<https://docs.google.com/document/d/13u3LcHq3TInurhCspWewj_xZARTzPS3Qy6faV5oitzE/edit>

Как справиться со страхом полета

Хотите преодолеть страх? Хотите летать и не бояться? Раскрываю секрет, который реально работает. Проверено на себе!

Вынуждена признаться - я боюсь летать, и да, это говорит человек, совершивший уже более 20 полетов. Раньше я наслаждалась полетами, воспринимала их как новое увлечение. А потом появился страх, который живет внутри. Но мы с ним подружились и я расскажу как ;)

Если идти туда, где страшно, то страха становится меньше. Но это не работает в те моменты, когда в голове панические мысли мы все умрем, когда ваши ладони потеют и вы крепко вцепились в поручни кресла, не так ли?
Так вот, нужно отделить себя от страха. Поймите: “вы - это не ваши мысли и эмоции”. От страха никто не умирает - и вы тоже не умрете. Он всего лишь в вашей голове. Скажите себе: “да, я боюсь, но это всего лишь мои мысли”. Просто наблюдайте за собой как-будто со стороны, отлавливайте мысли. И оторвите наконец руки от поручней! Знаю-знаю, если вы держитесь - вам кажется, что так надежнее.

Спойлер - ровно наоборот. Это только нагнетает, и в голове становится все больше ужасных мыслей. Разве это выглядит не абсурдно - прилипнуть к креслу и не дышать в надежде, что так безопаснее?

Страх - это просто реакция вашего организма, в который кроется инстинкт наших предков - страх высоты (когда можно было сорваться с горы) или страх неизвестного (нападение диких животных). Самолет - всего лишь средство передвижения, к тому же самое безопасное, а полет - просто поездка в воздушном пространстве. Древний инстинкт в наше время просто не актуален.

Когда вы находитесь в самолете, ищите способы отвлечься. Заранее подготовьте несколько интересных фильмов. Включите и погрузитесь в сюжет. А еще представляйте свой пункт назначения, как будто вы уже там и что будете делать дальше. Особенно приятно рисовать в воображении картинки, если вы летите куда-нибудь в отпуск. Это трепетное ощущение, когда вы заселяетесь в большой красивый отель, входите в свой номер с красивым видом из окна, опускаетесь на свежую, мягкую, слегка надушенную постель и отдыхаете от утомляющего полета.

Как вы после отдыха пойдете плавать. Солёный морской бриз охлаждает горячие мысли, успокаивает, а прозрачные волны небрежно накатываются на берег. Вы предвкушаете вкусный ужин из ресторана a-la cart, приятную музыку и гастрономический кайф.

Но вы еще в самолете. Итак, страх - защитная реакция организма. Он есть у каждого. Осознайте, что бояться - не стыдно, это нормально. Ненормально ничего не делать со страхом, который мешает жить, приносит дискомфорт.

И я продолжаю летать, каждый раз преодолевая свой страх. Я выбираю интересную, активную и насыщенную жизнь. Когда иду туда, где страх, то становлюсь сильнее. Параллель можно провести и в любой другой сфере жизни.

Вы боитесь сменить работу, потому что это потеря стабильности или очистить свое окружение от токсичных людей, потому что волнуетесь, что подумают другие или же сказать человеку "нет" потому что неудобно или просто боитесь сделать что-то такое, чего раньше не делать? - примеров может быть множество.

Идите туда, где страх и увидите, что стали сильнее. А по прилету, проделав упражнения, обязательно поблагодарите себя и улыбнитесь. Вы сделали это! С каждым полетом страх будет становиться меньше, а потом и вовсе исчезнет.