

# **12 необходимых навыков**

**для уверенности в себе и  
влияния на людей  
в сложных ситуациях**

**14 занятие**

# Вы действительно так думаете?

Неприлично заговаривать с незнакомым человеком

Нельзя ни о чем просить

Нельзя беспокоить людей по пустякам

Нельзя показывать свои желания и эмоции

Это ужасно, если кто-то откажет мне

Это ужасно, если на меня посмотрят как на сумасшедшего

Если на меня посмотрят, как на идиота, то моя самооценка  
упадет

Нужно всем нравиться

...

# Что такое страх

- это негативная эмоция, из-за реальной или мнимой угрозы
- чем выше инстинктивность, тем больше страхов
- функция страха - обеспечить вашу безопасность
- РМ не различает сигналы, от органов чувств (реальность) и от воображения

# Проблемы, которые создают страхи

- Перехватывают управление телом, Разум отключается от контроля
- Падает энергетика
- Мышечные зажимы, заболевания внутренних органов
- Противодействуют нашим попыткам что-то изменить в жизни
- Постоянный внутренний диалог

# Эмоциональный блок страха

Кого прощать:

- **Себя** (за то, что вы позволили страху управлять вами)
- **Сам страх** (за то, что он так настойчиво проявлял заботу о вас)
- **Те объекты, которых вы боитесь** (будущее, одиночество, хулиганы, насильники и т.д.)

# Что делать со страхами?

1) Понять природу страха:

- Страх - инстинктивная деятельность нашего РМ
- Для обеспечения нашей безопасности

2) Назвать все свои страхи поименно

3) Использовать приемы против страхов

3) Совершать действия в реальном мире

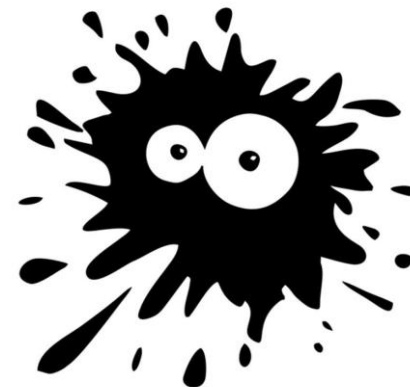
# Прием «Самое страшное»

Страх: боюсь, что меня уволят

Что <b>самое страшное</b> , что может случиться в этой ситуации	Что я тогда <b>буду делать</b>
Не будет денег на еду	Буду ходить на обед к родителям-пенсионерам и к друзьям
Будет не найти работу по специальности	Начну свое дело Поначалу пойду работать в такси

# Прием «Пошли любовь своему страху»

- Войти в состояние страха
- Локализовать в теле, где он живет?
- На что он похож? Какой формы, цвета?
- Посылаем этому образу поток вашей любви (золотистый поток исходящий из сердца) и говорим слова любви и благодарности
- Образ начинает меняться, трансформироваться





# Прием «Переведи страх в гротеск»

- 1) Многократно усиливаем то, чего мы боимся и доводим до абсурда
- 2) Необходимо добавить не только смешное, но и фантастическое (то, чего точно не может быть)



# Домашнее задание

1. Написать все свои страхи
2. ЭП наиболее сильного страха
3. Применяем приемы против страха
4. Продолжаем создавать свои ПУ и загружать их