



ТЕБЕ МЕШАЕТ ТОЛЬКО СТРАХ

как преодолеть
5 главных страхов,
которые не дают
двигаться вперед

Айнур Зиннатуллин
тренер по публичным выступлениям,
телеведущий, тренер **TEDx**

Top expert. Практичные книги для работы над собой

Айнур Зиннатуллин

**Тебе мешает только страх. Как
преодолеть 5 главных страхов,
которые не дают двигаться вперед**

«ЭКСМО»

2020

Зиннатуллин А. М.

Тебе мешает только страх. Как преодолеть 5 главных страхов, которые не дают двигаться вперед / А. М. Зиннатуллин — «Эксмо», 2020 — (Топ эксперт. Практичные книги для работы над собой)

ISBN 978-5-04-115470-7

Единственное, что стоит на пути между вами и жизнью вашей мечты — это страх. Вы могли бы добиться головокружительной карьеры, но страх внушил вам, что вы этого не достойны. Вы могли бы построить идеальные отношения, но страх помешал вам просто завести разговор. Вы могли бы достичь успеха в любимом хобби, но боязнь провала оказалась сильнее. Айнур Зиннатуллин, тренер по публичным выступлениям, телеведущий и тренер TEDx, считает, что страх — это иллюзия, которая питается нашими сомнениями, сокровенными желаниями и не дает нашим амбициям выйти наружу. Но даже у страха есть слабые места и если правильно подобрать инструменты можно побороть его и навсегда остаться счастливым. • Дрожите перед публичным выступлением? Изучите авторскую методику для борьбы с волнением. • Не хватает смелости заговорить с незнакомцем? Выполняйте домашние задания и заводите самые интересные знакомства. • Думаете, что вы остались со страхом один на один? Ищите в этой книге истории публичных личностей, которые обуздали свои фобии. • Бойтесь осуждения? Узнайте, как противостоять хейтерам. • Испытываете тревогу, что ничего не получится? Примените рекомендации из этой книги и рискните стать счастливыми. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-04-115470-7

© Зиннатуллин А. М., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Введение	7
Пять главных страхов, которые мешают тебе жить	8
Глава 1	9
1.1. Теория социальных пузырей	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Айнур Зиннатуллин
Тебе мешает только страх. Как
преодолеть 5 главных страхов,
которые не дают двигаться вперед

© Зиннатуллин А.М., текст, 2020

© Оформление. ООО "Издательство "Эксмо", 2020

Введение

*Успех – это еще не точка, неудача – это еще не конец.
Единственное, что имеет значение, – это мужество продолжать
борьбу.*

Уинстон Черчилль

Признайтесь честно – вам мешает только страх. Недостатка в знаниях, мотивации, учителях сегодня точно не существует.

У меня нет ученой степени, я не преподаю психологию, не избавляю от проблем наложением рук. Я такой же, как вы, – обычный парень, которому каждый день страшно.

Возможно, прозвучит очень странно, но мне страшно даже сейчас, когда я набираю эти строки. Боюсь вашего осуждения, боюсь, что не скажу ничего нового. И вообще – кто я такой, чтобы писать книги? Серьезно. Зато я не боюсь вам в этом признаться, потому что это правда.

Я понял о страхе одну очень важную вещь – он отступает перед действием. То есть пока вы думаете, решаетесь, сомневаетесь – вам дико страшно. Но стоит, например, начать печатать эти буквы, выйти на сцену, подойти к незнакомому человеку и заговорить, сделать неприятный звонок – **страх в испуге пятится назад**. У него тоже есть слабые места.

Второе, что я понял о страхе, – он со мной навсегда. Сколько бы часов я ни выступал, мой голос все время будет дрожать, даже если я произношу тост на дне рождения у родственников.

Длинная мысль коротко: страх всегда рядом, но он непременно сдается перед минимальным напором с моей стороны.

Я искренне верю, что люди делятся на два типа: одни пугаются и цепенеют, а вторые, даже когда им страшно, продолжают действовать. И пусть все вокруг убеждены, что нужно непременно победить, преодолеть, укротить свой страх, для себя я понял – нужно расслабиться и пойти пить кофе.

Это первая книжка-малышка о страхе, которая не станет учить вас правильной жизни. С вами и так все нормально. Но в ней вы найдете простой инструментарий по взаимодействию со **страхом**, истории людей, которые боятся, но продолжают действовать, и мотивацию сделать первый шаг навстречу своим проблемам. Один-единственный шаг – это все, что вам нужно.

Пять главных страхов, которые мешают тебе жить

Есть главный, органический страх, который установлен «по умолчанию» и объединяет нас сильнее чем клей момент, – это страх смерти.

Существуют фобии, такие как боязнь пауков, клоунов и даже кротов. Без помощи специалистов тут не обойтись. Как и в случае психологической и физической травмы: сексуальное насилие, издевательство, шантаж и т. д. – список огромный. В подобных случаях заниматься самолечением, пытаться забыть или закрыть глаза на проблему – делать себе только хуже.

А есть социальные страхи людей «среднего класса», у которых всё хорошо – есть еда, работа, деньги, секс и капелька признания в виде алого лайка в социальных сетях.

Недавно я стал свидетелем разговора двух молодых девушек в кафе. Одна из них жаловалась другой на потерю смысла жизни, апатию и отсутствие поддержки со стороны родителей. Подруга внимательно слушала и поддакивала. Закончив плотно обедать, а происходило все в самый разгар рабочего дня, девушки ушли дальше гулять по городу. Такие депрессивные состояния, разговоры о потере смысла жизни характерны особенно для поколения зумеров – детей 1997–2012 года рождения. Обратите внимание, что это время экономисты называют «тучными годами» – сытыми.

Словно за неимением реальных угроз наш мозг сгенерировал множество иллюзорных социальных страхов, которые лопаются, словно мыльные пузыри, стоит только рискнуть и сделать первый шаг навстречу.

Следующие пять социальных страхов «лечатся» только действием:

- 1. Я боюсь, что обо мне подумают плохо.**
- 2. Я боюсь выступить публично.**
- 3. Я боюсь, что не получится.**
- 4. Я боюсь подойти, написать/позвонить первым.**
- 5. Я боюсь познакомиться.**

Например, пока вы вспоминаете о прежних отношениях, листаете ленту бывшего и смотрите «сторис» понравившегося молодого человека, не решаясь предпринять ничего конкретного, – уровень страха максимальный. Вы буквально застываете от ужаса. Но стоит написать ему хотя бы «Привет!», вас тут же немного отпускает, и вы наполняетесь уверенностью. И так происходит с любым из этих пяти страхов. Они боятся ваших действий, им становится страшно, и они пятятся назад.

В подобных случаях ваша «таблетка от страха» – это действие. Не тратьте деньги на психологов, а время на сомнения. В этой книге есть все, что вам нужно, – простая технология, вдохновляющие истории людей, которые проживают свой страх, и мотивация к действию.

Приятного чтения!

Глава 1

Я боюсь, что обо мне подумают плохо

– Простите, мест сегодня нет.

Мы вместе с подружкой стоим в дверях местечкового караоке-бара. Мы ходим сюда каждую пятницу, чтобы «отвести душу» и в пять утра счастливыми разойтись по домам. Но сегодня нам говорят, что мест нет.

Заглядываю через плечо администратора – зал полупустой. А ведь еще на прошлой неделе, прощаясь с ней, мы обнимались, клялись на пьяном глазу в вечной любви и верности.

– Айнур, пошли отсюда, – говорит подружка.

Мы выходим на свежий воздух. Внутри ощущение, похожее на то, когда стоишь в очереди, движущейся медленнее остальных, – не повезло.

– Я не понимаю. Зал полупустой. Почему она соврала?

– В последние несколько недель мы очень мало тратим на бар, а значит, зря занимаем место. Айнур, очнись! Мы им просто невыгодны. Потому она и слила нас. Вот, дрянь!

Именно так в девятнадцать лет состоялись «похороны» моей иллюзии, что люди могут общаться с вами, не преследуя собственных целей, просто так. Как видите, похороны были не пышные. История повторялась в разных ситуациях и с разными действующими лицами, заставив меня хорошо усвоить урок – в основе любой коммуникации лежит обмен выгодой. Ты – мне, я – тебе.

1.1. Теория социальных пузырей

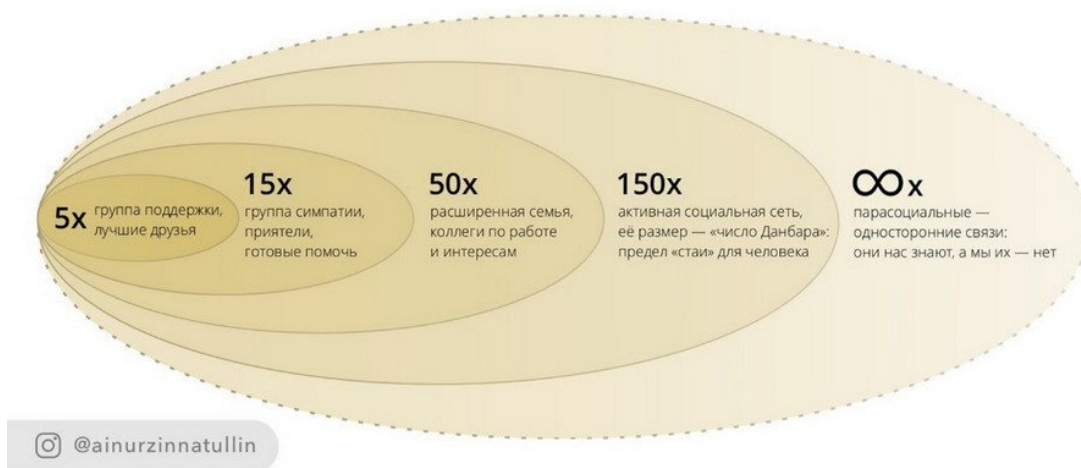
Представьте, что вас окружает мыльный пузырь. Он вмещает в себя ценности, установки, привычки и даже пороки, которые принимают и одобряют ваши близкие. Для них вы – безусловная ценность по праву рождения. Им не важны ваши должности, регалии, достижения, вас любят таким, какой вы есть.

Это ощущение, которое обычно дарят вам родители, – некий фундамент, опираясь на который, вы движетесь по жизни.

И это первый, самый маленький пузырь, который вас окружает.

Этот принцип я назвал «Теория социальных пузырей». Я вывел ее из модели социального поведения английского антрополога Робина Данбара:

Число Данбара модель социального поведения человека



Сто пятьдесят – именно столько отношений с людьми вы можете создать и поддерживать в течение своей жизни. Участники и суть отношений могут меняться, но число остается неизменным.

Первый круг, который я описал выше, где вы безусловная ценность по праву рождения, включает примерно пять человек. Чтобы стать более значимым и влиятельным одной «ценности существования» недостаточно. Чтобы о нас начали думать люди из более широких кругов, мы должны обладать необходимыми ресурсами.

Мы так устроены, что интересуемся другим человеком только в одном случае – когда нам от него что-то нужно.

«Ты мне эмоции – я тебе деньги, я тебе услугу – ты мне связи». Это чаще всего не проговаривается, но всегда подразумевается. В основе движения в сторону расширения своего влияния лежит принцип обмена выгодой.

Пять главных ресурсов, которыми мы обмениваемся в результате общения:

- Деньги
- Связи
- Знание
- Эмоции
- Секс

Чтобы о нас думали, мы должны стать не потребителем ресурсов, а их генератором. Больше зарабатывать, иметь больше связей и больше полезных навыков. Обмениваясь этими ресурсами, мы формируем проверенный круг близких по ценностям и взглядам людей. Только став человеком, у которого можно что-то взять, вы займете территорию 3×4 сантиметра в голове у конкретного индивида.

Дело в том, что политические лозунги, будто люди ценны сами по себе где-то, кроме семьи, – сплошное вранье. Вы интуитивно понимаете, что это так. И я это понимаю.

Помните лотерейные билеты, с которых нужно монеткой счистить защитный слой, чтобы узнать выигрыш? Примерно такого же уровня защиту имеет подобная вера. Она держится только до первого столкновения с действительностью.

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.