# КАК СНИЗИТЬ СТРАХ НЕУДАЧИ

# https://solncesvet.ru/uploads/2017/10/051292fd68e3757cced61afc05ec564c.jpgРекомендации психолога

 Мы привыкли негативно относиться к неудачам и ошибкам в нашей жиз ни. Почему? Прежде всего, так думает большинство и общество осуждает и критикует тех, кто совершил промах. До сих пор в большинстве компаний ошибка воспринимается как нечто, что плохо характеризует сотрудника, за ошибки делают выговор и порой наказывают.

Корни как это часто бывает идут из детства. Каждый из нас может вспомнить, как его ругали и наказывали родители, когда он был еще ребенком. Негативное отношение к ошибкам продолжается и в подростковом возрасте, уже не только со стороны семьи, но и в школе.

Неудивительно, что повзрослев, мы начинаем сами себя ругать и наказы вать за промахи и неудачи. Мы изо всех сил осознанно или неосознанно стараемся избежать очередного «ляпа», уже не говоря о провале и серьезной ошибке. В результате мы ограничиваем свою свободу, лишаем себя возможности быть творческой личностью и самовыражаться так, как мы бы этого хотели, мы скованы и перед каждым важным делом уровень стресса зашкаливает, мы наполняемся страхом, сомнениями и прочими негативными переживаниями.

Одна из величайших проблем человечества состоит в том, что люди слишком быстро относят некоторые происшествия своей жизни к разряду неудач. Когда вы рассматриваете отдельное события с точки зрения перспективы, скажем 5-10 лет, оно уже не представляется таким важным, неправда, ли?

**5 полезных правил жизни:**

Правило № 1. Необходимо учиться и развиваться как личность.
Правило № 2. Каждая совершенная вами ошибка — это урок.
Правило № 3. Урок повторяется до тех пор, пока вы не усвоите его.
Правило № 4. Если вы не учитесь на легких уроках, они становятся труднее.
Правило № 5. Урок усвоен лишь тогда, когда меняется образ ваших мыслей и действий.

**Представьте, сколько возможностей вы упускаете** из-за своего страха потерпеть неудачу! Перед вами открыты множество дверей в лучшую жизнь, но вы сами их закрываете, позволяя вашему страху одержать победу над вами и контролировать вашу жизнь. Каждый раз, когда вы не решаетесь действовать из-за ожидания негативных последствий, из-за страха критики и насмешек, из-за нежелания потерпеть неудачу, спросите себя: какие возможности я сейчас упускаю? Что хорошего и замечательного произойдет в моей жизни, если я разрешу себе совершать ошибки и позволю себе идти навстречу своей мечте?

**Ошибки  — это ступеньки на пути к успеху.**

Вспомните Томаса Эдиссона и тысячи экспериментов с лампочкой, пока он, наконец, не достиг успеха. Когда его спрашивали, каково это потерпеть неудачу тысячи раз, он смеялся в ответ и говорил, что это были не провалы, просто разработка лампочки состояла из тысячи шагов и каждый раз он все больше приближался к своей цели. Без этих шагов-экспериментов он не смог бы изобрести лампу накаливания, которая стала настоящим прорывом в наук и сделала нашу жизнь комфортнее.

«Самая большая ошибка — это боязнь совершить ошибку», — Элберт Хаббард.

**Избегание ошибок приводит к ограничению своей свободы**

**самовыражения.**

Берите пример с маленьких детей: они не боятся пробовать что-то новое и ошибаться, несмотря на запреты родителей! Вас научили плохо относиться к ошибкам и неудачам, но вы в силах изменить свое отношение. Все, что для этого нужно, это вовремя напомнить себе о своем праве терпеть поражение. Всегда держите в фокусе внимания желаемый результат, и останавливайте себя, когда начинаете думать о том, чего всеми силами стараетесь избежать. Пробуйте что-то новое, приобретайте знания и опыт, без которых достичь поставленных целей невозможно. Не стоит присоединяться к мнению большинства и следовать за ним, будьте личностью, сформируйте собственное мнение и вас уже ничто не остановит!

**Смиритесь с возможной неудачей и разработайте план по**

**ликвидации ее последствий.**

Когда вы готовы встретиться лицом к лицу со своим страхом, он перестает контролировать вас в той же мере. Представьте наихудший вариант развития событий относительно реализации вашего проекта и напишите список действий, которые предпримите в этом случае. Страховка — лучшее средство снизить стресс и тревожность по поводу результатов вашей деятельности. Еще одна полезная рекомендация — это заранее выбрать альтернативный вариант, если данный проект окажется неуспешным. Так вы снизите важность текущего проекта и освободитесь от груза негативных мыслей и нежелательных сценариев.

**Поддержка близких и друзей.**

Это очень важная составляющая успеха любого человека, ведь когда близкие люди, чье мнение для нас очень важно, поддерживают нас на нашем пути к поставленным целям, то и идти становится легче. Если же заручиться такой поддержкой не получается, научитесь быть другом самому себе. Лучше, чем вы сами, никто вас не утешит, не подбодрит и не вдохновит. Скажите себе те слова, которые хотели бы услышать от самого близкого человека, и пообещайте, что всегда себя поддержите, что бы не случилось.

