

ЛИССИ МУССА

Уникальные способы бысро
разрушить любой страх !!!

СТРАХА БОЛЬШЕ НЕТ!

Практическое руководство по
полному избавлению от любых
страхов, тревог, фобий, паники



**Жизнь
в радость!**

Лисси Мусса

**Страха больше нет! Практическое
руководство по полному
избавлению от любых страхов,
тревог, фобий, паники**

«Издательские решения»

Мусса Л.

Страха больше нет! Практическое руководство по полному избавлению от любых страхов, тревог, фобий, паники / Л. Мусса — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853882-7

Из всех книг Лисси Муссы эта книга заслуживает особого внимания. Это адаптированная для самостоятельной работы запись авторского семинара «Убираем страхи и панические атаки». Технология простая и понятная — каждый человек сможет легко разобраться со страхами, повышенной тревожностью, паникой, избавиться от них навсегда. Зная технологии работы со страхами, вы не оставите страхам и тревогам никакой возможности возникнуть вновь, вот тогда и начнется настоящая, сочная и яркая Жизнь в радость!

ISBN 978-5-44-853882-7

© Мусса Л.
© Издательские решения

Содержание

Тревоги, Страхи, Опасения	6
Тревоги и тревожность	6
Что мы делаем, когда мы тревожимся?	8
Нужны ли нам тревоги?	11
Что такое страх	12
Генерация страхов	13
Разрушительное действие страха	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Страха больше нет!

Практическое руководство по полному избавлению от любых страхов, тревог, фобий, паники

Лисси Мусса

Иллюстратор Зоя Чернакова

Дизайнер обложки Зоя Чернакова

© Лисси Мусса, 2017

© Зоя Чернакова, иллюстрации, 2017

© Зоя Чернакова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-3882-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Уже больше трех лет назад с огромным успехом прошел наш первый семинар «Выключаем страхи, тревоги, панические атаки!»

Изменения почувствовали все еще на семинаре, но о результатах с уверенностью можно говорить только сейчас: за три года ни единого рецидива панических атак – более чем у тридцати человек!

Навязчивые страхи в большинстве своем проработаны прямо на семинаре, и больше не беспокоят участников, но самое главное: все получили настолько мощные инструменты психологической защиты, что беспочвенным страхам даже возникнуть нет никакой возможности!

В книге подробно, пошагово разобраны практические примеры работы со страхами, и тем, кто заинтересован в этой теме, нужно просто поставить в вопрос свои проблемы, и затем пошагово, по предложенному алгоритму, разобрать их и уничтожить.

Но прежде чем уничтожить страх, присмотритесь к нему: он содержит очень важную информацию для вашего дальнейшего развития, самосовершенствования, роста.

Безусловно, только от прочтения книги ваши «плохие» страхи не исчезнут сами собой, но большая часть из них просто рассыпется – да, от одного только прочтения!

Технология простая и понятная – каждый человек сможет легко разобраться со своими страхами, повышенной тревожностью, паникой, избавиться от них навсегда. Зная технологии работы со страхами, вы просто не оставите страхам и тревогам места, и вот тогда и начнется настоящая, сочная и яркая **Жизнь в радость!**

Тревоги, Страхи, Опасения

Тревоги и тревожность

Что такое тревоги и чем они отличаются от страха:

Страх, как подсказывает нам словарь психолога – это «непосредственно эмоция, которая возникает в ситуациях, когда возникает угроза биологическому или социальному существованию индивида и в свою очередь, направленная на источник действительной или же воображаемой опасности (переживаемая как настоящая опасность)».

Тревога же – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, необъяснимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются.

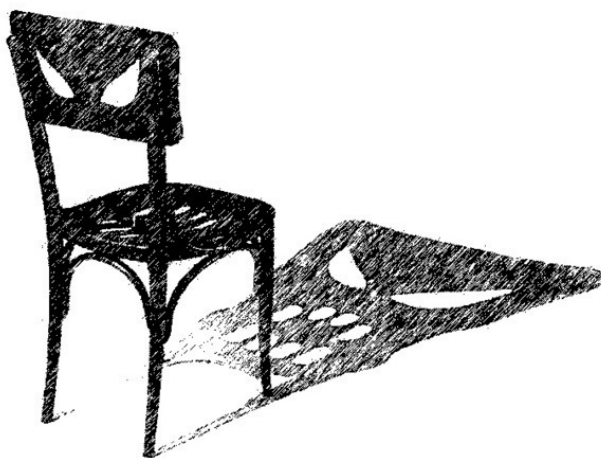
То есть страх – есть реальная или воображаемая опасность здесь и сейчас, а тревога – реальная или воображаемая опасность в будущем.

Наши тревоги – это всегда будущее. Люди, которые склонны тревожиться, как они существуют в этом мире? Они не живут сегодняшним днем. Они живут в будущем, и это будущее они населяют некими образами, негативными, причем иногда настолько негативными, что только диву даешься и думаешь «откуда это в твоей голове вот такая страшная глупость?».

Допустим, мне нужно сделать стул. Ну вот как на картинке – обыкновенный стул. Ничего особенного в изготовлении, пошел да и сделал. То есть – 4 ножки сложить, сидение приделать и спинку установить, поскольку это стул, а не табурет.

Но я начинаю сама себе придумывать, а вдруг он будет брыкаться, а вдруг этот стул будет с зубами, а вдруг у него будет недобрый взгляд, а вдруг на плоскость моего бытия он ляжет как какое-то черное страшное пятно, как здесь лежит вот эта вот тень.

Тень ощерила злобную пасть и косит на меня бешеным глазом, и я чувствую опасность неминуемую...



Минуточку!

Вы не забыли – я еще не сделала стул!

У этого несуществующего стула абсолютно вымышленная тень! И неизвестно еще, воплотится этот стул во Вселенной, или так и останется проектом в моих мечтах...

И вот что получается: ничего еще не произошло и наверняка не произойдет, но тот, кто подвержен тревогам, начинает в день сегодняшний тащить день завтрашний с негативным зарядом.

То есть, это завтра еще не наступило, и наверняка там кроме вероятных ужасов есть еще масса всяческих вариантов, но я уже населила завтрашний день исключительно только монстрами, втащила все это в сегодня, и теперь трясусь от страха и с ужасом жду: что-то должно случиться!

И когда оно не случается, мои тревоги только усиливаются: ведь я притащила столько монстров, и они где-то заблудились во времени, и если я точно знала, когда они должны нагреть, то теперь я жду их каждую минуту.



Вот иллюстрация нашего с вами оптимального внутреннего мира

Нормальное, базовое состояние человека – это счастье. Наслаждение сиюминутным существованием, радость от осознания, что ты живешь.

Безусловно, какие-то тревоги, страхи, сожаления присутствуют в жизни практически каждого человека, но они занимают незначительное место, и можно и нужно, не отравляя себя негативными эмоциями, наслаждаться жизнью.



Счастье, наслаждение сиюминутным
существованием, радость от осознания,
что ты живешь - это оптимальное
состояние человека



Что мы делаем, когда мы тревожимся?

Мы громадный кусок счастья отхватываем на то, чтобы тревожиться.

Безусловно, когда мы начинаем тревожиться, и ощущаем, что счастье у нас уменьшается, уменьшается и уменьшается, у нас одновременно вырастает жалость к себе.



И как видите, картинка уже не такая радостная, счастья значительно поубавилось.

Безусловно, когда мы начинаем тревожиться, мы ощущаем, что счастье у нас уменьшается, уменьшается и уменьшается, у нас одновременно вырастает жалость к себе, и эта жалость еще больше портит картину:

«Что ж я такая несчастная, другие вон как живут, вот у них как все хорошо, а я тут сижу и у меня, того и гляди, муж уйдет, ребенок заболеет, с работы выгонят, водопровод сломается, туфли износятся, деньги кончатся, и т.д.»

И вы с тоской наблюдаете, как тревога и жалость сжирают ваше счастье.
На самом деле, есть ли у нас реально угроза того, о чем мы тревожимся?
Нет такой угрозы..

Иллюстрация в предыдущей главе со стулом прекрасно сюда вписывается:

Реальная ситуация – это изображение стула. Но мы, когда подвержены тревоге, видим всю ситуацию как тень, и на этой тени нам в безобидных чередованиях света и тени мерещится оскаленная морда опасности.

То есть, я сама себе рисую некие проекции свои собственные, и здесь будет уместна история житейская, которую вы наверняка слышали:

Некий мужчина переехал в новый дом, всех вещей у него пока – табуретка да сковородка, и он решил себе какой-никакой ужин соорудить.

Хватился – соли нету.

Нет соли – пошел к соседке. Ну, думает, – сейчас соли попрошу.

Нажал кнопку звонка в соседней квартире и ждет, когда ему дверь откроют.

Пока ждет, воображает, что там наверняка женщина какая-нибудь живет. И представляет себе, что сейчас произойдет:

«Сейчас она мне дверь откроет и скажет:

– Соли вам? Да, конечно, проходите!»

Ну, я зайду, она мне соли отсыпет и борща предложит, и тут же дочка ее покажется, и хозяйка дочку свою начнет мне подсовывать.

Я борща-то съем, водки выпью, расслаблюсь.

С дочкой у меня случится секс непреднамеренный, и, конечно же, она забеременеет, и родится ребенок, они меня обженят, заставят на даче сидеть, их дурацкие грядки копать, а я этого совсем не желаю ни за что!».

Это все мгновенно проносится у него в голове, и когда дверь открывается, как вы думаете, что он говорит женщине, которая ему открывает дверь и смотрит на него вопросительно?

Он говорит: «Да пошла ты со своей солью!»

Хотя женщина ему еще ничего сказать и не успела, только посмотрела вопросительно.

Но наш новосел уже прописал себе сценарий, причем выбрал самый неприглядный для себя вариант, он впахнул туда все свои страхи, какие мог вообразить за несколько секунд, пока открывалась дверь.

И смотрите, что делаем мы чаще всего:

У нас все в порядке, казалось бы. Внешне все отлично. Дети здоровые, ну то есть мужья так или иначе имеются, ну сидят они с газетами перед телевизором, или в гараже дурака валяют с мальчишками, футбол они смотрят бесконечно, носки свои раскидывают, – все вот эти мужские мелкие пакости, все они присутствуют.

Но внешне-то, в принципе, все в порядке. И внутренне все в порядке. Ничего из ряда вон выходящего не наблюдается. Но вдруг начинается в головах тревожный червячок копать: «А вдруг муж меня бросит?»

И вот этот вот страх, который совершенно ирреальный, начинает кромсать счастливую спокойную жизнь, как лезвие ножа.

Тревожность такая – это кусок вымышленного будущего. То есть, вы нарисовали себе это будущее, притащили это в сегодняшний день, испортили себе настроение, и что вы начали делать?

– Вы начали контролировать мужа, удостоверяясь каждое мгновение: он уже бросает вас, или нет? А это значит, так или иначе, что вы проявляете недоверие к мужу. Хотите вы этого

или не хотите, но подсознательно это просачивается в ваше поведение. И муж в конце концов устанет от вашей подозрительности и недоверия, и пойдет туда, где к нему открыты, где ему доверяют.

Ярче, наверное, пример вот какой: Вдруг мой муж станет алкоголиком?.

Что женщина, одолеваемая такой тревогой начинает делать каждый день?

Она начинает постоянно принохиваться к мужу: а не выпил ли он лишнего? И если он позволил себе пару глотков пива, или рюмку коньяка с мальчишками, или просто сказал: «Давай, жена, сегодня тяпнем водки!», у жены начинается истерика.

– Все пропало! – причитает она, – мои страхи подтвердились, вот он, алкоголизм – налицо!

Хотя про алкоголизм тут и даже речи нет. Но наша дама начинает реагировать на мужа, как на алкоголика. И она своей подозрительностью доведет мужа до того, что он станет пить. Почему? Потому что именно этого от него ожидают каждый раз, обнюхивая его на пороге!

«Раз вы это ждете, вы это получите!» – это закон исполнения желаний, которым мы успешно пользуемся для получения всяческих благ. Но как любое мощное оружие, этот закон должен быть употреблен с умом.

И раз есть постоянная мысль, что муж пьет, то и энергия вся идет именно в эту сторону, именно это и есть настоящее желание.

Еще одна притча психологическая/анекдотическая:

Едет человек в автобусе, мрачно смотрит в окно, а на плече у него, как и у всех нас, сидит ангел.

Человек бурчит: «Жена транжира, теща мегера, дети свиньи неблагодарные, начальник полный идиот, работа тупая...»

Ангел в книжечку все аккуратно записывает и удивленно произносит: «Не понимаю, почему он все время одно и то же заказывает?»

То есть, то, о чем вы постоянно думаете, отправляется в виде запроса во вселенную, хочется вам этого или нет. И что делают ваши страхи-тревоги:

Если вы тревожитесь о том, что у вас не будет денег, безусловно, вы готовите почву для того, чтобы денег у вас не было. И даже когда деньги, несмотря на ваши старания, все равно есть, для вас это удивительно, и вы удивляетесь: «надо же, они же должны кончиться, а они не кончаются!»

И для вас это удивительно и беспокоит, потому что вы-то точно знаете, что они должны кончиться! Вы приложите все усилия, чтобы они кончились. Для чего это будет сделано? Для того, чтобы вот вы вздохнули облегченно, и обреченно и облегченно, и сказали: «Ну вот, все получилось именно так, как и предполагалось! Моя правда победила!»

И диаграмма этот «победный» финал иллюстрирует:



Нужны ли нам тревоги?

На первой диаграмме три процента тревоги обозначено, следовательно, какая-то практическая польза от тревог предполагается.

Есть такая польза!

Самый простой пример: мы собираемся в лес по грибы-по ягоды.

Нормальная тревога: а вдруг проколем колесо? И мы проверяем – есть ли у нас запаска.

Нормальная тревога: а вдруг там комары? И мы берем с собой средство от комаров.

Ненормальная тревога: задаст нам столько «а вдруг», что мы выберем сидеть дома за закрытыми дверьми и с занавешенными окнами, потому что «а вдруг!»

Посложнее пример: допустим, я хочу открыть свой бизнес, но у меня существуют некие риски. То есть, я так или иначе могу что-то потерять.

Я рассчитываю, что закуплю там серебрянных кастрюлек в Китае, – какие риски тут могут быть?

Во-первых, кто-то купил из не пять штук как я, а двести тысяч, и поэтому у него получилось это все в двадцать раз дешевле и я просто не смогу продать свои кастрюльки по той цене, по которой я собиралась их продать.

Во-вторых, в этом сезоне серебрянные кастрюли не в моде, в тренде нынче золотые.

Эти риски, если они рациональные, помогут мне предусмотреть неприятности и либо решиться на них, либо поменять что-то в своих планах.

Так для чего нам нужны тревоги? Для того, чтобы предвосхитить и нейтрализовать возможные промахи и недочеты.

Что такое страх

И сразу начинается практическая работа:

Вот какие встречаются страхи (я не выбираю их, пишу по мере обращения ко мне с жалобами на страхи и тревожность):

Боюсь, что узнаю, что мой ребенок серьезно болен

Боюсь, что узнаю что у меня рак или диабет

Боюсь темноты

Боюсь нищеты

Боюсь начальников

Боюсь мужчин/женщин

Боюсь никогда не выйти замуж/не жениться

Боюсь, что меня уволят с работы

Боюсь, что окажусь в одинокой беспомощной старости

Боюсь, что узнаю, что мне изменяет моя половина

Боюсь, что окажусь в путешествии без проводника

Боюсь, что моя половина найдет кого-то более откровенного в сексе, согласного на те действия, от которых отказываюсь я

Боюсь секса

Боюсь людей вообще

Боюсь за будущее дочери-инвалида

Боюсь публичных выступлений

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Продолжите список своими страхами: вариаций на тему «страх» такое разнообразие, что все предусмотреть невозможно! Полюбопытствуйте в Приложении, сколько разнообразных страхов одолевает род человеческий (а там шесть страниц страхов только на букву «А»), и вы почувствуете себя Смелым Львом со своей парой десятков небольших страшков!

Давайте подумаем, что такое страх вообще.

Страх – это эмоция обязательная для всех. У нас с вами есть 4 основных эмоции (все остальные – производные от этих базовых):

Радость – желание жить

Печаль – желание не жить

Страх – желание убежать, спрятаться, замереть

Гнев – желание сражаться, соревноваться и победить

С первого взгляда даже обидно, что из приятных только Радость, а остальные три так себе эмоции, не слишком позитивные.

Но это только на первый взгляд.

Эмоции нам нужны все, и все они хороши, когда в меру. Радость – необходимая эмоция, если она чрезмерна, это эйфория, безрассудство, и эта эмоция не менее разрушительна, чем, скажем, сильный Гнев.

Гневаться плохо, это агрессия. Сильный гнев разрушителен – он сжигает того, кто гневается, и опалает того, на кого гневается. Но без агрессии нет желания идти вперед, добиваться успеха, расти над собой, быть сильным и ловким. Нет никаких амбиций: человеку без агрессии незачем что-то улучшать в своей жизни – ни морально, ни материально, ни физически. Агрессия крайне важна для любых, даже самых крошечных достижений.

Грусть-тоска-печаль разъедает душу, но без Печали нет поэзии, и в Музыке без Печали лишь марши браваурные. Романтика – родная дочь печали. И этой эмоции в нашей жизни тоже должно быть в меру.

Страх сам по себе – дело хорошее и важное. Страх способен нас оградить от разного рода неприятностей, которые мы можем предполагать. Что еще помешает вам притронуться к раскаленной сковородке, кроме как страх обжечься? Что еще, кроме страха, вынудит вас отойти на безопасное расстояние от дороги, по которой мчится на громадной скорости тяжелый грузовик?

Человек же, как самый разумный из всего живого на земле, способен не только реагировать на опасные ситуации, но и предполагать их в то время, когда они полностью отсутствуют. Это тоже очень важно, особенно когда вы идете по темной улице и собираетесь вернуться в неосвещенную подворотню. Не обязательно злые хулиганы – просто ямка в асфальте, открытый люк, брошенная палка – возможных источников опасности невозможно предусмотреть.

Человек еще не видит, не слышит, не чувствует угрозы, но способен к прогнозу. Он в состоянии предположить опасность, поэтому возьмет и перейдет на освещенную сторону улицы. На всякий случай. Потому что умеет прогнозировать. И если сказать, что подобное умение спасло жизнь тысячам и тысячам людей, то это не будет преувеличением.

Однако у этого умения есть и обратная, весьма неприятная сторона.

Если человек может предполагать, что его подстерегает какая-то опасность, то он способен предполагать абсолютно все, что только может прийти в голову: от ежедневного штурма его квартиры злобными бандитами и регулярного падения кирпичей на его голову, до пришествия марсиан. Вот где безраздельно правят правое и левое полушария! Правое нарисует образ, а левое – поставит штамп «ПРИНЯТО К СВЕДЕНИЮ» и объяснит – почему надо бояться.

Человек за свою жизнь получил тьму тьмущую причин для страха, начиная от сердитой бабки-ежки из детских сказок и заканчивая ... – да любая сводка новостей принесет вам десяток-другой роскошных поводов для страха.

Генерация страхов

И изобретательный ум человеческий начинает генерировать страхи в огромных количествах. До смешного доходит: ведь люди делятся страхами, вернее, цепляют их друг от друга, как банальный насморк. Примеров могу привести тысячи и тысячи, и вот буквально сегодняш-

ний: идет наш знаменитый тренинг «Замуж Квантовый Скачок», и на нем невестушки будущие прорабатывают негатив, скопившийся в умственных закромах, и в том числе страхи, конечно.

И что мы наблюдаем:

Я боюсь, что мой муж окажется алкоголиком.

Я боюсь, что мой муж будет издеваться надо мной, и я буду бессильна ему противостоять

Я боюсь, что из меня сделают домработницу и няньку, а муж будет гулять сам по себе.

...

И еще миллион страхов.

И вот сидят-не высовываются мои красавицы, потому что замуж очень хочется, но страхи гораздо сильнее, чем желание выйти замуж.

Спрашиваю:

– Ты опасается, что муж будет алкоголиком. А что именно пугает тебя в этой ситуации? Чем она для тебя так плоха? Ведь алкоголизм на пустом месте не случается и от хорошей жизни в алкоголики не идут.

– Я не знаю, чем это плохо, все говорят, что муж-алкоголик – это ад, вот я и боюсь.

Спрашиваю:

– Может быть, есть негативный опыт? Отец выпивал, или сосед, или еще кто-то наглядно показал, как это трагично для окружающих?

– Нет, живьем алкоголиков никогда не видела, только в кино.

А та, что боится домашнего насилия – есть и у нее очевидный пример такого издевательства?

– Нет такого примера. Но я помню, в детстве смотрела фильм «Рабыня Изаура», и я так плакала и жалела бедную Изауру! И теперь в каждом мужчине, на которого смотрю, вижу злобного и подлого Леонсио, даже если вижу что человек не такой, а страх все равно меня понимает!

Это было бы смешно, если бы не было так грустно.

Обратимся к братьям нашим меньшим:

Можете ли вы представить себе, что собака ваша боится предполагаемых страхов? Что любимую ее косточку облепили микробы и теперь ей грозит расстройство желудка?

Ваша собака тревожится, не зная покоя, ведь на площадке в траве могут водиться блохи и клещи, а супчик в обед может оказаться несвежим? То есть ваша собака с утра натурально этого начинает бояться – и боится так каждый день – можете себе такое представить? Или вообразите кошку, которая боится, что молочный ларек, который находится рядом с домом, перенесут куда подальше, и она лишится сладких сливочек! И теряет аппетит ваша кошка, не играет и не шкодит, а сидит в углу и боится!

А вот человеку такое себе устроить – раз плюнуть! И беспокоиться за молочный ларек он будет, и переживать за микробов, которых в глаза никогда не видел, и придумает еще кучу страхов – вплоть до грядущего землетрясения, хоть и живет он и не в сейсмоопасной зоне – но все равно бояться будет!

И вот как получается: некоторая личность сидит у себя в норке и боится грядущей бедности, которая ей ни с какой стороны не грозит, но на всякий случай – боится.

Боится измены своей дражайшей половины – и хотя повода никакого нет – все равно боится.

Боится, что дети вырастут и станут черствыми и неблагодарными, боится показаться чересчур глупой личностью, и чересчур умной тоже боится, и жениться боится, и в холостяках

проторчать до старости тоже боится, а рядом с ним боится другой человек, что никогда замуж не выйдет, и боится, боится, боится...

Предположить же все эти страсти можно? Можно. Вот и боится...

Разрушительное действие страха

Но вредное действие страха этим не ограничивается: следующим этапом начинается самое разрушительное действие страха – проблема эмоциональная переходит на иной качественный уровень – и появляются всевозможные недомогания.

А иначе никак не объяснить самому себе, почему ты не делаешь то, что хотел бы делать.

Всем знаком термин «Психосоматические заболевания»: это когда переживания отрицательных эмоций разрушают «сома» – тело.



Такой гротескный пример: я хочу быть, например, балериной. Или парашютистом. Или выделывать всяческие фортели на скейтборде. Но я боюсь. Я боюсь, что балериной мне придется много трудиться. Я боюсь, что я ударюсь сильно оземь, когда прыгну с парашютом. Я боюсь, что я разобьюсь, упав со скейтбордом, пытаясь сделать какую-то замысловатую фигуру.

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.