

Дни 19-21. Преодоление страхов неудачи, успеха и отказа

Чтобы избавиться от страхов, мы должны поменять наши ментальные роли. Во-первых, определите, что должно произойти, чтобы вы чувствовали себя успешным или неудачником, затем создайте новые определения для того, что должно с вами произойти для ощущения успешности или провала.

Чтобы убрать страх неудачи, решите, что вы будете свободны от этого страха, примените рычаг, затем прервите ваш паттерн, используя «технику стирания»

1. Введите себя в сильное, позитивное состояние и создайте позитивный якорь.
2. Наглядно представьте свой прошлый большой провал и посмотрите на него, как будто он происходит на киноэкране.
3. С улыбкой прокрутите все воспоминание в обратном направлении на большой скорости.
4. Теперь прокрутите его вперед в два раза быстрее до самого конца и остановитесь.
5. Многократно прокрутите его вперед и назад так быстро, как вы можете, каждый раз делая его все более безумным.
6. Теперь подумайте о болезненном воспоминании. Вы должны улыбаться!

И наконец, представляйте снова и снова, что у вас есть тот успех, которого вы хотите, до тех пор, пока это не будет для вас абсолютно реальным и не превратится в уверенное чувство.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

1. Чтобы убрать страх успеха, запишите все то, что вы потеряете, если не удалите страх перед успехом. Чего вам будет стоить продолжать потакать этой эмоции?
2. Составьте список всего, что вы получите, используя вашу внутреннюю смелость и веру прямо сейчас. Что вы получите, преодолев боязнь успеха?
3. Используйте технику стирания, чтобы освободить себя от этого страха раз и навсегда.

1. Чего мне будет стоить боязнь успеха:

2. Что я получу, используя внутреннюю смелость для преодоления страха перед успехом?

[illegible]

[illegible]

Вот как преодолеть страх отказа.

1. Твердо решите не позволять ему управлять своей жизнью.
2. Найдите сильные аргументы, которые помогут придерживаться этого решения. Запишите цену, которую вы заплатите, если не преодолеете этот страх, а также те блага, которые даст избавление от него.
3. Выработайте новое представление о том, какие ситуации вызывают у вас чувство отверженности.
4. Используйте метод стирания, чтобы уничтожить старую модель.
5. Создайте сильный позитивный якорь-ассоциацию. «Бросайте» его всякий раз, когда будет представлять себе, как вас отвергают.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

1. Напишите о 2-х случаях провала и 2-х случаях отказа, а также о той пользе, которую вы извлекли из каждого из них.
2. Примените к ним технику стирания.

Два случая, когда я ощутил провал:

Два случая, когда я получил отказ:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.