

Как избавиться от страха.



Олег Димитров

Олег Димитров

Как избавиться от страха

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23305345

ISBN 9785448391101

Аннотация

Страхи бывают разные, но все они делятся на рациональные и нерациональные. Эта книга о нерациональных страхах. В ситуациях где страха не должно быть – он есть. Я Объясню причину возникновения страхов, и как от страхов избавиться. Эта книга об одном из самых прогрессивных методов лечения страхов – гипноанализе. Сайт книги: olegdimitrov.ru vk.com/ru_oleg

Содержание

Разные подходы	6
С чего все начиналось	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Как избавиться от страха

Олег Димитров

© Олег Димитров, 2017

ISBN 978-5-4483-9110-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Страхи бывают разные, но все они делятся на рациональные и нерациональные. Эта книга о нерациональных страхах. О ситуациях где страха не должно быть. Я Объясню причину возникновения страхов, и как от страхов избавиться. Эта книга об одном из самых прогрессивных методов лечения страхов – гипноанализе.

Не важно о каком страхе мы говорим. Страх темноты, пауков, замкнутых пространств, публичных выступлений. У всех нерациональных страхов корень один – травма в детском возрасте.

Нет, не потому что с вами что-то не так. Вы логически понимаете, что бояться того, что вас пугает не нужно, но все равно каждый раз это вас пугает. Вы приводите себе 1000 аргументов, но вам легче не становится

Да, есть страхи которые нам нужны. Если бы у нас не было страхов совсем, то мы бы погибли бы на первом же пере-

крестке. Страх это то, что сохраняет нам жизнь. Рациональные страхи нужны. Но иногда страх настолько разрастается, что заслоняет всю жизнь.

Разные подходы

Если взять двух разных людей, с одинаковыми страхами, то причина этого страха в каждом случае будет разная. Именно поэтому нет одной единственной техники избавления: от страха знакомств, нет единой техники избавления от страха смерти и т. д.

Как обычно бывает? Человек решает свой страх каким-то способом, и начинает проповедовать всем свой метод. Как 100% рабочий. Но, он знает как действовать только в одном конкретном случае. Не факт что другим людям он подойдет.

Техника описанная в этой книге, прошла проверку множеством людей. Разные страхи, разные люди, мужчины, женщины. Корень один – травма в детском возрасте. Но обо всем по порядку. Поехали!

С чего все начиналось

Еще не родившийся Антон, внутри матери (в утробе) испытывал сильный страх от того, что его мать на кого-то кричала. Его бессознательное сделало вывод, что окружающий люди опасны. Потом ситуация повторилась, уже после рождения, когда ему было несколько месяцев. Кто-то подошел к его коляске, когда родители гуляли на улице и громко говоря протянул к нему руки. Маленький Антон сильно испугался, потому, что от этого человека исходило недоброжелательность. Антон почувствовал угрозу жизни. В этот момент бессознательное Антона сделало первый вывод – окружающие люди могут быть опасны.

Потом ситуация повторялась, и это утверждение окрепло и обобщилось. Из «окружающие люди могут быть опасны», превратилось в «окружающие люди опасны». Возник страх людей. Необоснованный, нелогичный но постоянный.

Что же произошло?

Первостепенная задача нашего бессознательного – защита нашей жизни.

Если что-то летит нам в лицо, мы моргаем. Если слышим визг тормозов, то либо отпрыгиваем, либо сжимаемся. Все это делается неосознанно. Автоматически.

Также наше бессознательное контролирует все процессы

организма. Если нам холодно, то появляется гусиная кожа. Если жарко, то раскрываются поры, выделяется пот. Эти реакции мы также не контролируем.

Но у бессознательного есть и механизмы обучения. Оно может выучить новые реакции, которые оно будет воспроизводить автоматически. Мы научились ходить, ездить на велосипеде (и мы ни на секунду не задумываемся, как это делать). Все это делает за нас бессознательное. Но также наше бессознательное может нас научить и другим видам реакций, необходимых для выживания в XXI веке.

Если в вашем городе есть метро, то можете заметить, что как только закрываются двери вагона, и слышится характерное «п-ш-ш-ш» (стояночный тормоз отключен), все люди перемещают центр тяжести на ногу, стоящую по ходу движения поезда. Очень смешно наблюдать, как иностранцы, не приученные к нашему метро, при характерном «п-ш-ш-ш» не меняют положение ног. Через несколько секунд они начинают валиться друг на друга. Но буквально через 10 остановок их бессознательное смекает, что к чему.

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.