



Страхи есть у всех.

Но не для всех людей их страхи – проблема, мешающая жить.

Ниже – минимальный перечень шагов, которые важно совершить, чтобы приручить те страхи, которые являются проблемой, часто – вашей собственной клеткой.

1. Осознание страха

Что именно нужно осознать и как провести процедуру осознания?

Важно знать, как и почему возник конкретный страх как паттерн жизни, какое именно негативное влияние оказывает страх на различные стороны жизнедеятельности.

Есть люди, которые могут осознать свои страхи сами, пройдя через мучительный и долгий процесс самоанализа, тренингов, ретритов, особых практик, изучения «мудрых» текстов, общения с мудрыми людьми.

Но большинству людей нужна помощь коучера, просто мудрого человека, поскольку система, как известно, сама себя очень плохо понимает□

Незаменимую помощь в самопознании и осознании анамнеза страха дает изучение своего гороскопа по индийской традиции. Я лично считаю этот

способ наиболее адекватным задаче.

Кстати, личный гороскоп показывает и сами страхи, и потенциал их укрощения человеком в конкретные сроки. Или то, что данный человек не имеет потенциала побороть свои страхи.

Такое бывает часто...

2. Формирование системной самомотивации, решимости в борьбе с ограничивающим влиянием страха.

Когда человек долгое время живет в страхе, он с ним свыкается, приспособливается к его неудобствам.

Страх становится «своим».

И потому осознание пагубности страха в конкретной сфере само по себе не дает достаточной мотивации к действию по выходу к свободе.

Человек может думать примерно так.

Да, живет в доме кусячая собака.

Но что делать?

Ведь собака твоя ...

Есть периоды жизни, когда человеку дано эффективнее всего бороться за свою свободу.

В гороскопе человека можно увидеть цикличность жизни.

Каждая из 9 планет ведического пантеона курирует свой планетарный период.

Самый долгий планетарный период – у Сатурна, Юпитера и Раху (почти по 20 лет). Большие периоды делятся на более мелкие подпериоды.

В начале планетарного периода у человека нарастает мотивация к деятельности, которая связана с сутью планеты, отвечающей за данный

планетарный период.

В конце цикла у человека возникает ощущение усталости от того, что он делал в течении данного планетарного периода.

Время на стыке периодов – самое удачное для кардинального внутреннего изменения. Изменить себя принципиально в середине цикла достаточно проблематично.

Клиенты ко мне приходят чаще всего именно в это время между периодами. Старое согласно их натальных карт уже уходит, а что дальше делать – не известно ...

Я всегда подчеркиваю благотворность данного времени для того, чтобы начать свою новую историю, выйти из зависимостей и негативных паттернов.

Важный для внутренних перемен является и период Кету, планеты резких и неожиданных изменений. Нужно не бояться своих периодом Кету, а планировать на этот планетарный период трансформационные задачи, в том числе и по работе с кармично обусловленными страхами и ограничивающими убеждениями.

Словом, в сценарии жизни есть время, когда мотивация для рывка к свободе у человека наибольшая. Эти периоды «золотые» для преодоления страхов.

Когда ко мне человек обращается в середине планетарного периода и в результате нашей беседы он осознает свои задачи в преодолении своих страхов, я говорю ему, что не стоит ждать конца периода, чтобы начать работу по трансформации себя.

Просто стратегия работы со своими страхами должна быть плавной.

Между планетарными периодами не нужно делать резких движений. Но всегда вовремя начать размышлять о необходимости освобождения от страхов, разрабатывать план действий.

Осознание страхов, размышление о страхах, внутренняя подготовка к трансформации – тоже важная часть работы над страхами.

Когда придет «нужное» время, такой человек уж будет готов и его действия

по преодолению страхов будут очень эффективны.

Другими словами, наработка необходимой массы внутренней мотивации может происходить быстро на грани планетарных периодов, или нарастающе.

А потом на меже периодов результат может как бы выстрелить.

Поэтому, какой бы ни сложной вам казалась работа над вытеснением своего страха, поставьте цель.

Начните спокойно думать о ней.

Лелейте цель как ребенка.

Но не подгоняйте реализацию цели.

Как бы отпустите цель.

Постепенно сила мотивации будет наращиваться.

Не стоит рвать зеленый плод мотивации. Он должен созреть.

И для этого у каждого – свое «нужное» время.

Верьте себе, что у вас все получится.

3. Разработка стратегии формирования в себе паттернов свободы, вытесняющих страх

Очень важно в постановке целей, чтобы цель не была сформулирована негативно.

Нельзя ставить цель – бороться с чем-то и страхами внутри себя тем более, поскольку то, с чем мы боремся – усиливается.

Стратегия освобождения от страха – позитивна, осуществляется как формирование в себе ментальных и поведенческих паттернов, которые вытесняют страх ...

Тогда, думать нужно о позитивном, о рычаге, который побеждает страх, о создании в себе зоны свободы в виде ресурсных паттернов.

Я советую клиентам в этом процессе прописать на листе две директории: левая – привычки «от страха», правая напротив – «от свободы».

Привычки «от свободы» являются кирпичиками в строительстве нового здания, в котором не будет места страху.

Стратегия «антистраха» создается из этой правой части листа: что делать в конкретной сфере, как делать.

Особое значение имеет в этом плане – создание новых социальных связей, которые мотивируют укоренение уровня внутренней свободы.

Один в борьбе со своими страхами – не воин ...

Нужно иметь рядом людей, которые поддерживают эту борьбу, сами являются олицетворением свободы. Решительно выходите из среды, которая подпитывает ваши страхи, даже если эта среда – ваши родные, близкие.

Таких людей нужно искать, если их нет рядом. Это может быть и профессиональная среда, и специалисты помогающих профессий, и просто близкие люди.

Главное – не быть один на один со своими страхами.

4. Овладение техниками управления избыточной ментальной активностью

Страхи живут как наши «страшные» мысли.

С самого начала важно осознать, что страхи – это не свойство личности, а лишь наличие в голове мыслей определенного пугающего и ограничивающего смысла.

Но эти «страшные» мысли – не часть личности.

Согласно ведической астрологии Солнце (Бог) отвечает в человеке за вечное со-знание, а Луна (мать) отвечает за ментальность, мыслетворение.

Со-знание – стратегия и оно – устойчиво.

Сознание – это и есть вы.

Мысли приходят и уходят, отражая ваши переживания и контакты с миром. Мысли – тактика жизни. Их можно и нужно менять.

Важно понять и принять, что ваши мысли – просто мысли, а не вы сами. Мысли как приходят, так и уходят как облака в небе ☐)

И если мы научимся вовремя, сразу как мысль пришла вам в голову, ловить в себе возникновение мыслей-страшилок, а затем – отделять нересурсные «страшные» мысли от себя («вот ко мне пришла мысль, мысль эта чужая, я не ее принимаю»), то дальше, как говорится, – дело техники саморегуляции ментальной активности.

Замечательные способы управления ментальной избыточной активностью есть в буддизме, в частности его дыхательной практике медитации.

Я в свое время освободил себя от панических мыслей и жуткого страха тем, что просто начал практиковать дыхательную буддийскую медитацию. Как только ко мне приходили навязчивые негативные мысли, я сразу начинал цикл дыхательной медитации.

Вы просто концентрируетесь на дыхании и через несколько вдохов-выдохов паника и негативные мыслестрахи уходят.

Это можно делать везде просто и очень эффективно в практике избавлению от панических атак, навязчивых негативных мыслей и состояний.

В интернете есть масса руководств по буддийской дыхательной практике.

5. Овладение техникой психофизиологической регуляции и «антистраховому» восприятию жизни.

И последнее в данной статье, но очень важное.

Изменяться сложно.

Это – испытание.

И душа, и тело просят в процессе самотрансформации бросить все, сдаться, успокоиться на том, что имеешь...

Да, менять свою жизнь сложно. Очень и очень сложно. Это не всем дано в принципе.

Вот несколько советов, которые могут помочь в том, чтобы не сойти с дистанции, несмотря на временные поражения.

Советы простые.

И они вам могут показаться как не имеющие отношения к теме внутренних страхов.

Но страхи живут в пессимистическом мировосприятии. Поэтому формирование оптимистического мировосприятия дает возможность получить внутренний ресурс для самотрансформации.

Эти советы – на основе моего персонального опыта.

Поэтому они не для всех, конечно. Но, возможно, вам они также будут кстати.

Просто подумайте об этом.

Вот перечень обязательного, с моей точки зрения.

1. Любите себя и поощряйте себя за каждый шаг.

Говорите себе мотивирующе и искренне почаще: « Я молодец, что не сдался, что сделал ЭТО! Я супер-герой!»

Не стесняйтесь в поощрении себя.

Если вы не будете себя поощрять, то и никто не будет замечать ваших успехов.

2. Благодарите Бога за то, что он дает вам силы на пути к своей свободе. Благодарение Бога и всех, кто вам помогает на этом пути – великая по

силе техника самостабилизации.

Сделайте благодарение мантрой на вечер, на засыпание .

3. Не торопитесь в самотрансформации и в работе со своими страхами-демонами.

Не ставьте жестких рамок по времени.

Не будьте с собой очень строгим.

Прощайте себе ошибки и временные слабости на Пути.

4. Не ждите суперрезультатов как цели!

Получайте удовольствие от ПРОЦЕССА самопреобразования.

Продолжение процесса преобразования – и есть Цель.

В процессе освобождения от страхов вы много раз поменяете свои цели на каждом из этапов Пути.

5. Уже говорилось о силе медитации.

Это – великая преобразующая сила. Найдите для себя органичную для вас методику медитации и постоянно практикуйте.

6. Научитесь радоваться жизни в каждом моменте.
7. Станьте экспертом по преодолению своих страхов и помогайте преодолевать страхи другим.

Ничто так не помогает, как помощь другим.

Небольшой итог.

Вам решать, жить с ограничениями, которые создают ваши «страшные» мысли, или жить с радостью, свободно.

Конечно, только вам решать.

Но сейчас вспомните об этих пяти шагах: осознание страхов – формирование

супермотивации – разработка стратегического плана – укрощение блудливого ума – научение счастью как естественного процесса жизни.

Сделайте первый шаг, поставьте Цель.

Не бойтесь грандиозности цели преодоления страха.

Как напутствовал Ганди, имея цель, средства найдутся сами□

В дорогу смело, с любовью к себе.

5 ключевых советов по «приручению» внутренних страхов-демонов | 10