

Кому не знаком страх неудачи? Он заставляет нас мириться с существующим положением вещей в нашей жизни и отказываться предпринимать какие-либо изменения, опасаясь провала. Совсем немногие счастливицы могут похвастаться отсутствием страха перед неудачей. Вероятно, по этой причине эта тема всегда актуальна. Когда речь заходит о людях, добившихся заметных результатов, какие комментарии чаще всего можно услышать? Большинство из них сводится к следующим тезисам: все дело в удаче (в связях), деньги идут к деньгам, с такой внешностью (умом) можно и не такого достичь и т.д. Все это ничто иное, как оправдания личных страхов.

Но в действительности разница между победителями и теми, кто неуверен в себе, заключается в одном: первые сделали шаг вперед, отбросив страх провала в сторону, и принялись за дело. Что ж, если у них получилось преодолеть свои опасения, это должно получиться и у вас. Нужно только знать, как это сделать. Вот что рекомендуют в таких случаях коуч-тренеры.

Определите ваш истинный страх

Страх неудачи, как ни странно, это не первопричина вашей нерешительности. Чаще всего, за ним скрываются другие страхи: критики, одиночества, бедности, потери лица и т.п. Таким образом, первый шаг состоит в определении реального страха. Подумайте, чего вы боитесь в действительности? Когда ответ будет найден, сделайте следующие шаги:

- Создайте альтернативный план, план Б, он поможет вам быть более расслабленным. Например, если вы на самом деле боитесь остаться без денег, пока будете развивать свой бизнес, начните откладывать средства уже сейчас. Если вы опасаетесь, что придется в чем-то ущемить себя или свою семью, решите, что является для вас приоритетом №1, и так далее.

- Постоянно напоминайте себе о преимуществах, выгодах и причинах, по которым вы хотите двигаться вперед. Для этого спросите себя, почему стоит рисковать? Неужели лучше оставаться там, где вы находитесь?

- Проанализируйте свой страх рационально настолько, насколько это возможно. Подумайте, что самое худшее может с вами случиться? Ну и что? Жизнь ведь на этом не закончится, все, в конце концов, перемелется, и вы будете двигаться дальше. С другой стороны задумайтесь, что вы теряете уже сейчас, идя на поводу у страха? Затем взвесьте плюсы и минусы разных моделей поведения.

Посмотрите на неудачу по-новому

Перестать рассматривать неудачу, как нечто отрицательное, – это то, чему нужно научиться, если вы хотите преодолеть страх провала и достичь своей цели. Скажите себе, что с этого дня слово «неудача» будет вызывать у вас исключительно положительные ассоциации. Неудача – это всего лишь то, что не сработало, это всего лишь ошибочный путь, а не катастрофа. Неудача просто указывает на то, что пришло время внести изменения, поскольку одну и ту же цель нередко можно достичь различными путями.

Следует признать, что абсолютно все представители рода человеческого, даже самые успешные, терпели неудачи, причем неоднократно. Но каждый волен выбирать, как ему реагировать: можно оплакивать жизнь-злодейку, а можно расценить неудачу, как результат противоположный ожидаемому.

Если отказ любого рода будет и дальше означать для вас «самое худшее, что может случиться в жизни», в таком случае, вы никогда не сдвинетесь с места. Хотите ли вы этого? Если нет, тогда пришло время посмотреть на неудачу под другим углом зрения, как на стимул, который подталкивает вас к следующему шагу, все ближе и ближе к победе.

Легко ли это? Отнюдь, особенно, когда вы считаете, что причиной тревоги и страха, является сложившаяся ситуация. Но преодолите себя, примите решение, отбросив страх возможного провала, и сосредоточьтесь на действиях, ведущих вас к успеху. Когда ваш ум будет занят процессом, а не блокирован страхом, вы обязательно получите результат. Если вам нужно больше доказательств, то вспомните о миллионерах, которые в результате кризиса потеряли состояния, но вскоре снова их вернули. Почему? Потому что они не теряли время, жалуясь на несправедливость жизни и на обвинения других, но поднялись и начали все сначала.

Одним словом, чем бы вы ни занимались в жизни, вам будет очень полезно рассматривать неудачу, не как катастрофу, а как важный урок, который приблизит вас к цели. Поэтому выясните, на

чем базируется ваш страх, а затем действуйте, не позволяйте ему парализовать вас. Никто не говорит, что это легко, но это возможно.

Успехов!