**Преодоление страхов**

**Подготовка**

Ручка и лист бумаги

**Практика**

Поработаем с такой эмоцией как страха. С одной стороны, это естественная эмоция, естественная реакция организма, защищающая от физических опасностей. С другой стороны, помеха, страх может нам вредить, не давая идти вперед и пробовать новое. Это происходит потому, что наш мозг очень метафоричен и воспринимает все буквально. Если вы испытываете страх, например, перед запуском нового проекта, то задача мозга вас остановить, не пустить, хотя физические вам ничего не угрожает. Итак, что же делать если страх парализуют, не давая пробовать новое.

Пробуем выполнить практику, которая называется «Что дальше». Все получиться, если вы будете предельно честны сами с собой.

Нужно взять ручку и лист бумаги и письменно ответить себе на вопрос «Чего я боюсь? Почему я боюсь?». Дальше нужно ответить на вопрос «Что страшного случиться, если это произойдет?». Мозг даст нам ответ, это будет следующий, более глубокий уровень страха. Нужно его записать. И опять задаем себе вопрос «Что дальше? Что страшного случиться, если и это произойдет?». И так нужно задавать себе этот вопрос еще и еще раз, пока у вас это получается, пока вы не достигните самого глубинного страха. Во время выполнения практики у вас могут появляться слезы, в какой-то момент страх может усилиться. Не пугайтесь, дышите и продолжайте. Наконец вы должны почувствовать вздох облегчения, это будет означать, что вы в конечной точке. И оглянувшись потом назад, на весь пройденный путь, вы можете прочитать первую написанную вами строчку, где описано чего вы боитесь, и почувствовать с удивлением, что этого страха уже нет. А все потому, что вы как бы это уже пережили и с вами ничего не случилось, вы живы и здоровы, мозг это понял и перестал вас останавливать.

Еще одна техника с погружением называется «Проходим сквозь страх». Нужно остаться наедине с собой там, где вас не потревожат. Осознайте, что вы находитесь в безопасности и ничего вам не угрожает. Подумайте о том страхе, который вас сейчас одолевает или одолевает чаще всего. С чем он связан и как проявляется? Что вы чувствуете внутри, когда его боитесь? Сердцебиение, напряжение в теле, дрожь в коленках? И если обычно вы хотите эти симптомы приглушить, сделать так, чтобы вы их не чувствовать, то сейчас нужно сделать наоборот. Не бежать, не прятаться, не подавляют симптомы страха, а прочувствовать их сполна. Просто дать телу их прожить. И тогда тело поймет, что опасности на самом деле нет.