



Константин Дыкин

Шаг за страх

Школа страха

18+

Константин Дыкин

Шаг за страх. Школа страха

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36621763

SelfPub; 2018

Аннотация

Страх – величайший цивилизационный фактор. С тех пор, как у человека появилось воображение, всю нашу жизнь сопровождает страх. Есть ли у нас выбор? Моя методичка для тех, кто хочет научиться эффективно преодолевать свои страхи. И для тех, кто хочет профессионально и грамотно пугать других людей.

Содержание

Шаг за страх:	4
Дальше – давайте по пунктам	5
1. Как устроен мой страх	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Шаг за страх:

эффективное управление своим и чужим страхом

Прежде чем чем-то управлять и получать в процессе управления ожидаемый результат, необходимо понять, по какому закону и по каким правилам управляемый объект (или процесс) устроен. И какая у этого объекта (или процесса) возможна динамика – это тоже очень важно понимать для планирования и получения того или иного желаемого результата.

Дальше – давайте по пунктам

1. Как устроен мой страх

Полагаю, что мой страх – это явление следующего содержания.

Страх – это моя реакция неуверенности в связи с отсутствием точной информации про то, что конкретно и как конкретно произойдет в будущем.

Или коротко: Страх – мое вибрирующее предвкушение еще не пришедшей боли...

Яркий пример – экзамены любого рода. Пока они не начнутся и не пройдут, нет ясности, что и как будет происходить, какой у меня будет билет и как будет вести себя экзаменатор. А главное – не понятно, что и как я буду отвечать и на какую оценку мой ответ будет оценен. А если я получу пятерку? Что я буду делать? А если двойку – что тогда? Вот здесь и возникает вибрация – постоянное перескакивание фокуса внимания с одного исхода на другой.

Дальше. Ключевое слово в определении страха – реакция. Реакция человека на то или иное событие, на любое изменение – это внутренний выбор самого человека. Иными словами, когда я выбираю занять реактивную позицию по отношению к страшному событию, я становлюсь зависимым от раз-

вития и результатов этого страшного события. Становлюсь зависимой Жертвой. Теряю свою свободу действий... А вернее – отказываюсь от нее своим выбором...

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.