

СТРАХ ОШИБОК

3 упражнения,
чтобы его преодолеть



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ



Причины страха неудач

- нежелание совершать перемены в жизни;
- избегание заданий, с которыми раньше не имел дела;
- наличие незавершенных дел;
- желание заниматься только тем, что хорошо получается;
- боязнь участия в общественных мероприятиях, страх провала;
- самотаботаж;
- отсутствие желания стремиться совершать новые достижения;
- неуверенность в своих силах;
- желание быть самым лучшим.

Как мы воспринимаем допущенные нами ошибки?

Обычно как катастрофу вселенского масштаба, как нечто, что никто никогда и ни при каких условиях не сможет исправить.

Нет никакой катастрофы и трагедии, есть просто обратная связь, есть просто информация о том, что мы пошли не тем путем и нам нужно выбрать другой.

Один из самых ярких и известных примеров подобного мышления — это Томас Эдисон, который, прежде чем изобрести электрическую лампочку, провел 10 тысяч неудачных экспериментов.

Именно он сказал: **«Я никогда не терпел неудач. Я просто нашел 10 тысяч способов, которые не работают».**



Замените в своих размышлениях слово «но» на слова «даже если»

Например, обычно вы думаете так: «Я хочу стать блестящим оратором и уверенно держаться на публике, но боюсь, что сначала надо мной все будут смеяться».

Меняйте негативную формулировку на позитивную установку:

«Я стану блестящим оратором и буду уверенно держаться на публике, даже если сначала надо мной все будут смеяться».



Тело: расправляются плечи и выпрямляется спина, как дыхание становится более ровным и глубоким, а походка — твердой и уверенной.



Перестать избегать

Избегание становится для нас способом защититься от провала. Беда в том, что область избегаемого будет расширяться до бесконечности, до тех пор, пока мы не станем бояться абсолютно всего. Жизнь превратится в сплошные ограничения, да и можно ли будет назвать это жизнью?

Поэтому...

стоит мыслить не в стиле «Чего мы не потеряем, если не сделаем?», а в стиле «Что мы приобретем, если сделаем?». Иначе говоря, стоит заменить движение от чего-то (то есть избегание чего-то) на движение к чему-то.

Присоединяйтесь
к сообществу психологов

