



СТРАХ ТА ВИБІР



SMART
Family & Friends

СТРАХ: хибні докази здаються реальними

Часто ми відкладаємо прийняття важкого вибору через страх — страх перед тим, що може статися в результаті нашого вибору. Цей страх може утримувати нас у глухому куті, не бажаючи нічого змінювати, тому що ми не можемо гарантувати результат нашого вибору. Ми стаємо знерухомленими, фактично боячись результату, який ще не відбувся і який, можливо, ніколи не станеться.

«Жодна пристрасть так ефективно не позбавляє розум
всіх його здібностей до дії та міркування, як страх».
~ Едмунд Берк

Вправа «Рішення страху». Розділіть аркуш паперу на три стовпці або використовуйте таблицю нижче

A	B	C
Чого я боюсь?	Мій страх - питання «а що, якщо»:	Тоді що я зробив би?

Приклад:

- A. Боюся, йому стане гірше, і я відчую вину
- B. Що, якщо я відчую себе винним?
- C. Я не зможу спати ночами.

Якщо вашою відповіддю на запитання в стовпці B є інший страх (наприклад, «Я не зможу заснути») зі стовпця C, перенесіть цей страх на наступний рядок у стовпці A і продовжуйте. Продовжуйте робити це, поки у вас не буде плану в колонці C. Розробка плану для цих лякаючих результатів (які можуть ніколи не відбутися) дає нам більше контролю над ними.

Це прибирає таємницю і дозволяє нам переконати себе в тому, що, якщо очікуваний результат справді відбудеться, ми зможемо впоратися з ним.

ПРИМІТКА. Цю вправу можна використовувати за будь-якого джерела занепокоєння, а не тільки при тривозі, пов'язаній із важким вибором.

«Відкрій себе своєму глибокому страху:
після цього страх не має сили, і страх
стискається і зникає. Ви вільні.»
~ Джим Моррісон

