

Как преодолеть страх по методике психолога Альберта Эллиса:

Часто наши страхи возникают из-за ложных установок. То, чего мы боимся, не представляет для нас реальной угрозы. Чтобы справиться со страхами и фобиями, нужно:

- 1. Посмеяться над своими страхами. Подумайте, для чего вам необходимо одобрение других людей, например, по приготовленному блюду. А если бы суп оказался недосоленным или невкусным, то они бы сказали об этом и не стали есть. А раз все молчат и обедают – значит суп удался. Посмейтесь над собой и над тем, что вы ожидали признания со стороны близких.**
- 2. Откровенно поделиться своим страхом с близким человеком и расскажите ему, что вы чувствуете при этом.**
- 3. Найти ложную причину страхов и трансформировать ее в разумную.**
- 4. Понаблюдать за своими переживаниями, признаться, что они мелкие и незначительные. Например, если вы страшитесь показаться другим слабым человеком из-за того, что сильно переживаете, нужно сознаться в том, что вы стесняетесь своих эмоций, и это необоснованный страх, ведь каждый имеет право на чувства.**