

Наталья Устюгова

*Мозаика
страха*



Наталья Устюгова

Мозаика страха

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39412208

ISBN 9785449373779

Аннотация

В настоящей книге вы получите отличную возможность рассмотреть свои страхи, определить закономерности, отбросить ненужное и найти пути решения вашей проблемы. Вы соприкоснётесь со своим страхом самостоятельно, исследуете его природу, его корни (где и когда он зародился) и в конечном итоге сделаете его своим ресурсом и настоящей защитой.

Содержание

Вступление	6
Польза и вред страха	10
Привычка думать в одном направлении	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Мозаика страха

Наталья Устюгова

© Наталья Устюгова, 2018

ISBN 978-5-4493-7377-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Наталья Устюгова



В математике, чтобы решить уравнение, его надо преобразовать и упростить. Так и в жизни: чтобы решить проблему, необходимо разложить её на маленькие части, совершить с ними

все возможные действия и в результате найти единую причину, которую можно будет решить простыми шагами. В настоящей книге вы получите отличную возможность рассмотреть свои страхи, определить закономерности, отбросить ненужное и найти пути решения вашей проблемы. Вы соприкоснётесь со своим страхом самостоятельно, исследуете его природу, его корни (где и когда он зародился) и в конечном итоге сделаете его своим ресурсом и настоящей защитой.

Вступление

Каждый из нас ежедневно принимает множество решений. От этих решений зависит, эффективным ли будет результат. Получим ли мы то, что хотим, или же наша проблема ещё больше усугубится? Иными словами, насколько человек умеет контролировать себя, свои эмоции и – важнее всего – страхи, настолько легче, счастливее и интереснее будет его жизнь.

Некоторые люди, страдающие от различных неприятностей, пребывают в полном неведении о какой-либо психической болезни и могут отрицать любой намёк на взаимосвязь между неудачами и неприятными психологическими переживаниями в виде скрытых внутренних страхов. Многие даже не задумываются о тесной связи пребывания в невыносимых переживаниях, мыслях и ухудшением своего положения, когда один и тот же негативный опыт повторяется в их жизни бесчисленное количество раз.

В большинстве случаев исследование скрытых причин проблемы значительно продвигает определение процессов нарастающих страхов и их влияния на жизнь человека.

Эта книга – для тех, кто заинтересован узнать, почему люди попадают в те или иные негативные внешние ситуации, и наметить для себя путь выхода из них. Хорошая новость –

в том, что все ответы лежат внутри самого человека. Их можно вывести наружу, выявляя строгую закономерность в той области, где, казалось бы, царят неясность и неопределённость, плотно окутанные страхом.

Знаете ли вы, например, что страх может быть как полезен, так и вреден? В каких случаях это происходит? Какие эмоции стоят за страхом? Каким образом они отрицательно воздействуют на человека и как их можно использовать с пользой для себя?

Всё это вы можете прочесть на страницах настоящей книги. Вы узнаете, что стоит за недовольством собой и что создаёт сильную мотивацию для изменения себя. Какие проблемы возникнут у вашего ребёнка в будущем, если его постоянно стыдить? Как ваше детство влияет на ваш нынешний успех (или неуспех)? Почему вы отказываетесь от целей и часто даже не осознаёте, что направляете агрессию на самих себя? Почему кто-то старается всегда вести себя хорошо и быть всегда полезным? В какие моменты у вас резко падают концентрация, производительность, креативность и эффективность? Вы исследуете препятствия, которые мешают вам удовлетворять свои потребности и жить полноценной жизнью.

Также вы получите замечательные упражнения, которые снимают страх, помогают в принятии решений и наведении порядка у себя в голове. А впоследствии научитесь техникам, которые помогут вам чудесным образом поменять ход

своей жизни.

Одна из главных ошибок – подпитывать свои внутренние убеждения негативной критикой и отсутствием веры в себя. На такой депрессивной волне легко подорвать себе здоровье или потерять работу. А страх внутри вас вырастет огромным монстром! Представьте себе будущее, в котором вы всю жизнь боитесь. Очень неприятные ощущения, не правда ли? А теперь представьте, что страха в вашей жизни нет. Вы спокойно общаетесь с людьми, путешествуете куда хотите, не жалеете о своих решениях и абсолютно уверены в себе. Запомните это ощущение бесстрашия. Живите так, как считаете правильным, и пусть это будет ваше решение, а не навязанное со стороны!

Сядьте и подумайте: что сейчас вас напрягает больше всего? Что вы сделали не так? Делали ли вы или делаете что-то из чувства долга? А если бы вы этого не сделали, что случилось бы самого страшного? Когда получите ответ на последний вопрос, запишите его на листке бумаги и начинайте читать книгу.

И ещё одно задание: чтобы получить для себя наибольшую пользу от прочтения этой книги, выписывайте в тетрадь все моменты, которые показались вам схожими с вашей жизнью. Например: что проявляется в вашей жизни из раздела «Полезьа и вред страха»? В каких ситуациях написанное в разделе «Эмоции» сходится с вашими эмоциями? Какие из них присутствуют у вас чаще всего? И так далее – по всем

разделах. А в конце книги вы узнаете, как всё это использовать себе во благо.

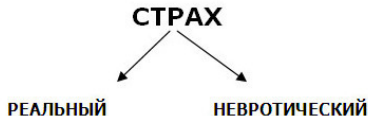
Писать от руки очень важно. Дело в том, что письмо задействует ретикулярную активационную систему (РАС). Она отфильтровывает ту информацию, которую должен обработать мозг, выделяя наиболее приоритетные сведения. Кроме того, это помогает меньше отвлекаться, хорошо концентрирует внимание – и в итоге вам легче сосредоточиться на конкретной задаче и не упустить что-то важное. Таким образом вы лучше осознаете, что с вами происходит.

Когда вы прочитаете книгу полностью, а также выполните упражнения, я уверена: ваш ответ на последний вопрос – «что случилось бы самого страшного?» – станет совсем другим, а страх уменьшится в разы или исчезнет полностью. И конечно же, перед вами откроется совершенно другой путь, который вы в своём прошлом состоянии просто не могли разглядеть.

Со страхом жить легче, если знаешь, чего бояться. Гораздо хуже, когда не знаешь. Неизвестность – это туман, а в тумане легко заблудиться. Примите же решение выйти из тумана прямо сейчас и приобретите эту книгу, которая расскажет вам о самом главном и важном: как подружиться со своим страхом и получить его поддержку.

Полезьа и вред страха

На сегодняшний день существует множество различных классификаций страхов, часть из которых имеют очень сложные конструкции. Чтобы не усложнять, возьмём самую простую из них.



Реальный страх – это жизненно важная реакция организма на физическую и эмоциональную опасность, которая приближается. Если мы этого не почувствуем, то не сможем защитить себя от фактических угроз. Обычно человек может себя контролировать, переживая данное чувство.

Такой страх может проявиться, если вы, например, стали очевидцем происходящего землетрясения, или рядом стреляют из оружия, или вы узнали о неизлечимой болезни близкого человека. Это угрожающая, опасная ситуация, которая происходит сейчас, в настоящий момент.

Невротический страх – это когда страх переходит в навязчивое эмоциональное состояние, часто беспредметное, побуждающее к неадекватной реакции на реальные или мифические опасности. В решении проблем преобладают неадекватные стратегии преодоления, которые в конечном итоге отталкивают человека от его долгосрочных целей и потребностей.

Другими словами, невротический страх – это когда вы представляете, что в будущем произойдёт какая-то угроза, и фантазируете, рисуя у себя в голове картинку, как всё это должно случиться. То есть входите в роль такой бабки-прорицательницы и предсказываете себе негативное будущее.

Неадекватные стратегии под воздействием невротического страха включают в себя:

- привычки;
- эмоции;
- убеждения;
- отношения;
- защиты.

К привычкам, при помощи которых люди преодолевают невротическое чувство беспокойства и тем самым обеспечивают себе знакомое чувство безопасности, можно отнести:

- алкоголь;

- переедание;
- курение;
- привычку думать в одном направлении.

Вредные привычки становятся своего рода краткосрочным лечебным бальзамом от невротического страха. Но, к сожалению, со временем они доставляют человеку ещё больше проблем и страхов.

С доказательствами болезненной природы алкоголизма всё довольно просто. Достаточно посмотреть вживую на те осложнения, которые возникают у пьющего человека. Кто хотя бы раз видел приступ алкогольного делирия (белой горячки), тот уже никогда не усомнится в том, что зависимость от спиртного – серьёзная болезнь. Даже обычное похмелье не доставляет особой радости и отбирает силы и здоровье. Когда человек постоянно употребляет алкоголь, то он по собственной инициативе, совершенно добровольно разрушается как личность и катится по наклонной в сторону зияющей пустоты. После первой рюмки он уже неадекватен и социально опасен – и именно в таком состоянии его чаще всего тянет на разнообразные «приключения» и «подвиги».

Избавление от невротического страха при помощи переедания также разрушает человека. Человек не в состоянии контролировать переедание – оно является психогенным. Привычка переесть характеризуется тем, что пища поглощается быстрее, чем обычно, и до тех пор, пока челове-

ку не становится физически некомфортно. Невротический страх заставляет есть много вне зависимости от того, голоден человек или нет. После такого переедания нередко возникают чувства отвращения к себе, подавленности и вины, что ещё больше втягивает человека в порочный круг невротического страха. Люди с невротическим перееданием обычно крайне недовольны своим недугом и впадают в угнетённое состояние. Как правило, они плохо себя чувствуют, из-за чего порой прогуливают работу или учёбу и не принимают участия в социальной деятельности (выпадают из социума). Из-за осложнений, возникающих по этой причине, наиболее распространёнными являются головные боли, боли в мышцах и суставах, а также проблемы с пищеварением.

Следующая привычка, которая становится краткосрочным лечебным бальзамом при невротическом страхе, – это курение. Причиной курения является никотиновая зависимость. Никотин имеет расслабляющий и успокаивающий эффект, создаёт ощущение лёгкой эйфории. Но в то же время он имеет множество побочных воздействий на организм человека – в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая её. Вследствие этого ослабляются память и внимание, снижается работоспособность. Никотин нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы. Он сужает сосуды мозга и уменьшает их эластичность, затрудняя поступление крови в мозг, – в результате ухуд-

шается его питание. Отсюда – головные боли, головокружения. Доказано, что склероз сосудов, гипертоническая болезнь и эндартериит (изменение и закупорка мелких сосудов конечностей) находятся в тесной связи с курением.

Проблема всех невротических привычек – в том, что в долгосрочной перспективе они не решают проблемы, а лишь увеличивают невротический страх и тем самым ещё больше разрушают организм человека.

Привычка думать в одном направлении

Мысли постоянно помогают нам интерпретировать окружающий мир, описывать происходящее и пытаться его понять, используя события, взгляды, звуки, запахи, чувства.

При этом негативное воздействие на нас имеет не само событие, а наша интерпретация его.

СОБЫТИЕ → ОЦЕНКА СОБЫТИЯ (МЫСЛИ) → ЭМОЦИИ → ДЕЙСТВИЕ

Мы склонны автоматически верить нашим мыслям, как правило, не останавливаясь на том, чтобы подвергнуть сомнению их достоверность. Мысли далеко не всегда верны, точны или полезны. Отсюда – наши ошибочные реакции и действия.

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.