

image not found or type unknown



Джордж Эдейр сказал: «Всё, о чём вы мечтаете, находится по другую сторону страха». Что это значит? Рассмотрим один из самых распространенных факторов, который мешает нам действовать в угоду своим мечтам и желаниям, страх. Все мы часто мечтаем и хотим изменить свою жизнь, но у большинства все желания ограничиваются лишь мечтами, и хуже, если еще и появляется страх перед предстоящими изменениями привычного состояния. Почему так происходит?

Считаю, ответ прост. Действовать мешает страх и всеми любимая «зона комфорта», привычка. Это совершенно нормальная реакция рептильного мозга на изменения. Он будет убеждать в том, что изменения опасны, что стоит находиться в привычном состоянии спокойствия. Потому что это функция мозга – отвечать за выживание.

Какие есть причины страха и почему мозг создает помехи? Распространенные из них: 1. Жалеть себя. В разных жизненных ситуациях мы можем начать жалеть себя и жаловаться на обстоятельства или других людей, зато что у других жизнь лучше, но при этом совершенно ничего не делаем сами, чтобы что-то изменить. 2. Застрять в прошлом. Когда на твоё решение влияет ситуация в прошлом, возможно в детстве случалась подобная ситуация и решилась не лучшим способом, оставив неприятный осадок. 3. «Не знаю с чего начать». Если таких ситуаций в жизни еще не случилось и нет опыта проще всего не делать ничего и переложить ответственность на другого, используя простую фразу «Я не знаю, что делать». Главное просто начать, хотя бы признать свой страх. 4. Удобство и комфорт. Когда в целом все стабильно в жизни, зачем что-то менять? Но все равно чувство неудовлетворенности не пропадает нужно определить, в чем именно выгода от статичности, и сопоставить с вашей мечтой или целью. Ответ на вопрос «Что я выбираю?» придет сам. 5. Страх провалиться потерпеть неудачу. Чаще всего мешает изменить свою жизнь. Но есть большая разница между теми людьми, кто боится и делает, и теми, кто идет на поводу у страха и стоит на месте.

Например, история Юрия Зачека, который не просто сменил сферу деятельности, за 17 лет работы юристом в крупнейших мировых консалтинговых компаниях, а еще создал собственный бизнес. Зарабатывает на любимом деле: создает и ведет тренинги помогает другим людям раскрыть свой потенциал. Вот так он рассказывает о своем опыте:

«Ваш путь к свободе и успеху не будет ни прямым, ни лёгким. Ваш главный враг – это сомнения и страхи. А главный проводник – это вера в то, что вы делаете, и кайф от своего дела.

Не вздумайте начинать бизнес, если вы не любите его всей душой – вы не выплывете. Вы должны гореть своим делом, вы должны верить в него, вы должны бредить им и быть его фанатом. Иначе крах неизбежен. Потому что будет тяжело. Будет много сомнений.

Скажу честно, мне было непросто развивать коучинговую практику, особенно по прошествии первого года. Но я никогда не думал о том, чтобы бросить начатое. Я сжёг свой корабль, как делали викинги, чтобы не было возможности отступить. Лучший способ идти до конца – это объявить всем о своих планах и лишиться себя плана “Б”.

Если не что-то не работало, я задавал себе вопрос:

“Что я могу сделать иначе, чтобы оно заработало?”

Это ещё один магический вопрос.

И ещё очень важно научиться смотреть вперёд на тот образ жизни, который вы для себя создаёте. Самый важный навык после того, как вы создали для себя цель – это уметь на ней фокусироваться. Держать фокус на вашей мечте, а не на тех трудностях, которые вы испытываете сегодня. В тренировке фокуса внимания очень хорошо помогают практики медитации.

Да, и ещё: перестаньте слушать скептиков и циников, а их в вашей жизни будет предостаточно! Слушайте в первую очередь себя и свою интуицию – ваш внутренний голос самый мудрый. В конце концов, хотите ли вы быть похожими на тех людей, которые раздают вам советы, как вам жить?»

Итак, вот вкратце пошаговый план изменений:

1. Иметь смелость мечтать и ставить амбициозные цели.
2. Постоянно учиться и работать с профессионалами. Быть открытым всему новому, выходить из зоны комфорта, тормозить себя, делать непривычные вещи.
3. Управлять фокусом внимания и уметь работать со страхом. Нам всем страшно, но мы в силах поставить наш страх под контроль разума. Если нам страшно, значит,

мы растём.

4. Прислушиваться к своим эмоциям и интуиции. Следить за тем, чтобы всегда получать кайф от того дела, которым вы занимаетесь.

5. Получать бизнес-навыки и учиться зарабатывать деньги на любимом деле. Это навык, а не дар, причём ему можно научиться достаточно быстро.

6. И, наконец, основной совет, который я могу дать тем, кто планирует перемены: думайте о себе хорошо. Наш успех прямо пропорционален тому, насколько хорошо мы о себе думаем. Вы – то, что вы о себе думаете. Что вы ожидаете от своей жизни, то в ней и случится. Работайте с самооценкой, с ограничивающими убеждениями, с ложными установками. Научиться этому – основная задача для любого человека, всерьёз решившего узнать, что же находится по другую сторону страха. В конце концов разве ваша мечта не стоит того, чтобы рискнуть?

Если ваш ответ “нет”, возвращайтесь к пункту 1.

Можно сделать вывод, как Юрий справлялся со своими страхами, он просто не отступал, так как «сжег» все пути отступления, и вера, просто верьте в свои силы. Мы даже не представляем на что способны.

Как еще не бояться изменений в жизни?

Никак. Страх присутствует всегда. Смел не тот, кто не боится, а тот, кто действует, несмотря на страх. Можно выработать привычку к действиям. Начинать с малого. Маленькими шагами, постепенно поднимаясь вверх страх отступает. Изучать примеры успешных людей, которые смогли сделать желаемое тобой и добились чего-то. Всегда проще, когда есть люди которые «уже смогли». Учиться надо на чужих ошибках, а не на своих. Потому что всегда есть возможность того, что кто-то до тебя прошел такой же путь.

Конечно же, должно быть понимание, куда двигаться и ради чего. Зачастую страх возникает от неизвестности, потому что цель сформулирована не четко.

Задача каждого человека – вернуть себе силу. Пройти сквозь страх, научиться брать его под контроль разума. Вернуть себе управление своей жизнью и перестать отдавать его другим людям. Перестать винить обстоятельства и окружающих в своих невзгодах. Ваша жизнь – это результат тех решений, которые вы принимаете сами. Это всегда только ваш выбор. Лучший момент – это сейчас.