

Серия
«Психологические ключи
к сердцу»

*Свобода
от
страха*

АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
С25

С25 Свобода от страха. / О.Быкова – Москва : АСТ,
2015 – 320 с. (Психологические ключи к сердцу)

ISBN 978-5-17-087273-2

В этой книге перечислены основные страхи, которые может переживать человек на протяжении всей своей жизни. Страх смерти, неудачи, отвержения, общественного мнения, нищеты, старости, потери любви, одиночества, успеха. Человек, находящийся в плену у таких страхов, не может достигнуть в жизни успеха и реализовать свой потенциал. В книге даны практические рекомендации, как победить страх.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-087273-2

© Быкова О., текст, 2015
© ООО «Издательство АСТ»,
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Глава первая.</i> Что такое страх.	9
<i>Глава вторая.</i> Как победить страх.	46
<i>Глава третья.</i> Страх неудачи	96
<i>Глава четвертая.</i> Страх отвержения	118
<i>Глава пятая.</i> Страх общественного мнения.	138
<i>Глава шестая.</i> Страх нищеты	164
<i>Глава седьмая.</i> Страх старости	195
<i>Глава восьмая.</i> Страх потери любви	229
<i>Глава девятая.</i> Страх одиночества.	254
<i>Глава десятая.</i> Страх успеха.	273
<i>Глава одиннадцатая.</i> Страх смерти.	286

ЭТА КНИГА МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!

Часто, читая книгу, мы принимаем решение применить все то, что мы узнали, в жизни. Но намного чаще, спустя всего лишь несколько недель, мы напрочь забываем о своих намерениях. Можно иметь много разнообразных знаний в своей голове, но не применять и не жить этим. Много из того, что вы здесь прочитаете, не станет чем-то новым для вас. Вопрос в том, что вы будете делать с этим.

Вот пять практических способов, которые позволяют превратить наши благие намерения в не менее благие действия:

1. Прочтите эту книгу несколько раз

Часто останавливайтесь, читая книгу, чтобы обдумать ее содержание. Спрашивайте себя, как и когда вы сможете применить ту или иную рекомендацию. После подробного изучения книги следует перечитывать ее каждый месяц, уделяя этому несколько часов. Эта книга должна стать вашей настольной книгой.

2. Подчеркивайте и делайте заметки

Читая эту книгу, держите наготове ручку или текстовый делитель (фломастер). Подчёркивайте отдельные строки текста и абзацы — это простое действие в три раза увеличит вашу способность к запоминанию. На полях этой книги записывайте собственные мысли и делайте заметки — пусть эта книга станет Вашей книгой. Подчеркивание делает книгу значительно интереснее и в дальнейшем помогает быстрее ее снова просмотреть.

3. Заново перечитывайте подчеркнутые фрагменты

Благодаря подчеркиванию и обозначениям вы сможете быстро просмотреть самые важные вопросы и фрагменты данной книги. Чтобы чтение этой книги принесло вам результат, вам нужно как можно чаще просматривать ее. Пусть выделенные вами фрагменты вдохновляют вас совершенствовать свою жизнь. Как люди мы обладаем поразительной способностью забывать. Единственный способ сохранить необходимую вам информацию в памяти, это возвращаться к ней вновь и вновь.

Свобода от страха

4. Немедленно применяйте изученные принципы

Применение того, чему человек научился, позволяет лучше понять и запомнить услышанное. Человека невозможно ничему научить, он может только научиться. Это означает, что обучение — это активный процесс. Лучшее всего мы обучаемся тому, чему учимся на практике. Если вы желаете овладеть принципами, приведенными в данной книге, используйте их как можно чаще и при любой возможности. Если вы не будете их практиковать, то вы все очень быстро забудете. Только то, что применяется на практике, остается в памяти.

5. Отдайте приоритет тому, чему вы учитесь

Выберите от одного до трех пунктов, с которых начнете работу. Начните постоянно применять их до тех пор, пока они не станут вашей привычкой. Практическая польза того, что вы почерпнете из данной книги, может стать вашей привычкой только в результате их постоянного повторения. Только в этом случае вы будете применять это бессознательно.

В конце каждой главы вы найдете Золотые истины, в которых будут аккумулированы все важные мысли, которые прозвучали на протяжении всей главы. Вас ждут также тесты, по которым вы сможете оценить себя и свои навыки, а также Практические задания, которые помогут вам воплотить прочитанное в жизнь. Они не предназначены просто для чтения. Чтобы вы могли получить максимальный результат и пользу от практических заданий, советуем выполнить их в течение 24 часов, иначе охваченный суетой, вы опять отдадите от себя вашу судьбу и в вашей жизни не смогут произойти те изменения, которых вы так ожидаете.

По моему многолетнему опыту работы с людьми я знаю, что обычно, люди выполняют подобные задания для галочки. Но вы не в школе, где разного рода отписки вам сходили с рук. Речь идет о вашей жизни, от выполнения этих заданий зависит, насколько ваша жизнь сможет измениться. Поэтому прошу вас отнестись серьезно к заданиям, так как это нужно не для автора книги, а для вас. Для выполнения заданий желательно найти тихое место, где вам никто не сможет помешать. Возможно, это будет время, когда никого нет

Свобода от страха

дома или ночью, когда все уснули и вас никто не сможет побеспокоить.

Обязательно размышляйте над предыдущей главой, над всеми пунктами, которые вы подчеркнули для себя, вспомните ваши решения и запишите ваши последующие действия. Не забудьте наметить конкретные временные сроки, определить ограничения, которые вы будете налагать на себя. Это поможет вам не откладывать запланированные шаги по изменению своей жизни в долгий ящик. Найдите кого-то, кому вы могли бы быть подотчетны относительно вашего решения, напоминать, или партнера для работы над собой.

Запишите дату начала чтения этой книги

Пусть указанная Вами дата станет для Вас переломным началом в Вашей жизни!

Глава первая

ЧТО ТАКОЕ СТРАХ

«Тот, кто избирает себе путь, должен отрешиться от страха. Должен обладать достаточной отвагой, чтобы совершать шаги ложные и опрометчивые. Поражения, разочарования, неудачи суть орудия, с помощью которых Бог указывает нам путь».

Пауло Козльо

Страх — это внутреннее состояние человека, вызываемое угрозой реального или предполагаемого бедствия.

С точки зрения психологии страх является вполне нормальным эмоциональным процессом, и обычно его причиной становится реальная опасность. Чувство страха предупреждает, а иногда помогает нам уберечься от ненужного риска. Чувство страха к тому же мобилизует организм для радикальных действий во избежание опасности или помогает найти возможность устранить ее.

С одной стороны, страх — это нормальная

Свобода от страха

защитная реакция организма, он предупреждает нас о возникшей угрозе. С другой стороны, есть придуманные страхи, которые также приносят немало волнений и неудобств, от которых и нужно избавляться. К сожалению, от вымышленного, рожденного нашим воображением, страха защититься гораздо сложнее, но если вы его распознаете, вам обеспечен успех.

Нельзя забывать, что страх — негативная эмоция, а от всякого жизненного негатива следует избавляться, но сделать это, порой, очень трудно. Ведь все наши страхи обычно запоминаются, иногда усиливаются и прогрессируют. Если не пытаться побороть свой страх, он может перерасти в фобию, которая, в свою очередь, может существенно отравить человеку жизнь.

Последствия страха — сильное нервное напряжение, состояние эмоциональной неуверенности, неадекватная оценка реальности — побуждают личность то ли к поиску защиты, спасения, то ли к бегству.

Страх, самый могучий из отрицательных мотивов, подобен молитве наоборот. Вместо того чтобы обратиться к окружающим нас созидательным силам, он обращается к си-

лам разрушения. Он сам становится богом, требующим бесконечных жертв. Люди редко осознают, что жизнь, полная бедности и лишений, бывает основана только на страхе.

Страх — это состояние разума, часто — всего-навсего иллюзия. Попробуем проанализировать наши детские страхи. Страх вызывали у нас многие сказочные герои, Баба-Яга, Змей-Горыныч. Повзрослев, мы поняли, что их не существует, это просто герои сказок, а иногда плоды нашего воображения. Малыш плачет, когда мама отлучилась от его кровати на минутку, он боится, вдруг мама не вернется, и он останется один, а это заблуждение, ведь мама никогда не оставит своего малыша.

Для многих это станет открытием, но нас с детства учат бояться. И без того восприимчивую детскую психику родители способны наполнить огромным количеством различных страхов и фобий. Каждый хоть раз слышал подобные фразы: «Не будешь слушаться, отдам тебя вон тому дяде», «Не лазь туда — обожжешься», «Не разговаривай с незнакомцами, они сделают тебе плохо». А если к угрозам добавить излишнюю эмоциональность родителей, ребенок может замкнуться в себе и бо-

Свобода от страха

яться сделать лишний шаг. Также, родители часто вселяют в детей страх неудачи, запрещая им предпринимать что-то новое. Узнаете ли вы себя по следующим высказываниям — у тебя ничего не получится, у тебя руки кривые, тебе лучше не браться за это дело. Ребенок, услышав от своих родителей, являющихся для него высшим авторитетом, подобные высказывания, будет сомневаться в собственных силах и способностях. В Японии, например, детям в возрасте до 5 лет стараются ничего не запрещать, для них нет запретов и ограничений. В Израиле детей постоянно хвалят и поощряют: «Мой Есик самый лучший, когда он вырастет, он будет начальником» и т. д. Сравните теперь уровень жизни и развитие людей в России, Израиле и Японии. Как часто мы собственными руками сеем в наших детей страхи и ограничивающие установки.

Детские страхи и фобии закладываются в нашем сознании и становятся настоящей проблемой в зрелом возрасте. Но если вы являетесь родителями — в ваших силах научить ребенка справляться с неокрепшим еще чувством страха. Можно привести массу примеров детских фобий. Боязнь темноты — это ничто по сравнению с социальными стра-

хами, которые преследуют ребенка в школе. Важно вовремя заметить, что ваш ребенок чем-то обеспокоен, уметь выслушать его и вместе пережить проблему. Например, реагировать на тревожные явления смехом. Боится собаки — вместе посмеяться над тем, какая смешная собака. Найдите положительные характеристики страха — «Как ты думаешь, а тот, кто живет под твоей кроватью, поливает цветы, пока нас нет дома?». Таким образом, любой детский страх можно перевести в шутку. Дайте ребенку убедиться, что его страх не имеет причин для паники, а угрожающую ситуацию можно решить, и тогда, в более старшем возрасте, он скажет вам за это спасибо. Точно также обнаруженный в нас страх мы можем менять на позитивную картину. Сын моей подруги в детстве боялся Бабы-яги. Он рассказал о своем страхе маме. Подруга, умная женщина, объяснила сыну, что если бы существовала Баба-яга, они могли бы ее поймать и сдать в зоопарк, и заработать на этом кучу денег. Но, к сожалению, Бабы-яги не существует, поэтому и денег они не зарабатывают, но и бояться некого. Мальчик, после такого объяснения, совершенно забыл про свои страхи.

Свобода от страха

Дорогие родители, давайте не будем сеять страх в наших детей, наоборот, давайте будем развенчивать их детские страхи и ограничения. Успешный бизнесмен, имеющий крупный бизнес, очень предприимчивый человек, не боящийся рисковать и начинать новые проекты, утверждает, что причина его успеха заключается в его образе мышления, и за это он благодарен родителям. В детстве родители учили его мыслить так, как будто нет никаких ограничений в жизни. Родители говорили: «Если ты начинаешь новое дело, поступаешь в учебное заведение, думай, как будто у тебя достаточно средств, твои оценки и знания настолько хороши, что ты не можешь не поступить, невзирая на самые большие конкурсы». Парень настолько привык мыслить нестандартно, что без труда поступил в МГИМО, окончил его с отличием, затем начал бизнес, не имея даже стартового капитала и через несколько лет в своей отрасли ему не было равных.

Часто, вступая во взрослую жизнь, мы боимся не найти контакта с новыми друзьями в новом учебном заведении, но через месяц видим, что у нас появились друзья, не хуже школьных. Иллюзия. Мы боимся начать

новый бизнес, но рискнув, убеждаемся, что у нас все получается, и наша жизнь изменилась к лучшему. Еще одна иллюзия. На продолжении всей жизни мы будем сталкиваться с множеством страхов, и часто, они существуют лишь в нашем воображении, как ограничивающие нас убеждения.

Страх — это огромное препятствие на пути к успеху и процветанию.

Страх парализует жизнь людей. Священное Писание говорит, что в конце времен *«Люди будут издыхать от страха...» (Ев. от Луки 21:26)*. В настоящее время именно это начинает происходить с нашим миром. Люди испытывают страх, тревогу в связи с экономическим кризисом, военными конфликтами, терактами, природными бедствиями. События в мире и личные трагедии — вот два источника смертельного страха.

Когда человек испытывает сильный страх, то, как и в случае других негативных эмоций, в головном мозге запускаются определенные биохимические процессы. Возбуждаются центры, отвечающие за целый спектр тревожных чувств. Это, собственно, и есть нейрофизиологическая реакция организма.

Страх — это концентрированная, острая