



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 2. РАБОТА СО СТРАХАМИ

ТЕМА 5. СТРАТЕГИЯ
И ТАКТИКА

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 5. Стратегия и тактика

Урок 2. Работа со страхами



Тема урока

Данный урок посвящен проработке бессознательных страхов и блоков, которые нам мешают двигаться вперед и реализовывать наши планы. Техники, которые даны в этом уроке, помогут вам осознать и эффективно справляться с вашими страхами и блоками. Посмотрите видеоурок и ознакомьтесь с техникой ниже.

Работа со страхами

Примеры страхов при смене сценария жизни, карьеры или начала своего бизнеса:

- Страх ошибиться в выбранной нише;
- Страх остаться без денег и стабильного дохода;
- Страх чужого мнения;
- Страх перемен и неизвестности;
- Страх не реализовать себя;
- Страх потерять нынешний статус;
- Страх заявить о себе миру;
- Страх публичных выступлений;
- Страх популярности и признания.

Разберем один из типичных страхов: "Я боюсь, что не смогу добиться желаемого дохода в выбранной сфере бизнеса, если уйду с работы".

Последовательно задавайте себе следующие вопросы:

- Вопрос: Что случится, если я не заработаю денег в новом для меня бизнесе?
- Ответ: У меня не будет денежных поступлений для оплаты счетов.
- Вопрос: Что случится, если у меня не будет денег для оплаты счетов?
- Ответ: Я буду использовать мои сбережения.
- Вопрос: Что случится, если я буду использовать сбережения?
- Ответ: Они рано или поздно исчерпаются.
- Вопрос: Сколько времени вы можете заниматься любимым делом пока сбережения исчерпаются?
- Ответ: У меня есть X года для реализации моего бизнес-плана исходя из моих сбережений и текущих расходов.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Вопрос: Что случится, если у вас через X года закончатся сбережения, а новый бизнес не будет приносить доход?

На этом этапе может возникнуть развилка в ответах в зависимости от ваших страхов:

- Ответ 1: Мне придется искать работу.
- Ответ 2: Мне придется опять заниматься нелюбимым делом.
- Ответ 3: Мне придется просить помощи у родных.

Важно проработать все возникающие страхи:

- Ответ 1: Мне придется искать работу.
- Вопрос: Что страшного в том, что вы будете искать работу?
- Ответ: Я могу ее не найти, так как утрачу квалификацию.
- Вопрос: Что страшного в том, что вы не найдете работу?
- Ответ: Мне придется продолжить заниматься своим делом.

То есть, вам так или иначе стоит делать то, что вы хотите?

- Ответ 2: Мне придется опять заниматься нелюбимым делом.
- Вопрос: Что страшного в том, что вы вернетесь к нелюбимой работе?
- Ответ: У меня не будет времени на мое дело.
- Вопрос: Но ведь сейчас у вас это время есть?

То есть, вам так или иначе стоит делать то, что вы хотите?

- Ответ 3: Мне придется просить помощи у родных.
- Вопрос: Что страшного, если вы попросите помощи у родных?
- Ответ: Ничего. Родные будут меня упрекать в бездарности, но поддержат материально, хотя мне придется сократить свои расходы.

То есть, вам так или иначе стоит делать то, что вы хотите? И почему бы не сократить затраты уже сейчас?

Обычно после пятой итерации человек приходит к выводу, что нет ничего страшного в том, чтобы:



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Бросить нелюбимую работу и заниматься тем, что нравится, так как ресурсы позволяют.
- Найти работу, которая дает больше свободного времени и параллельно развивать свое дело, если ресурсы не позволяют.
- Заниматься своим делом прямо сейчас, ведь сейчас это время есть.
- Так или иначе стоит делать то, что нравится, ведь в том, что не нравится, вы все равно не преуспели.

В это момент полезно переключить внимание со страхов на успешные примеры в подобных ситуациях: “Если он смог, то смогу и я”. Это именно тот неуловимый **момент принятия решения**, когда **мы выбираем действовать** более активно, отбросить сомнения, искать партнеров, новую информацию, новые идеи и т.д., который неизменно принесут нам новый результат.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Дополнительные материалы

Посмотрите и проделайте упражнения, как описано в видео по ссылке ниже:
[Сергей Ковалев - Убрать Страх \(5 минут\)](#).

Задание

Упражнение 1: Блоки и страхи на пути к целям

Проделайте следующую технику избавления от страхов, сомнений и блоков:

- Запишите все ваши опасения и страхи на бумаге по 5 областям основной Карты Стратегий.
- Распределите их по категориям схожести в каждой из областей.
- Начните работу не с самой страшной, но и не с самой легкой категории.
- Задайте себе вопрос, что произойдет в случае реализации этого страха.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Повторяйте вопрос до тех пор, пока не осознаете, что 80% страхов являются надуманными и поддаются разрешению.
- В случае, если вы обнаружили страх, с которым не можете справиться самостоятельно, напишите в комментариях к уроку.
- Внесите данный пункт по проработке страха в Карту Стратегий "Здоровье, Психика, Душа", а позже и в Тактический план в раздел Здоровье и Психика.

Задание:

- 1) Легко ли вам удалось проработать страхи? Поделитесь списком ваших страхов и выводами, к которым вы пришли, после проработки каждого из блоков. Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите ваши чувства, открытия и выводы при выполнении этого упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.