

image not found or type unknown



«Всё, что вы хотите, находится

по ту сторону страха». (с) Джек Кэнфилд

Мечта — особый вид воображения, представляющий собой самостоятельное создание новых образов, направленный на будущее и выражающий желания человека. Это особенное желание, исполнив которое, человек будет счастлив. Это могут быть сиюминутные цели, потребность в которых быстро пройдет или достаточно легко может стать реальностью, если приложить усилия к ее достижению. Они могут быть как материального, так и нематериального плана. Но, зачастую мечта так и остается ею, т.е. она не реализуется.

Создание и созидание мечты - это настоящая работа. Иногда очень тяжелая работа, потому что это чревато сопротивлением нашим страхам.

Страхи бомбардируют всех мечтателей без исключения. Охота за мечтами требует ежедневного противостояния с опасениями и неопределенностями.

Из-за этого чувства мы не позволяем себе достичь состояния счастья, добиваться целей, воплощать мечты в жизнь.

## СТРАХ

Страхи, с которыми мы сталкиваемся ежедневно:

- Неуверенность. Каждый раз, когда вы хотите что-то сделать, вы сомневаетесь, имеете ли вы способность и умение сделать это. Вы сомневаетесь в своей способности достичь решения этой задачи или думаете, что вы недостаточно хороши для своей мечты.
- Мнение критиков. Речь о людях, которые сомневались в нас, критиковали нас, говорили нам, что мы недостойны и не способны жить лучшей жизнью. Мы слышали эти негативные голоса от ближайших к нам людей, и теперь мы слышим этот голос в наших мыслях.
- Это не стоит риска. Мы думаем о том, что нужно слишком много времени, денег, усилий и риска, чтобы преследовать наши мечты. У нас есть

ментальный контрольный список всех трудностей, недостатков и проблем, которые могут возникнуть.

- Страх неудачи. Мы боимся неудачи, но это также наш страх перед успехом, который удерживает нас. Мы не только беспокоимся обо всех вещах, которые могут пойти не так, но наши умы нервничают по поводу всего, что происходит. Мы боимся достичь наших мечтаний, счастья и успеха. Боимся их тут же потерять.

Наш собственный успех зависит только от нас самих. Преодолев своих страхи, мы можем воплотить все свои мечты в жизнь. Необходимо осознать, что развитие происходит за пределами зоны комфорта и связано с неудачами. Люди, как правило, забывают, что борьба и дискомфорт – это необходимые условия роста. Мы не любим пробовать что-либо новое, потому что боимся потерпеть неудачу, однако нам нужно понять, что неудача – это не конец пути, а только начало. Мы учимся на своих ошибках и получаем от провалов гораздо больше ценного опыта, чем от успешных попыток. Кто не рискует, тот не приобретёт ничего.

Возможности безграничны. Вы можете открыть для себя новый мир прямо сегодня. Ощущение, что привычной рутине нет конца и края, является одним из самых удушающих в мире. Когда вы осознаёте, что ваша жизнь стала слишком предсказуемой – когда в ней не происходит ничего нового, когда вы чувствуете, что перестали расти как человек – внутри вашей груди возникает неприятное жжение. Хорошая новость заключается в том, что вы можете взять под контроль собственную жизнь и превратить удушье в свободу, любопытство и восторг.

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ?

Существует 17 стратегий, которые можно использовать, чтобы быть более смелыми, когда сталкиваетесь со своими опасениями:

1. Вы сделали это раньше, вы можете сделать это снова. Сделайте шаг назад и посчитайте все свои жизненные достижения, незначительные достижения и крупные жизненные прорывы.
2. Не ошибитесь в своих страхах. Ваши страхи могут быть очень реальными для вас, но они могут также быть ложными подавляющими факторами.
3. Когда вы чувствуете себя уверенно? В вашей жизни были времена, когда вы чувствовали себя бесстрашными и абсолютно уверенными. Используйте эти моменты величия в качестве топлива для реализации вашей мечты.

4. Рассмотрите худшее, что может случиться. Доведите ситуацию до крайности, насколько это возможно. Самое плохое, что может случиться это действительно так плохо? И что еще более важно - это самый худший сценарий?
5. Отпустите большую картину и начните с наименьшего шага. У вас блестящая мечта, который включает в себя уход с настоящей работы, превращение в миллиардера, скупку нескольких островов и начала вашего утра с бокала дорогого шампанского.
6. Всегда знайте, что вы можете отпустить мечту, если решите, что она не для вас. Выход там же где и вход. Вы не подписываете контракт на пожизненный срок. Знайте, что всегда есть выход, доступный в середине потока.
7. Выделите время для своей мечты и делайте это последовательно. Ваши страхи могут закрутиться в вашем сознании и осесть в вашем сердце.
8. Осознавайте препятствия, отвлекающие факторы. Знайте, что мелкие ежедневные задачи и неизбежные поручения - это просто отвлекающие факторы. Они могут подождать. Твои мечты не могут.
9. Будьте в восторге от других людей, которые достигли своей мечты. Когда-то в их жизни они были просто душами с мечтами, но затем они добивались их достижения.
10. Не ищите подтверждения или мнения о своих мечтах. Вы можете быть вдохновлены другими, но не смотрите на окружающих вокруг вас для поиска поддержки и поощрения.
11. Преследуйте свои цели, но сосредоточьтесь на том, как вы чувствуете себя внутренне на пути к своей мечте.
12. Сосредоточьтесь на путешествии, а не на страхах, которые мешают вам добраться туда. Сосредоточьте свой ум на действиях, а не на страхах.
13. Развивайте упорство и решительность. Когда вы столкнетесь с трудностями или препятствиями на пути к своей мечте, вы почувствуете, что сдаетесь. Но подумайте, почему вы преследовали мечту в первую очередь и нашли внутреннюю силу, чтобы продолжать идти. Знайте, что препятствия - это удары на дороге, а не тупики.
14. Проголодайтесь о своей мечте. Как сильно вы хотите достичь своей мечты? Насколько вы голодны? Является ли ваша мечта обязательной (абсолютный голод и необходимость для вас) или легким желанием (что-то похожее на хорошую идею, если у вас есть время).
15. Верьте в себя. Продолжайте напоминать себе о целях и достижениях, которые у вас были в вашей жизни - о том, как вы преодолели перемены, препятствия и

трудности.

16. Признайте, что ваши страхи являются признаками того, что ваши мечты стоит преследовать. Страхи могут помешать вам в ваших мечтах, но они также играют определенную роль в вашей жизни. На самом деле, они напоминают, что то, что вы делаете стоит делать. Только когда вы чувствуете
17. Рискуйте. Если вы многократно окажетесь в ситуациях, в которых вы боитесь, и научитесь их преодолевать, вам станет лучше. Вы собираетесь развивать лучшие отношения со страхом и думать о страхе как о доверенном лице.

## ВЫВОДЫ

У каждого из нас есть свои мечты. Каждый из нас способен воплотить их в реальность. Но не каждый из нас решается встать на путь к их достижению. Причина этому – страхи, которые живут внутри нас.

Как только вы увидите, что ваши самые страшные страхи не проявляются, что страх – это друг, который может вас мотивировать, вы поверите в себя больше.

Найдите мужество жить той жизнью, на которую вы способны. Бесстрашно делитесь этой статьей со своими друзьями, соседями и родными.

Просыпайтесь с большим чувством наполнения, чем когда-либо прежде и живите счастливо, у вас для этого есть все.