

Өз қорқынышыңды қалай жеңуге болады?

Қорқыныш – бұл әрбір адамға тән шынайы сезім. Алайда қорқыныш саған өз мақсаттарыңа қол жеткізуге кедергі келтірсе немесе күйзеліске түсуге мәжбүр етсе, онда басын ашу керек! Біз саған ол үшін не істеуге болатындығын айтып береміз.

1. ТҮСІН

Сен дәл неден және неліктен қорқатыныңды түсінуге тырыс. Сенің қорқынышыңның себебі шынайы ма? Дәл не нәрсе саған жайсыздық әкеледі? Сен өз қорқынышыңды тапсаң, саған оны жеңу әлдеқайда оңайға түседі.

3. АЙТ

Өзіңнің қорқынышың туралы басқа біреумен бөлісу туралы ойдың өзі, сенің үрейінді ұшыруы мүмкін, дегенмен де мұндай қадам саған әжептәуір көмектесуі мүмкін. Жақын досыңа немесе туғаныңа сенім білдір – кейде өзіңнің қиыншылығың туралы біреуге жәй ғана айтудың өзі өміріңді әлдеқайда жақсартуы мүмкін.

2. ТЫНЫС АЛ

Егер де күтпеген жерден қорқынышты бір нәрсемен бетпе-бет кезігіп қалсаң, саған қарапайым тыныс алу техникасы көмектеседі. Тынысыңды ішіңе тартып тоқтат та, онға дейін сана, сосын демінді шығар. Содан кейін үш секунд бойы мұрныңмен дем алып, аузыңмен жәйлап шығар. Тыныс алу барысында сенің денең мен ойың қалай босаңсығанын және қалыпты күйге келгенін сезін.

4. ЖАЗ

Егер де өзіңнің қорқынышың туралы айту – сен үшін ең соңғы шара болса, онда ол туралы жаз. Күнделікке жазу саған өзіңнің қорқынышың мен оның жасырын себептері туралы әлдеқайда жақсы түсінуге көмектеседі.

5. ПОЗИТИВ ІЗДЕ

Өзіңнің қорқынышыңнан әлдебір позитивті және пайдалы нәрсе табу – қиындау, бірақ тиімді. Көпшіліктің алдына шығып өнер көрсетер алдында мазасызданасың ба? Өз ойларың туралы көпшілік адаммен бөлісу мүмкіндігі кез-келген адамда бола бермейтіндігі туралы ойла. Ұшудан қорқасың ба? Саяхаттай алатындығың үшін бүкіл әлемге ризашылығыңды білдір. Алғыс айту сезімі – күшті сезім, ол қорқынышты жеңуге және мазасыздануды басуға мүмкіндік береді.