовать себя растерянной это плохо и неприятно».** И с того самого дня эта мысль порождает страхи, которые усложняют жизнь этой девушке. А конкретнее, она боится научиться водить автомобиль, что облегчило бы её жизнь. Ведь каждый день ей приходится передвигаться по городу очень и очень много, а на автомобиле делать это гораздо удобнее. Более того, у неё также может появиться страх пробовать себя в чём-то новом. Потому что всё новое для человека поначалу является непонятным и неопределённым. Сталкиваясь с чем-то новым, человек может чувствовать себя растерянно. Как мы знаем, для этой девушки чувство растерянности очень неприятно.

Теперь давайте таким же образом разберём **пример №2.** Про молодого мужчину, который боится жениться. Почему некоторым мужчинам не составляет труда жениться и строить со своей женой прочную семью, а этому молодому мужчине невероятно страшно представить себя в роли мужа? Как мы выяснили ранее, как только этот мужчина женится, он автоматически начнёт ощущать себя беспомощным, так как станет менее свободным. Но почему он будет себя так ощущать? Дело в том, что его первые отношения с девушкой были очень непростыми. Она запрещала ему достаточно об-

щаться с его друзьями, тратить время на личные дела и ещё очень много чего. Тогда этот мужчина думал, что отношения и должны быть такими. В них он чувствовал себя беспомощным и несвободным, т.к. никак не мог изменить формата этих отношений. В какой-то момент он устал чувствовать себя слабым и беспомощным, захотел больше свободы и личного времени и, как результат, расстался с той девушкой. Теперь из-за этих первых отношений у мужчины возникла ассоциация «если я не могу влиять на свою жизнь, то я слабый, а это очень неприятно». Очень легко предсказать, как будет дальше разворачиваться его жизнь. Либо он начнёт разбираться и задаваться вопросами, почему он так сильно не хочет жениться. Ведь, скорее всего он пока не видит связи между женитьбой и его подсознательным ассоциациями. Иначе бы он уже с этим разобрался. Либо он проживёт с этим страхом ещё довольно долго и женится только тогда, когда более сильный страх заставит его это сделать. Например, в 50 лет он задумается, что для него важнее: быть одним и свободным или состариться и умереть в одиночестве. Страх одиночества один из самых сильных страхов поэтому, скорее всего, мужчина женится и будет доволен. Но можно не ждать 20 лет и разобраться со своим страхом в самое ближайшее время. И как следствие, уже сейчас жениться и наслаждаться семейной жизнью. При этом, вообще не ощущая себя слабым человеком.

Подросток, который боится провалить экзамен. **Пример**

**№3.** Почему большинство его одноклассников особо не переживают из-за результатов экзамена, а он (подросток) просто не может найти себе места и ужасно волнуется? Дело в том, что когда родители будут ругать его за плохой результат, он будет чувствовать себя никому ненужным. И с этим чувством связана какая-то очень запоминающаяся ситуация в его жизни, которая произошла пару лет назад. И действительно, был один момент в его жизни, когда все его одноклассники пошли в кино, а его целенаправленно не позвали. Когда он узнал об этом, он был очень потрясён и расстроен. А самое главное, ему было очень плохо от того, что он ощущал себя абсолютно никому ненужным. Вот так и появилась негативная ассоциация с чувством «никому ненужности». Если бы родители были достаточно мудрыми людьми, если бы их кто-то научил в своё время, как находить и убирать свои страхи, наверняка бы они помогли своему сыну. А пока, подросток вынужден дико волноваться и переживать относительно того, каким будет результат экзамена. И пугает его на самом деле не оценка и даже не порицания со стороны родителей, сколько ощущение никому ненужности, которое он испытывает, когда родители лишают его общения с друзьями, интернета и карманных денег. А это обязательно произойдет, если оценка за экзамен по математике будет низкая. Так уже было раньше.

## Вывод

Какой можно сделать вывод из этих описаний относительно чувства страха? **Страх, это бессознательно стремление избежать некоторых эмоций, которые когда-то человек интерпретировал как неприятные.** Иными словами, любая негативная эмоция, которую испытал человек в неприятной для него ситуации, автоматически становится чем-то нежелательным. Чем-то таким, с чем человек не хотел бы больше сталкиваться. Иначе ему опять будет неприятно и морально тяжело.

Также можно сделать вывод, что источник любого страха находится в прошлом. А точнее, в воспоминаниях из прошлого. Поэтому, чтобы избавиться от сегодняшних страхов, нужно отследить, где находится источник этого страха внутри самого себя. И мы обязательно научимся это делать, просто не в этой главе. Как мы можем найти начало верёвки? Мы берёмся за её конец и двигаемся потихоньку вдоль верёвки. В какой-то момент мы обязательно найдём то место, где у верёвки начало. То есть, мы идём по следам страха, чтобы найти его первоначальный источник.

Но почему абсолютно идентичные ситуации одних людей очень сильно пугают, а других вообще не пугают? Рассмотрим ситуацию, когда человеку в первый раз предстоит путешествие на самолёте в другую страну.

## Вперёд к впечатлениям!

Есть 2 девушки. Маша и Катя. Как ведёт себя Маша, когда начинает рассуждать о поездке? Она с предвкушением ждёт этого дня. Ей интересно одной разобраться в, казалось бы, хитром устройстве аэропорта. Как зарегистрироваться? Куда сдавать багаж? Куда идти в иностранном аэропорту? Как добраться из аэропорта до отеля? Маша никогда раньше не путешествовала за границу, но ей не страшно. Наоборот, ей очень интересно. А что происходит с Катей по мере того, как день отлёта приближается? Катя начинает всё больше и больше паниковать! Она боится, что потеряется, запутается, заблудится, опоздает, не доедет до отеля, не получит багаж и ещё очень много всего. В чём разница между этими девушками? В прожитых жизненных ситуациях. Маша никогда не сталкивалась с такой ситуацией, в которой она почувствовала бы себя беспомощной. Она верит в то, что в любой ситуации есть выход. И что бы с ней не случилось в путешествии, как-нибудь она справится с этими трудностями. У Маши нет негативных ассоциаций с чувством «беспомощности». Что происходит с Катей? Дело в том, что когда-то в школе, несколько лет назад, Катя не успела вовремя сдать деньги на экскурсию с классом. И в тот момент, когда все одноклассники уезжали загород на выходные, Катя ничего не смогла сделать и осталась дома. Она чувствовала

ла себя никчёмной, беспомощной и от этого ей было очень плохо морально. Поэтому и сейчас Катя боится путешествовать, так как если возникнут трудности, она может с ними не справиться. И как следствие, она почувствует себя очень плохо. И Катя очень боится испытать те эмоции, которые она испытала в школе. Но очень вероятно, что Катя даже не подозревает, что она боится именно этого. Она убеждена, что она просто боится лететь в чужую страну в первый раз и совершенно одна. Почему мы не хотим чувствовать себя морально плохо, мы разберём в следующей главе.

# И почему же так?

Почему в такой одинаковой ситуации, две девушки чувствуют и ведут себя совершенно по-разному? Маша уверена в себе и воодушевлена. Катя испытывает сильную панику и страх. Дело в том, что сначала мы воспринимаем реальность любым из доступных способов. Например, с помощью зрения или слуха. Мы видим ситуацию вокруг нас. Мы слышим голоса людей вокруг нас. Мы слышим запахи и т. д. Всё это даёт нам субъективное понимание окружающей реальности. После того, как мы восприняли ситуацию, мы даём ей определенную оценку/интерпретируем по-своему согласно нашему пониманию жизни вокруг, понимаю самих себя. Согласно тому, насколько развито наше сознание. Далее на основе оценки мы начинаем испытывать ту или иную эмоцию. Злость или радость, например. А далее эти эмоции уже побуждают нас к тому или иному действию. Например, хотеть или не хотеть. Когда человек чего-то хочет, это тоже в какой-то степени действие.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.