



# СТРАХ

Алина Магнет

16+

# Алина Магнет

# Страх

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39828653](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39828653)*

*SelfPub; 2019*

## Аннотация

Почему нам нравится бояться? Страх делает наш внутренний мир и жизнь более яркой и насыщенной смыслом. Страхи подпитывают в нас жажду жизни и желание быть лучше, чем мы есть на данный момент. Испытывая страх, мы выходим из зоны собственного комфорта, пытаемся преодолеть источник этого неприятного, но одновременно и мотивирующего чувства. Ты можешь бояться змей или одиночества, замкнутого пространства или отсутствия секса в твоей жизни. Так или иначе, страх заставит тебя двигаться, думать и действовать. Испытывая страх, мы оживаем.

# Содержание

От Автора	5
Мечта	8
Амбиции	10
Неопределенность	14
Поддержка	15
Усталость	17
Ошибка	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Мне кажется, что самое страшное и одновременно самое прекрасное, что могло произойти со мной в этой жизни, уже произошло... я родилась.

# От Автора

Миллионы страхов каждый день, скрытые и явные. Каждый день в каждом из нас, вокруг нас бесчисленное количество эмоций и страхов. Понимаем ли мы их все, осознаем ли, откуда они появляются и куда ведут? Вряд ли...

Один страх порождает другой. Мы обрабатываем огромный поток информации каждый день; стресс на работе, в личной жизни, на улице. Усталость, расстройства, стресс – и вот догоняет уже новый страх.

Как бороться с ним? Как оградить себя от этого?

Я боялась не закончить эту книгу и в то же самое время испытывала страх от мысли о критике уже завершённой книги.

Книга не может быть адресована какому-то определенному кругу людей, но определенно адресована каждому из нас лично.

Нам всем бывает страшно, и иногда для того, чтобы преодолеть этот страх, необходимо лишь поговорить о нем с кем-то.





# Мечта

Мы все мечтаем. Мечтаем с самого детства и до конца своих дней. В детстве мечтаем о новой красивой кукле или радиоуправляемой машинке с витрины магазина, которую родители обещали подарить за хорошие оценки в конце года.

Немного повзрослев, начинаем мечтать о первом поцелуе и свидании.

Для одних семья и мечты об идеальной маме и жене становятся мечтой всей жизни, а для других в мечту превращается карьера и возможность реализовать самого себя, например, в искусстве или финансовой сфере.

Идут годы, и постепенно каждому в голову приходит мысль о том, что же останется после моей смерти? И появляется новая мечта – оставить после себя что-то на долгие годы.

Приближаясь к старости, мы уже мечтаем больше за других, близких нам людей. Чтобы дети и внуки были здоровы, счастливы.

Мы постоянно о чем-то мечтаем, но не задумываемся о том, что само по себе исполнение заветной мечты не может гарантировать нам счастье. Ведь лелея свою мечту и прокручивая ее снова и снова у себя в голове, мы представляем ее только с одной стороны – с нашей. Но не думаем о том, какие последствия могут быть для других после ее осуществления.

И в итоге вместо счастья и удовлетворения можем получить только ссоры и обиды.

Страшно думать о том, что легкое и волшебное слово «мечта» может иметь разрушительную и губительную силу. Что наша мечта может исполниться не так, как мы планировали.

Многие думают, что страшно, когда мечта, о которой они думают много лет, никогда не сбудется. А может, страшнее ее неверная трактовка вселенной? Ведь пока она еще только несбывшаяся мечта, всегда есть надежда на ее исполнение, чего уже не остается после ее осуществления.

Человеку необходимо мечтать и верить во что-то лучшее. Всегда должна быть какая-то цель, ради которой есть смысл просыпаться и двигаться дальше.

Но стоит ли рассчитывать только на одну мечту?

# Амбиции

Амбиции. Страх перед собой настоящим или своими недостатками. А может, амбиции – это и есть страх? Страх скрыть свои слабые стороны, давно и глубоко въевшиеся комплексы. Что мы вообще знаем об этом?

Что заставляет человека кардинально менять его сферу деятельности?

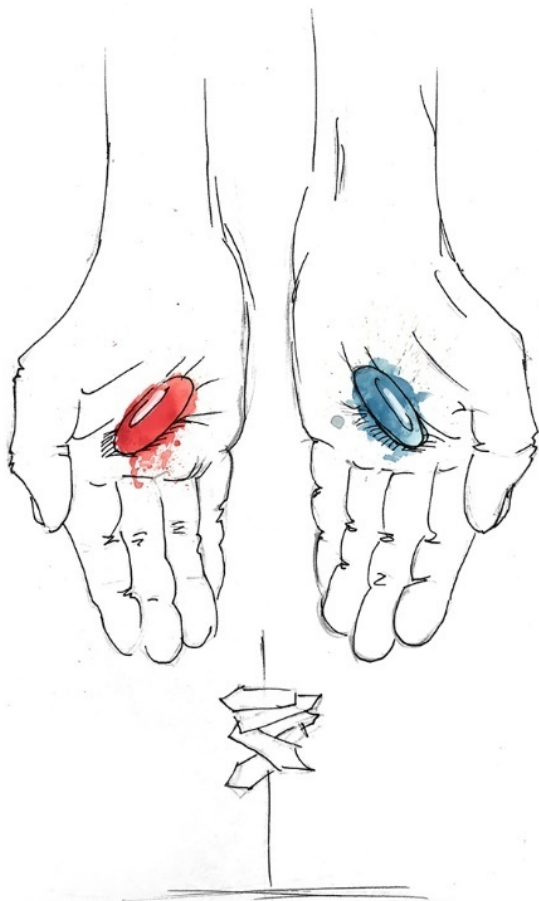
Смена интересов? Семья? Финансы и карьерный рост? Может, лишь отчасти. Финансы и семья, несомненно, играют немалую роль в нашей жизни, но все же это не они влияют на многие наши решения. В основных вопросах лежит что-то другое, более личное, что-то тяжело контролируемое. Что-то, что можно сравнить с амбициями.

А с чем их можно сравнить? Почему, казалось бы, стремление к самосовершенствованию стало чуть ли не пороком?

Наверное, это и есть самое страшное, осознать, что все твои стремления к самосовершенствованию, все высокие цели являются лишь попыткой скрыть от других, но в первую очередь от самого себя, свои страхи. Это страшно осознавать, но и одновременно с тем по-обидному смешно, освобождает от этой постоянной тяжелой ноши, которую мы сами же себе и создаем.

Амбиции – это попытка убежать от себя. Скрыть свои настоящие таланты, навязывая самому себе другие качества,

которыми на самом деле ты не обладаешь, но хотел бы этого настолько, что начинаешь верить в их наличие. И лишь потому, что не можешь найти предназначения своим умениям, не можешь найти в них счастья. Но в этом-то вся и ирония, что невозможно стать счастливым с самим собой, будучи чужим самому себе.





# Неопределенность

Мы жутко боимся неопределенности в жизни. Девушки боятся остаться одни, не выйти замуж, не родить детей. Мужчины боятся ничего не достичь в жизни, ездить на старой машине и прожить в одной квартире с родителями остаток своих дней. Мы постоянно переживаем за наших детей, что они плохо окончат школу или вообще ее не окончат; не поступят в университет, не найдут достойную, по их мнению, работу с достойной оплатой труда.

Боимся потерять работу, боимся не найти новую. А когда наконец-таки находим новую работу, боимся, что не справимся с обязанностями и не выдержим проверочный срок.

Мы боимся влюбляться и проявлять свою любовь, потому что боимся, что любимый человек может отвернуться от нас, предать, причинить боль.

Мы переживаем из-за того, как прожить с такой зарплатой до конца месяца, но еще больше боимся что-то поменять в своей жизни, чтобы эта зарплата была больше.

Мы постоянно переживаем из-за неопределенности в жизни, хотим, чтобы в каждой сфере была определенность, но как только достигаем ее, начинаем снова бояться.

Всю жизнь мы стараемся бежать от неопределенности, пытаясь обрести хоть какую-то определенность, от которой точно так же потом будем бежать.

# Поддержка

Знаете, что действительно сложно? Просто следовать своей мечте. Несмотря ни на что, просто идти за ней.

Звучит, правда, просто – следовать своей мечте, но дорога из пункта А в пункт Б больше похожа не на прямую линию, а на график валютного или фондового рынка, где путь вверх лежит через огромные падения и потери.

И вот во время этих самых падений и начинается самое сложное страшное.

В этих падениях проявляются те, кто верит в тебя, и те, кто хочет получить выгоду от твоего выигрыша. Как говорят, что друг познается в беде, так и верящий в тебя познается в твоём падении.

Как не любой депозит может выдержать большие колебания на рынке; не любой трейдер способен психически выдержать падения, потери и даже те же колебания, так и не любой человек может выдержать падения, особенно если от этих падений зависит его выгода.

Страшно наблюдать за тем, как от тебя отворачиваются те, которые буквально вчера поддерживали тебя и помогали, но куда страшнее тащить этот воз вместе с собой, зная, что при малейшей качке они первые убегут с борта.

И вот, когда все крысы сбегают с борта, весьма страшно становится, если остаешься один на один со своей целью.

Ты никогда не можешь знать, к чему приведет тебя достижение цели, но ведь и другие этого не знают. К счастью или полному краху.

Совершенно непонятно, почему близкие и друзья, в особенности те, у которых самих нет целей, не поддерживают это стремление к достижению, а вместо этого наоборот стараются отговорить, приводя в качестве доводов чуть ли не существующие факты.

Это действительно страшно, потому в таком случае всю дорогу придется пройти одному, словно тебе надо будет пройти через дремучий, неизвестный лес ночью.

Но если через этот же лес рядом будет идти кто-то, кто так же, как и ты, не знает дорогу, ты будешь чувствовать себя увереннее.

Одна мысль, что ты не один, уже греет и придает уверенности. Даже не зная дорогу, у двоих больше шансов добраться до цели, так как один может просто испугаться и повернуть обратно.

Надо верить в тех, кто знает, чего хочет.

Надо верить в тех, кто знает куда хочет прийти.

Надо брать таких под руку и идти в лес вместе с ними. Потому что именно такие люди и делают наше будущее. Это они пишут историю и делают нашу жизнь полноценной.

# Усталость

Страх и усталость. Какая связь между ними? Вы не наблюдали за ходом своих мыслей, когда вы устали? Как резко они меняются, как открывается самое тайное, что есть у вас внутри.

И немного с другой стороны – как из ниоткуда начинает появляться страх во время усталости. Всплывают страхи, которые, казалось бы, вы уже забыли и поборолли, появляются новые.

С чем связаны эти два состояния: страх и усталость?

Мы такие смелые и готовы покорять любые вершины, когда бодры и полны энергии. Но стоит только задуматься о даже наипростейшей задаче после тяжелого трудового дня, как нас охватывает страх, лень и нежелание что-либо даже начинать делать.

В состоянии усталости любая незначительная мелочь перерастает в огромную и неподъемную проблему, которую, кажется, уже невозможно даже решить.

Вопрос в том, зачем наш мозг играет с нами так? Может, в этом есть какое-то благое намерение?

Видя перед собой большую нерешаемую проблему, мы не имеем желания искать наиболее подходящий выход для ее решения, и если есть необходимость принять решение сразу, то мы скорее всего выберем первый доступный способ,

который не всегда может оказаться удачным.

Так может, все-таки наш организм специально отвергает любые позывы к работе в состоянии усталости, зачастую прибегая к страху, таким образом помогая нам избежать ошибок? И страх выступает в роли помощника и спасителя, а не вредителя, как мы его зачастую воспринимаем.

# Ошибка

Если боишься ошибиться, худшее, что ты можешь для себя сделать, – это бездействовать. Не страшно ошибиться, но ведь может случиться так, что тебе просто понравится ошибаться и ты будешь намеренно совершать ошибку снова и снова, чтобы только опять испытать это чувство своей несовершенности. Возможно, это даже похоже на своего рода «крик» обществу и дань анти-идеалу.

Мы словно доказываем себе и людям вокруг нас, что мы не боимся идти другой дорогой и идем своей собственной. Но так ли это?

Мы видим себя смелыми от того, что не боимся наступать на одни и те же грабли по несколько раз, причиняя каждый раз себе от этого боль. Несмотря на всеобщий стереотип, и к боли со временем можно привыкнуть. Она становится чем-то обыденным и весьма успешно вливается в нашу рутину.

# 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.