

Это книга для тех, кто боится.
Чего бы то ни было. Кого бы то ни было.

Это книга для тех, кому надоело бояться.
Чего бы то ни было. Кого бы то ни было.

Это книга о том, как расстаться со страхами.
Как начать жить уверенно и свободно.

**Где наши трудности — там и наши
возможности!**

ТЕСТ, КОТОРЫЙ НЕ СЪЕСТ

Зеркало для самооценки.
Зоны страха, поля уверенности

Если вы боитесь чего-то или кого-то и **не хотите бояться** — вам эта книга поможет. В ней много практики: всевозможных техник и упражнений, различных рекомендаций, советов, рецептов для приручения и полного устранения страха.

ЛЮБОЙ СТРАХ ОДОЛИМ

Техники и упражнения — дело нужное, но требующее усилий, терпения, которых может и не хватить... Не страшно: построена книга так, чтобы помогла в любом случае. Достаточно ее просто читать.

СВЕТИ СТРАХУ В ГЛАЗА

старинный совет

Если вы ничего и никого не боитесь — ни боли, ни драки, ни высоты, ни пещер, ни бедности, ни позора, ни одиночества, ни толпы, ни смерти, ни жизни, ни Бога, ни черта — если всецело уверены в себе — вам

эта книга может понадобиться только затем, чтобы помочь кому-то еще стать таким же, как вы.

Если же дела обстоят не так или не совсем так... Впрочем, зачем гадать — давайте посмотрим.

С-ТЕСТ

© Владимир Леви

Перевернув страницу, вы увидите 60 утверждений. Это сводный обзор главнейших человеческих страхов.

И это же — зеркало для вашей самооценки: поглядевшись в него, вы сможете определить у себя и общее «количество» страха (с. 13–17), и его уровень в той или иной жизненной сфере, в конкретной направленности (с. 18–20). Учитывается при этом, что есть страхи осознаваемые и есть неосознаваемые.

Пожалуйста, внимательно прочитайте все утверждения.

Каждое из них может иметь к вам какое-то отношение, может быть до какой-то степени справедливым для вас.

Но может быть и не так — может к вам вовсе не относиться.

Если вы согласитесь с утверждением полностью, на 100%, поставьте в левом столбце напротив него 10 баллов — значит, оно справедливо для вас вполне.

Если не согласны совсем, если к вам утверждение ни в какой степени не относится — ставьте 0.

Если согласны наполовину, ставьте 5 баллов. Если более чем наполовину — соответственно 6, 7, 8 или 9 баллов.

Если менее, чем наполовину — от 4 до 1 балла.

Для облегчения попробуйте вспомнить 5 или 10 ситуаций или случаев, о которых идет речь в утверждении, и определить, сколько раз из 5 или 10 ваше поведение (самочувствие) соответствовало утверждению. Например: из 10 разговоров с людьми в среднем в 5 я испытываю смущение; из 10 дел в 3 рисковую; за десяток ночей раз-другой может присниться кошмар...

Когда каждое утверждение получит ваш самооценочный балл, подсчитайте общую сумму баллов и обратитесь к далее следующей расшифровке результата.

Учтите, пожалуйста, что среди человеческих страхов есть и такой, который можно назвать тестобоязнью. Чтобы он оказал наименьшее влияние на ваш результат, помните, что вы заполняете этот тест исключительно для себя и в ваших интересах — максимальная объективность к себе.

Возможно, у вас есть и страхи, не охватываемые этим тестом. Приплюсуйте себе за них баллы сами, если хотите.

Баллы	Утверждения
	1. С утра я часто чувствую себя не вполне уверенно.
	2. По большей части чувствую себя скованно, зажато, дискомфортно, стесненно.
	3. При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность, другие неприятные ощущения... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
	4. При разговоре с людьми легко смущаюсь.
	5. Обычно стараюсь не рисковать.

Баллы	Утверждения
	6. Мне трудно начинать новые дела из-за опасения неудач.
	7. Люди в основном не заслуживают доверия.
	8. Некоторые люди действуют на меня подавляюще.
	9. Волнуюсь перед экзаменами, перед публичными выступлениями, перед важными встречами... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	10. Боюсь своей смерти.
	11. Постоянно испытываю беспокойство за жизнь и здоровье своих близких (родителей, ребенка...).
	12. Иногда на меня накатывает беспричинная тревога.
	13. Иногда кажется, что вот-вот сойду с ума.
	14. Мне случалось испытывать состояние бесконтрольной паники.
	15. Жизнь для меня так же страшна, как и смерть.
	16. Избегаю с кем-то или с чем-то связываться надолго. Избегаю положений, не имеющих запасного выхода.
	17. Боюсь летать в самолетах, ездить в метро, автобусе, автомобиле, находиться в лифте... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	18. Боюсь темноты, избегаю неосвещенных пространств, предпочитаю не спускаться в подвалы, пещеры.
	19. Некоторые животные (пауки, змеи, тараканы, собаки, кошки...) вызывают у меня неодолимый ужас и/или отвращение. Некоторые люди тоже.
	20. Боюсь разлук с близкими, любимыми, даже недолгих.
	21. В полном одиночестве чувствую себя некомфортно.

Баллы	Утверждения
	22. Если возвращаюсь домой после 11 вечера, всегда прошу меня встретить или проводить (для женщин).
	23. При нахождении на улице у меня часто возникает боязнь попасть в драку, подвергнуться нападению, ограблению или насилию.
	24. Когда иду с девушкой, стараюсь обходить места, где на нас могут напасть (для мужчин).
	25. Мне случалось оставаться в бездействии, когда при мне кого-то незаслуженно избивали и унижали.
	26. Неприятно вспоминать о том, что мне случалось оставлять без ответа явное хамство, грубость, агрессию.
	27. Мне случалось испытывать страх перед начальником, учителем, врачом, собственными родителями, милиционером... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	28. Если захожу в подъезд, а там сидит компания незнакомых мне парней, предпочитаю дожждаться, пока в подъезд войдет кто-нибудь, и идти вместе с ним.
	29. Не переношу вида крови, открытых ран.
	30. Боюсь уколов, зубоврачебных процедур, медицинских манипуляций в ухе, глазу, других органах... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	31. Мне случалось (случается) испытывать страх перед половыми контактами.
	32. Чтобы снять беспокойство, начинаю больше есть, больше пить, принимать лекарства... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	33. Состояние моего здоровья часто внушает мне опасения.

Баллы	Утверждения
	34. Боюсь заболеть раком, СПИДОМ, инфарктом, инсультом, чем-то еще... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	35. Опасаюсь остаться в условиях, когда невозможна экстренная медицинская помощь.
	36. Оставаясь в полном одиночестве, сплю тревожно, испытываю дискомфорт.
	37. Случается, по несколько раз проверяю, закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, взято ли с собой нужное... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	38. Чтобы все было как надо, приходится иногда совершать действия, кажущиеся другим излишними.
	39. Если со мной что-то случается, я потом старательно избегаю похожих ситуаций, похожих людей и всего, что может напоминать случившееся.
	40. Снятся кошмары, дурные сны (иногда... часто...).
	41. Стараюсь откладывать про запас, «на черный день» деньги, провизию, вещи, материалы... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	42. Тревожит перспектива остаться без средств, неохотно трачу свои деньги, даже если их у меня достаточно.
	43. Испытываю сильную тревогу, когда заканчиваются запасы (денег, еды, сигарет, вина...) (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	44. Боюсь грозы, урагана, землетрясения, войны, воды, пожара... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	45. Боюсь колдовства, порчи, сглаза, нечистой силы, гипноза... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)

Баллы	Утверждения
	46. Есть что-то (кто-то) в моей жизни, чего (кого) я, в отличие от других людей, боюсь, казалось бы, совершенно необоснованно, по непонятной причине (любой предмет, человек, событие, существо...).
	47. Боюсь головокружения, потери равновесия, потери сознания, наркоза при операции... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	48. В делах для меня мучителен выбор и риск решений, надежней задания, определенность.
	49. Иногда я боюсь своих собственных мыслей.
	50. Боюсь уронить себя в глазах людей, быть предметом насмешек для меня унизительно и ужасно.
	51. Иногда ощущаю беспричинное или мало обоснованное чувство вины или стыда.
	52. Предпочитаю общаться только с хорошо знакомыми, близкими людьми.
	53. Чувствую себя в полной безопасности только в одиночестве у себя дома.
	54. Мне кажется, что на окружающих я произвожу в основном неблагоприятное впечатление.
	55. Общения с представителями (представительницами) противоположного пола, по возможности, избегаю.
	56. Я очень зависим(а) от мнения окружающих.
	57. В транспорте перед своей остановкой стараюсь встать возле выхода заблаговременно.
	58. Мне не нравится, когда на меня пристально смотрят.
	59. Я боюсь любить или быть любимым (любимой).
	60. Я боюсь бояться, боюсь состояния страха.

ОБЩАЯ РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Прочтите ниже характеристику, соответствующую вашему общему С-показателю. Прочтите и другие...

Ваша может показаться вам и похожей, и непохожей на вас. В любом случае результат теста не приговор, это лишь показатель на текущий момент. Всегда ли вы таковы, только в данное время или на протяжении некоей полосы своей жизни?..

Попробуйте повторить тест через неделю после начала работы над этой книгой. Через месяц, через три... Вполне возможно, вы обнаружите себя уже на иной ступени — изменитесь.

Если вы захотите — это произойдет!

0-3 БАЛЛА – ЗАПРЕДЕЛ ГИПЕРАЛЬФА. Вы уникам, совершенно лишенный страха: инстинкт самосохранения у вас практически отсутствует. Это ненормально. Вам опасно жить: вся ваша жизнь сплошной неосознаваемый риск. Вы нуждаетесь в постоянной заботе, в опеке кого-то предусмотрительного.

4-40 – АЛЬФА СМЕЛЫЙ. Вы весьма уверенный и уравновешенный человек с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда ваши интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. Чтобы испугать вас, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем вы хорошо чувствуете опасность и умеете на нее отвечать. Вы прирожденный лидер.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ДРАКОН СТРАХОН. Сдаться, победить, приручить?	5
--------------------------------------------------------	---

ГЛАВА 1

ТЕСТ, КОТОРЫЙ НЕ СЪЕСТ	9
С-тест	10
Общая расшифровка результатов	16
Просьба автора теста	19
Конкретизация: виды страхов	19

ГЛАВА 2

ДРЕВО СТРАХА	21
Страх — ум незнания?..	22
Изучи карту своего страха	24
Джинн из бутылки.	26
Страшнее страха зверя нет	29
Любовь и смерть в одном флаконе	30
Древо страха	32
Полазай по своему дереву.	34

ГЛАВА 3

НЕ БОЙСЯ БОЯТЬСЯ	36
Как победить победу?	37
Не бойся бояться.	39

Уверенность: вспомни себя	45
Метод Колобка: ЭТО ОДНО	45

ГЛАВА 4

СТРОИТЕЛЬСТВО КРЫШИ	47
С чего начинать уверенность	51
Ошибайся	54
Иди навстречу	55
Самооценке — самообслуживание!	57
Учись не нравиться	58
Распрямлился	60
Живи в образах	60
Всякое общение — обучение	61
Рискуй	61

ГЛАВА 5

САМ СЕБЕ ТРЕНАЖЕР	63
Чтобы успокоиться, потрудись расстроиться	64
Не лежите на экзамене	66
Пять ступеней покоя	68
Разжимашки, разжимы, разжимищи	70
Журавль (Сброс-Подъем)	80
Зритель в Личном Пространстве	83

ГЛАВА 6

ПаМС, ИЛИ ДОКТОР ТОРОБОАН	85
Дрожжи Дрожи	85
Рассуждения о Парадоксе Бревна	90
Уровень риска	91
Зависимость и Хозяин	92
Как думать о Фиолетовом Крокодиле	93
Высоту можно менять, не сходя с бревна	95

Парадоксом по парадоксу	96
Птица Франкль	98
Не хоти уметь, а умей хотеть	100
Пощекочи страху пятки	101
Возлюби врага своего?	101
Научите меня краснеть	103
Бурчать — это круто!	105
Испугай себя сам	107

ГЛАВА 7

СВЯЩЕННАЯ БЕЗЗАБОТНОСТЬ	108
Священная Беззаботность	110
Выход в бой — свободный бросок	113
«Перед защитой»	114
Строительство уверенной речи	119
Успокой Ребенка в себе	121
Находи в каждом Ребенка	122

ГЛАВА 8

СТАТЬ СОБОЙ ВМЕСТЕ ВЗЯТЫМ	123
Гомо Застенус	123
Самоциклист	128
Плюс-Я	133
Забудь про успех, изучай людей	135
«Распечатался»	137
Зачем нужен НИК	138
Новое имя	143
Одиночество — состояние ищущее	143

ГЛАВА 9

СЛАБОСТЬ — ЭТО НЕДОГАДЛИВОСТЬ	148
Как избili величайшего из боксёров	152
Застолье вместо расстрела	157

Прелюдия, или приглашение на избиение. . .	160
Серия «Дай закурить».	162
Как сорвать сценарий агрессора	164
Антихамини.	166
Сильными не рождаются	167

ГЛАВА 10

ТАНЦЫ С ТЕНЬЮ.	169
Светило — в поле зрения.	172
Тело хочет жить как-то иначе	173
Чтобы тело осмелело	174
Душа хочет жить как-то иначе	176
Прибавь простора	176
Наваждение.	178
Освобождение от наваждения	179
Прими себя целиком	180
У зла нет лица	180
Окружи себя светом.	181
Вспомни закон Ньютона.	182
Танцуй с Тенью	182
Вырабатывай левые навыки.	183
Осваивай новые Языки	184
Призови память на помощь душе.	184
Жизнебоязнь — как победить	184
Сделай зигзаг	186
Устрой себе встряску	187
Встряска покоем	188
Основы жизнелечения	189

ГЛАВА 11

ЧЕЛОВЕК ПРОСЫПАЮЩИЙСЯ	191
Кушать хочется — страх виноват?	191
Работай с сигналами страха.	193

Если дело — табак	195
Учись терять: игра в «нет»	198
Пуганая ворона на воду дует?	200
Фортунофобии	202
Человек просыпающийся	204
Лучше жалеть о том, что сделал, чем о том, что не сделал	209

ГЛАВА 12

БОГ И ВЕРА ВНУТРИВЕННО	213
«Пойдем испугаемся»	214
Пещера Минотавра	217
Доктор палочкой взмахнет...	218
Ступени страха: что помогает	220
Особые признаки Страха-сына	222
Вера-мама и Вера-дочка	223
У Христа за пазухой	224
Комната страха	225

ГЛАВА 13

У ВРАТ ВСЕБЫТИЯ	227
Давайте научимся за него бояться...	228
Научимся себя слушать	229
Добрая память	232
Пятачок безопасности	233
«Смертность стопроцентна...»	236
Двум не бывать...	238
Из Вечности в Вечность	240
Бессмертен — следовательно, существую? ...	242
У врат Всебытия: встреча с Вангой	242