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

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

- ☐ **1.1** 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?

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

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

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

- ☐ **3.1** 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?

4. Если бы сегодня вас уволили с работы, как бы вы восстановили финансовую стабильность?

- ☐ **4.1** 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?

5. Что вы откладываете из-за страха?

- ☐ **5.1** 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.

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

- ☐ **6.1** 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?

7. Чего вы ждете?

- [ ] **7.1** 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?