

Преодоление страха

Много тут написали, я не знаю ответили ли тебе на вопрос, но есть опыт в таких страхах и сомнениях. Единственное, что помогало, это просто начать и найти рядом людей, которые не дадут тебе сидеть на месте и бояться. Допустим у меня был и есть мастер, перед которым я никогда не мог проявлять лень или нежелание работать. Когда он на меня смотрит, я верю в себя на все сто, потому что я не могу при нём быть скажем так неудачником и делаю все чтобы у меня все получилось, это скажем так привычка. Реально все в голове, если человек реально старается и у него есть талант в том деле в котором занимается, он сделает хорошо. И тут все хорошие надо запоминать, потому что когда придёт стагнация, апатия, все успехи забываются и начинается самобичевание и сомнения. Но как и учили меня, дело, которое не получается, сделай его 1000 раз и тогда у тебя получится и ты даже думать не будешь о том как ты это делаешь. В общем дай понять мозгам, что если будешь максимально стараться, всегда будет хорошо, коли в этом чувствуешь талант.

2 совет. Люди часто думают, как сделать это или иное дело, но это дело твоих ментальных способностей, самые лучшие вещи сделаны почти неосознанно, так что думать надо над тем «ЧТО» ты делаешь, а не «КАК» это сделать, это сфера таланта, Моцарт не думал, как играть и писать свои произведения, он думал что я буду писать и что я будут играть, остальное талант. Вывод: в сферу как лучше не лезть, будет стагнация, думай про что ты делаешь, а там интуиция подскажет, не думая про страх)

Автор сообщения: Yelisey#9035

Концентрация внимания(не буду говорить, про здоровый образ жизни, это очевидно). Нужно уничтожить все лишнее. Есть работа, есть цель, больше ничего попадать не должно, все "незанятое" время медитация. Т.е. никакого выбора ты зарабатываешь на жизнь, движешься к цели, или отдыхаешь(медитация и есть ментальный отдых). Отдельно упомяну, про медитацию в работе, по сути никаких лишних мыслей, всегда возвращаешься к дыханию пока что то делаешь, если тема не касается насущного.

Энергичность, настроить дофамин, есть в курсе по самодисциплине, если кратко, аскетизм и здоровый образ жизни.(изначально будет подавленность и апатия, но это пройдет, где то через месяц, главное держатся и не перегибать).

Почти весь страх лечится работой, физической или ментальной, даже если он вполне обоснован и реален.

Страх неудачи, тщательная подготовка, если это что то единоразовое, вроде теста или собеседования, пересмотреть материал, продумать изложение фактов, потренироваться делать заранее.

Страх неудачи в целом, избавиться от перфекционизма. я стараюсь не ставить цели вроде, сегодня я закончу рисунок, или прочитаю N страниц, освою такую тему, я говорю, сегодня 3 часа занимаюсь этим и сам факт того, что я это делаю, это хорошо. Крайне сложно заранее

предугадать сколько именно у тебя займет тот или иной процесс, и в иных формулировках будет только разочарование.

Когда уже что то умеешь, то страх неудачи, это уже не о тебе, и можно ставить конкретные цели, что бы не терять времени. Т.е. например опытный художник ставит себе цель нарисовать за 5 часов, что бы не отвлекаться и прокрастинировать, потому что из опыта он знает что может получить желаемый результат за это время.

Страх неизвестности, находится в состоянии продуктивности и самодисциплины, это дает чувство своей силы и уверенность, в том, что бы не случилось, ты справишься с этим лучшим способом.

Страх нехватки времени, начни делать, посмотри как делают другие, что бы узнать реальную картину, там успокоишься или поменяешь планы. Да и в целом, лучше попытаться и не закончить, провалить, получить отказ, чем опустить руки, когда знаешь что сделал все что мог и прилагал все усилия, намного легче живется.

Автор сообщения: Desfen#4525

Revision #3

Created 24 February 2023 14:50:54 by matvey033

Updated 18 July 2023 04:04:21 by Тимур