Проработка страхов.

Приветствую тебя, мой милый друг. Здесь идут вопросы на которые тебе нужно ответить!+ Что бы получилось наиболее эффкетивно постарайся отвечать на них быстро, не обдумывая. + формулировки, смысл не в этом.+ На ответ по каждому пункту вам дается всего несколько минут

- [ ] **1.** Напишите на листочке свой кошмар – худшее по вашему представлению из того, что может произойти, если вы решитесь осуществить задуманное.

  Какие у вас происходят чувства, какие сомнения и страхи, а самое главное «Что, если…» возникают в вашей голове? Опишите их для себя в мельчайших подробностях. Это будет конец вашей жизни? Какие будут негативные изменения? Как вы думаете, какова вероятность, что они действительно произойдут?

- [ ] **2.** Что вы можете предпринять, какие шаги вы можете выполнить, чтобы восстановить ущерб и вернуть все на свои места?

  Подумайте над тем как вы сможете вернуть контроль себе, если все начнет разрушаться? Я могу предположить, что скорее всего, это намного легче, чем вам кажется.

- [ ] **3.** Какие выгоды и плюсы, не важно временные, или постоянные, которые станут итогом наиболее ожидаемого развития событий?

  Самый страшный 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.** Представьте себе, что сегодня вас уволили с работы! Как вы будите восстанавливать финансовую стабильность?

  Для более хорошего эффекта, напишите этот сценарий и пройдите по первым трем вопросам вот с этим подходом – если вы бросите работу, чтобы попытаться преуспеть в другом направлении, как скоро вы сможете вернуться в ту же сферу на ту же зарплату,

если перемкнёт вас и очень понадобится?

- [ ] **5.** Задумайтесь над тем, что вы откладываете из-за страха?

  По стандарту обычно это то, что мы больше всего боимся сделать, и это как раз и является тем, что нам необходимо сделать в данный момент времени и получить опыт. Шагая по пути к любому действию нас останавливает страх неизвестности. Начните ежедневно делать то, что вас пугает и вы будете реально удивлены результатами!

- [ ] **6.** Задумайтесь, чего вам будет стоить (финансово, эмоционально и физически) если вы отложите действие на потом?

  И не стоит оценивать лишь те вероятные негативные эффекты действия, которые появились у вас в голове именно сейчас! Вы позволите себе так прожить, чтобы еще десять лет вашей жизни пролетели бессознательно, пока вы занимаетесь тем, что не приносит счастье?

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

как это убрать?