

## УПРАВЛЕНИЕ СТРАХОМ

Страх - очень полезная вещь. Он подсказывает, чего следует избегать. Но при этом страх нужно тренироваться преодолевать, чтобы можно было справиться с собой в критической ситуации - во время пожара излишний страх огня может парализовать, а излишний страх автомобилей может создать фобию перехода через улицу. Но мы как раз вполне успешно и увлечённо тренируемся преодолевать страхи - слушаем страшные истории, смотрим фильмы ужасов, пугаем друг друга. Так что главное, чтобы страх был подходящего размера - не слишком большой, чтобы не справиться с ним в нужный момент, и не слишком маленький, а то не будем обращать внимание, - и было умение его преодолевать в критической ситуации.

Вот эта техника как раз и обучает контролировать страх.

**Ощущение страха.** Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали страх. Определите, где он у вас находится в теле – чаще всего страх ощущается как тугой клубок в области живота.

**Как скручен страх.** Ощутите «клубок» страха – сейчас вам нужно определить, в какую сторону он закручен. Если сложно, попробуйте этот «клубок» нарисовать на бумаге или показать его вращение пальцем.



### Развернуть клубок

Теперь начинайте «разматывать клубок» в обратную сторону. Как только вы его начинаете вращать обратно, страх становится меньше.



### Тренировка

Возьмите ещё несколько ситуаций, в которых вы испытывали страх - не менее 7 - и повторите процесс. Вначале «разматывание клубка» может быть немного трудным, но с каждым разом это становится всё легче и легче.

Но при этом помните, что у страха есть полезная функция – он предупреждает вас об опасности. Правда иногда эта опасность не столь очевидна или не столь велика, как ощущение, которое этот страх создаёт. Вот ваша задача – кроме умения «разматывать» страх, - научиться определять его подходящий уровень. С одной стороны уровень страха должен быть достаточен, чтобы вы оставались достаточно бдительны, с другой – уровень страха не должен быть слишком велик, чтобы мешать или тормозить вас.

