

Страхи – кратчайшая дорога до цели

«Страх – самое древнее и сильное из человеческих чувств, а самый древний и самый сильный страх – страх неведомого.»



Говард Филлипс Лавкрафт
«Изгнанник»

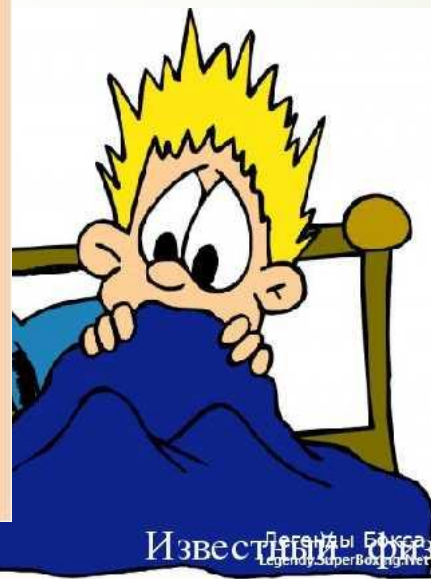


Что такое страх?

Страх-это защитная функция организма.

Страх – можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

В основе любого страха лежит инстинкт самосохранения.



Известный физиолог И.П. Павлов считал, что страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

В словаре Даля, страх – страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние, от грядущего или воображаемого бедствия.

Причины страха



- Причины страха (распространённые):
 - конкретный случай (укусила собака, застрял в лифте)
 - внушённые страхи
 - детская фантазия
 - внутрисемейные конфликты
 - взаимоотношения со сверстниками
 - невроз

Страх

Признаки :

- Напряжение мышц (особенно мышц лица) ;
- сильное сердцебиение ;
- ускоренный поверхностное дыхание ;
- снижен контроль собственного поведения
- панический страх ,
- ужас может побудить к бегству , вызвать оцепенение или , наоборот, возбуждение , агрессивное поведение .



Какие бывают страхи:



Виктор Пелевин:

«Страх всегда притягивает именно то, чего ты боишься. А если ты ничего не боишься, ты становишься невидим. Лучшая маскировка – это безразличие».



Страх перед наказанием

- Родители часто не задумываются, что добившись такими целями послушания ребенка, они включают его инстинкт самосохранения и животные эмоции страха, но когда он адаптируется в этой ситуации, осмолтрится, реально ее оценит, то сочтя ее безопасной, может тут же позволить себе запретные (запрещаемые родителями) действия. Исследования доказали, что в результате различных наказаний у ребенка формируются неблагоприятные черты характера и личностные особенности: такие дети больше подвержены влиянию чужого примера; у таких детей чаще формируется поведение «Вечного Протеста»

Как победить страх?



(c) &Tens>

RC-MIR.com

**СТАНЬ
ХОЗЯИНОМ
СВОЕЙ
ЖИЗНИ**

7 ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПУТИ К ЦЕЛИ



1 РАСПЛЫВЧАТОСТЬ
ЦЕЛИ

2 ЛЕНЬ

3 НЕТЕРПЕНИЕ

4 БОЯЗНЬ НОВЫХ
ПРОБЛЕМ

5 ПОВЕДЕНИЕ И
ОЖИДАНИЯ ОКР.

6 НЕДОСТАТОЧНЫЕ
УМЕНИЯ И НАВЫКИ

7 НЕВЕРИЕ В
СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ


SUCCESS
SUCCESS!

ПРЕПЯТСТВИЯ –
ЭТО ТО, ЧТО МЫ
ВИДИМ, КОГДА
ОТВОДИМ
СВОЙ ВЗГЛЯД
ОТ ЦЕЛИ

«Для чего нужна постановка целей?»

Для того чтобы
знать, к чему
стремиться, куда
идти в следующий
период времени.



A large, dark silhouette of a tree stands against a sky transitioning from blue to orange and pink at sunset. At the base of the tree, a man and a woman are silhouetted, holding hands. The woman is pointing towards the horizon. The scene is framed by a dark blue sky above and a dark ground below.

Бездействие порождает сомнения и страх. Действие порождает уверенность и мужество, если хочешь победить страх - действуй.