

СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ

5 способов
как перестать чувствовать
себя «в коробке»

+ книга в подарок



Сильный социальный страх парализует активную жизнь человека.

Будучи способным и талантливым, он, находясь в плену жутких фантазий об оценке, критики, агрессии, не оставляет себе ни малейшей возможности самореализоваться, обрести семью, завести семью.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

01

РАСПОЗНАТЬ СТРАХ

Это отправная точка на пути к переменам.

Составьте **список 10 самых сильных страхов**, связанных с социумом, и освободитесь от них с улыбкой на губах. Представьте себе каждую конкретную ситуацию, и отпустите ее.

Общение с людьми имеет огромное количество преимуществ.



02

ПОДАРИТЬ УЛЫБКУ СТРАХУ

Теперь подумайте о человеке, который внушает вам страх.

Закройте глаза и представьте этого человека. Глубоко дышите. Представьте, как этот человек медленно подходит к вам.

Взгляните на этого человека. Он вам не враг.

Представьте, что вы встретили этого человека с теплом и смелостью.

Улыбнитесь ему.

Что вы теперь чувствуете?



03

ПРИНЯТЬ ПОХВАЛУ, ПРОГНАТЬ КРИТИКУ

Не ждите похвалы от других, говорите хорошие слова себе сами.

Например, вы сделали презентацию.

Не говорите, что «презентация прошла хорошо, потому что тема была не такой уж и сложной».

Скажите: «Начальник похвалил меня, сейчас сделаю пару замечок, чтобы потом еще раз посмотреть, когда у меня что-то не заладится».



04

ВОЗЬМИТЕ СТРАХ НА ПОВОДОК

Вам понадобится лист бумаги и что-то пишущее. Лучший вариант – цветные карандаши.

Подумайте о любом своем страхе.

Представьте, что ваш страх — маленький щенок, которого вы берете на поводок. Нарисуйте этого щенка. Вы его хозяин, а не наоборот. Вы берете на себя ответственность за него, готовы воспитывать малыша, которого держите на поводке.



МЕДИЙНАЯ ДИЕТА

Негативные мысли питают наши фобии.

Попробуйте отказаться от просмотра новостей в интернете и по телевизору хотя бы по выходным. Проснувшись, сосредоточьтесь на своем дыхании, а не на негативных новостях.

Почувствуйте вкус вашего завтрака, не отвлекаясь ни на что. Запишите свои наблюдения.

