

**Мы боимся страха, потому что испытывать страх – это стыдно и показывает нашу слабость. Мы усваивали эту установку годами с самого детства.**

**На самом деле страх – это природный защитный механизм, без которого невозможно нормальное функционирование психики. Именно страх предостерегает нас от опасности и побуждает нас к самосохранительному поведению.**

**В страхе для нас на самом деле неприятно лишь то, как мы к нему относимся. И самое страшное для нас – признать страх в самом себе и показать его другим людям. Но всё тайное всегда становится явным.**

**И чем сильнее разрыв между внутренним и внешним состояниями, тем болезненнее будет открытие. Поэтому важно признавать свой страх. Быть сильным - не плохо, но быть сильным в любой ситуации - это заведомо проигрышная установка. Потому что тогда человек идёт напролом и не позволяет себе остановиться, замедлиться, гибко скорректировать свой путь в соответствии с собственными ощущениями, которые могут меняться.**

Важно разрешать себе бояться. Потому что, подавляя негативные эмоции, мы подавляем и позитивные. Именно так работает наша эмоциональная сфера. Подавляя страх, мы подавляем себя и в выражении любви, честности и других условно позитивных эмоций.

Что прячет в себе страх? – Границу наших возможностей, реальных или существующих в нашем сознании.

Но страх не совместим со знанием. И сегодня я предлагаю вам технику переупаковки страха в цель.

**Выпишите на листочек свой навязчивый страх, допустим, "я боюсь провалиться на публичном выступлении".**

**А далее начните задавать вопросы:**

**Я провалюсь на публичном выступлении. Что будет тогда?**

**Я буду гореть со стыда перед публикой, для которой я выступал. Что будет тогда?**

**Моя репутация как знатока своего дела будет растоптана. Что будет тогда?**

**Мне придется восстанавливать свою репутацию. Что тогда?...**

**И далее спросите себя: «Что надо сделать, чтобы этого не допустить?»**

**И предложите, исходя их страхов, например, такой вариант ответа: мне нужно владеть контентом на 100%, научиться выходить на "сцену" эмоционально заряженной и т.д.**