



1. Вправа «Стакан»

Коли головним вашим страхом є спілкування з оточуючими людьми, допоможе наступний метод. Спробуйте помістити свого опонента в скляну ємність, наприклад, у склянку. Для початку зменшіть його до відповідних розмірів, потім обхватіть долонею і поставте на дно склянки. Уявіть, як почувається ваш супротивник у цьому ізольованому просторі. А якими є ваші відчуття? Ця вправа допомагає зменшити розмір проблеми, завдяки чому ваше ставлення до неї зміниться. Не треба ображати свого опонента або завдавати йому страждань. Просто візуалізувавши ситуацію, ви зрозумієте, що людина не така страшна, якщо вам з легкістю вдалося помістити її в склянку.

2. Вправа «Станьте вище»

Іноді, щоб подолати страх спілкування з керівником, потенційним роботодавцем або іншою людиною, яку ви боїтеся, потрібно згадати, що у вас є почуття власної гідності. Як цього досягти? Спробуйте стати вищим, важливішим, значущим. Наприклад, уявіть себе вчителем, а людину, яку ви боїтеся - учнем, або себе психологом, а його - клієнтом, якому ви делікатно розповідаєте про його проблеми. Якщо ж жоден жоден метод не працює, уявіть, що ви ростете, а оточуючі вас люди візуально зменшуються. Невже ви, такий великий і такий величезний когось боїтиметеся?

3. Вправа «Райський куточок»

Людям, які бояться будь-якої події або дії, постійно відкладаючи та переносячи його, можна порадити таку вправу. Подумки знайдіть місце, де вам легко і добре. У моменти, коли ви пригнічені і пригнічені, коли ви не можете наважитися зробити крок вперед, вирушайте в свій «райський куточок», щоб відпочити і позбутися страху, що давить. Відтепер це місце – ваша точка комфорту. Відвідуйте її перед важкими життєвими кроками, і ваш шлях стане значно легшим.

4. Вправа «Приручення страху»

За словами психологів, з будь-яким страхом можна боротися, якщо спробувати візуалізувати його, надати йому форми і, зрештою, приручити. Щоб здійснити це, спробуйте надати формі небезпечного звіра або предмета, який лякає вас, що виводить вас проблеми. Коли вам вдасться це, перетворите цього небезпечного звіра на щось м'яке, ручне і цілком поступливе, тобто. в те, що ви можете абсолютно спокійно погладити, приголубити і посадити поряд. Така вправа дасть вам внутрішню впевненість у тому, що свого страху не варто боятися.