Чек-лист | Эксперт

Как победить страх перед дайвингом ?

Страх - это эмоция основана на личном искажении действительности. В реальности все выглядит по другому. Если вы хотите, но не решаетесь, сделайте эти не сложные действия, чтобы победить страх. Присоединяйтесь к обществу свободных людей!
https://i.imgur.com/QwRmRYT.jpg

1. Накануне погружения.

- [ ] **1.1** Напиши подробный список чего ты боишься.
  Пиши все что приходит в голову. Не жалей творчества.

- [ ] **1.2** Выбери самый жуткий твой страх.
  Прислушайтесь к себе. Почувствуйте, что вас больше всего беспокоит.

- [ ] **1.3** Напиши самый плохой вариант развития событий.
  Что ты чувствуешь при этом? Как это сильно повлияет на твою дальнейшую жизнь?

- [ ] **1.4** Доведи свой страх до абсурда.
  Итак, на тебя нападает акула. Чудовищная борьба. О, чудо ты спасаешься. На берегу, понимаешь, что нет ноги. Врачи пришивают тебе другую. Тебя награждают медалью за отвагу. Ты стал примером. Люди отрезают свои органы и кидают в море. Какой же орган самый популярный? Тебе все еще страшно или смешно?

2. Перед погружением.

- [ ] **2.1** Несколько раз глубоко вдохните, задержите дыхание, затем выдохните и снова задержите дыхание.
  Счет равный: 1, 2, 3, 4. Дыхательная гимнастика действует на внутренние органы и

расслабляет их.

- [ ] **2.2** Последовательно напрягайте и расслабляйте отдельные мышцы лица, шеи, рук, ног в течение нескольких минут.

  Или похлопайте себя энергично по разным частям тела. Дело в том, что после напряжения, мышцы стремятся к расслаблению, а после этого расслабляется и успокаивается весь организм, не только физически, но и эмоционально.

3. Во время погружения.

- [ ] **3.1** Доверьтесь инструктору.

  Выбор инструктора очень важен. Настоящий профессионал ценен не количеством сертификатов, а способностью погрузить любого человека, даже с гидрофобией. Расслабьтесь, возьмите своего проводника за руку и откройте для себя новую реальность.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?