



## Преодоление страха

Ниже семь вопросов. Постарайтесь отвечать на них быстро, не обдумывая формулировки. Цель не в этом. На ответ по каждому пункту вам дается всего несколько минут

**Опишите свой кошмар - наихудшее из того, что может произойти, если вы решитесь осуществить задуманное.**

- Какие сомнения, страхи и «Что, если...» возникают в вашей голове? Опишите их в мельчайших подробностях. Это будет концом вашей жизни? Какие будут негативные изменения? Как вы думаете, какова вероятность, что они действительно произойдут?

**Какие шаги вы можете предпринять, чтобы восстановить ущерб и вернуть все на свои места, пусть даже временно?**

- Как вы сможете вернуть контроль в свои руки, если все начнет разрушаться? Скорее всего, это намного легче, чем вам кажется.

**Каковы выгоды и плюсы, как временные, так и постоянные, которые станут итогом наиболее ожидаемого развития событий?**

- Свой кошмар вы уже обозначили, теперь озвучьте для себя вероятные позитивные результаты. Какими они будут? Внутренними (уверенность, самооценка и т.д.) или внешними? Какое влияние окажут

на вас по шкале от одного до десяти?

### **Если бы сегодня вас уволили с работы, как бы вы восстановили финансовую стабильность?**

- Представьте этот сценарий и пройдите по первым трем вопросам. Если вы бросите работу, чтобы попытаться преуспеть в другом направлении, как скоро вы сможете вернуться в ту же сферу на ту же зарплату, если вдруг понадобится?

### **Что вы откладываете из-за страха?**

- Зачастую, то, что мы больше всего боимся сделать, как раз и является тем, что нам необходимо предпринять в данный момент. На пути к любому действию нас останавливает боязнь неизвестности. Начните ежедневно делать то, что вас пугает.

### **Чего вам будет стоить (финансово, эмоционально и физически) отложить действия на потом?**

- Не стоит оценивать лишь вероятные негативные эффекты действия. Вы позволите, чтобы еще десять лет вашей жизни пролетели бессознательно, пока вы занимаетесь тем, что не приносит удовольствие?

### **Чего вы ждете?**

- Если вы не можете ответить на этот вопрос без возвращения к позиции «подожду подходящего времени», ответ очевиден: вы просто боитесь.

Так же, как и весь остальной мир

Просчитайте цену бездействия и вероятность негативного исхода. Насколько вам будет легко (или сложно) восстановиться после большей части неудач. И после всего этого сформируйте у себя наиболее важную привычку – действовать.

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

как это убрать?