



Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

Table des matières

avant-propos

Chapitre 1:

Le sens de l'être Effrayée

Chapitre 2:

Ce que vous craignez

Chapitre 3:

Les craintes d'exposer vos

Chapitre 4:

Bouger

Chapitre 5:

Utilisez Affirmations

Chapitre 6:

Autohypnose et Reprogrammation

Emballer

avant-propos

La peur peut se présenter sous de nombreuses formes et il est crucial de comprendre ce qu'il est. Il y a la peur malsaine et la peur saine. Eh bien, ne vous inquiétez pas ne il y a des réponses pour vous aider ici.



Votre chemin vers Courage

Des moyens éprouvés pour faire ressortir Bravoure

Chapitre 1:

Le sens de l'être Effrayée

Synopsis

Quand nous sommes peur de quelque chose qui ne peut vraiment nous faire du mal - comme des araignées - ou quelque chose que nous pouvons faire rien - comme la vieillesse - alors notre peur est malsaine, car elle ne nous fait en détresse.

Mais, quand on arrête de fumer, car ils ont peur de contracter le cancer du poumon, c'est une saine crainte.



Les bases

Nous avons plusieurs craintes et des peurs d'acte de terrorisme, la peur de trépasser, la peur d'être en dehors des personnes que nous aimons; peur de perdre notre emploi, la liste est perpétuelle! Beaucoup de nos peurs sont enracinées dans des illusions- façons confuses de nous regarder et le monde qui nous entoure. Si nous apprenons prendre le contrôle, et se détendre et finalement éliminer ces illusions, la mauvaise santé, est annihilé.

Malgré cela, nous avons besoin de la peur saine. Par exemple, il n'y a pas de point dans un fumeur devenir terrifié de mourir d'un cancer du poumon, à moins qu'il ya quelque chose qu'il va faire à ce sujet, à savoir arrêter de fumer. Si un fumeur a une crainte suffisante de décès du cancer du poumon, il adoptera des mesures pour arrêter de fumer.

Même si un fumeur est vulnérable au cancer du poumon en raison de fumées, il est vrai que nous sommes vulnérables à des risques et des dommages, nous sommes vulnérables au vieillissement, la maladie et les douleurs qui viennent des illusions des liens, la colère et l'ignorance.

Nous pourrions choisir de vivre dans l'abnégation et ainsi renoncer à ce contrôle que nous avons, ou nous pouvons choisir de reconnaître cette vulnérabilité, admettre que nous sommes en danger, et ainsi déterminer un moyen d'éviter le risque en supprimant les causes réelles de toute crainte (les mêmes que les fumées). De cette façon nous prendre le contrôle, et si nous sommes dans le contrôle, nous avons aucune raison de la peur.

Une crainte équilibrée est saine car elle sert à cue une action constructive pour éviter un véritable danger.

Nous avons seulement besoin de peur comme une impulsion jusqu'à ce que nous avons supprimé les causes de notre vulnérabilité grâce à la réalisation de la spiritualité, la paix intérieure et de renforcer progressivement l'esprit. Une fois que nous faisons cela, nous sommes sans crainte que nous n'avons plus rien qui peut nous faire du mal.

Rester peur des choses que nous ne contrôlons pas sur la peur malsaine, un mécanisme de survie a échoué. Parfois, cela peut être en bonne santé et normal. Cependant la peur est devenue endémique quand elle ne nous quitte jamais. Il devient une ombre, toujours à côté de vous.

La peur broie l'autonomie, l'enthousiasme et l'initiative. Elle favorise la procrastination, et conduit à la faiblesse de caractère. Il va à l'encontre d'amour, les souvenirs de fogs, et conduit finalement à la misère et la tristesse. Cependant rassurez, pour un manque de courage est rien de plus qu'un état d'esprit. Il peut être maîtrisé.

Chapitre 2:

Ce que vous craignez

Synopsis

Avez-vous déjà ressenti comme la peur a été vous empêche de réaliser votre potentiel entier dans la vie?

Si oui, vous n'êtes sûrement pas seul comme fearfulness est parmi les plus grands obstacles que beaucoup de gens doivent relever lorsqu'ils tentent d'acquérir une vie meilleure.

Voici quelques-unes des nombreuses façons que vous Crainte pourrait retenir:



Qu'est-ce qui vous retient

Maintenant et encore Crainte pourrait faire même les changements semblent Littlest extrêmement inconfortable. Par exemple, vous pourriez être profondément satisfait de votre carrière, mais se sentir anxieux ou incertain de trouver un meilleur.

Ou vous pourriez avoir toujours rêvé d'acheter votre propre maison mais ne vous inquiétez que la responsabilité pourrait être trop à traiter.

Crainte pourrait vous empêcher de casser les mauvaises habitudes.

Nous savons tous que le tabagisme, mauvais choix alimentaires, l'alcool déraisonnable et un style de vie sédentaire sont une formule pour insalubrité, mais nous continuons souvent ces habitudes car ils aident engourdi nos sentiments nerveux ou terrible.

Si vous avez déjà essayé de casser une habitude faite comme ça, vous comprenez comment vous il pourrait être énervant aussi soudainement rempli et vous anxiousness ne sais pas comment le gérer.

Crainte pourrait vous empêcher de prendre des risques. Beaucoup d'entre nous répugnent à risque, comme nous craignons de mauvais résultats. Par exemple, vous pourriez hésiter à investir, comme vous avez peur de perdre de l'argent, ou ne vont pas dans une nouvelle relation que vous avez été blessé par le dernier.

Ce que beaucoup d'entre nous ne parviennent pas à réaliser est que le risque pourrait apporter d'excellentes retombées. Éviter le risque peut nous aider à éviter des résultats négatifs, mais nous manque aussi l'enthousiasme et la joie qui viennent des résultats positifs.

Crainte peut vous empêcher de courir après vos objectifs.

Avez-vous déjà rêvé de faire quelque chose d'exceptionnel, mais n'a jamais pu vous pousser à y parvenir? Peut-être que vous avez rêvé d'être un comédien, mais ils craignaient la pensée de parler en public, ou que vous vouliez être un best-seller, mais l'auteur étaient trop effrayés pour composer ce roman.

Crainte pourrait vous empêcher d'étendre votre vie. L'anxiété sociale est une autre façon de base qui pourrait limiter votre fearfulness potentiel. Il peut vous empêcher de participer à des rassemblements afin que votre carrière ou votre entreprise ne se développera pas déceamment.

Il est essentiel de noter que beaucoup de ces craintes sont souvent sans fondement. Ils sont tout simplement une détection que les choses pourraient mal tourner - mais cela ne signifie pas qu'ils vont. Plutôt que d'essayer de forcer votre chemin à travers la peur, vous pouvez trouver plus facile d'explorer les moyens qui pourraient être Crainte fait disparaître.

Lorsque vous vous rendez compte comment gérer la fearfulness, vous gérez simplement comme vous le feriez pour tout obstacle mineur, puis continuer sur votre chemin pour produire la meilleure vie vous le pouvez.

Chapitre 3:

Les craintes d'exposer vos

Synopsis

Les craintes doivent être divulgués afin qu'ils soient pris en compte. Nous avons tous peur. Même ceux qui semblent être pourrait vraiment confiant avoir des craintes qu'ils défaut à gérer. Parfois, ces craintes conduisent à des comportements agressifs et d'autres fois, ils conduisent à la timidité et le manque de sang-froid et la confiance.



Regarde

Beaucoup de gens ont peur de l'enfance ou la vie adulte qu'ils ne se souviennent pas directement, mais qui ont un énorme effet sur la façon dont ils mènent leur vie quotidienne et sur la façon dont ils arrivent à des décisions.

Quelques personnes ont des craintes qu'ils clairement au courant mais ont aucune idée de la façon de traiter et comment briser la mauvaise incidence qu'ils avoir sur leur vie. La peur a son espace dans votre vie, mais la peur incontrôlée peut conduire à une vie de douleur, auto dénigrement et les buts et les désirs inassouvis.

Pensez quand vous étiez jeune et savait simplement qu'il y avait un monstre tapi au pied de votre lit? Comment avez-vous contrôler cette peur? En toute probabilité que quelqu'un a allumé les lumières et fait remarquer que votre monstre était rien de plus qu'un manteau une chaise. Une fois que les lumières se sur, le monstre n'était redoutée plus.

La même chose vaut pour vaincre notre peur à l'âge adulte. Si nous considérons notre peur à la lumière du jour, nous découvrons que ce que nous avons peur de n'est pas si atroce, après tout.

Comprendre tout de même que la peur est votre ennemi - pas d'autre façon de le décrire. Je ne discute pas que la vie innée préserver l'action avec un coup de pouce de l'adrénaline qui se produit si un animal vient à vous. Je discute les craintes des gens vivent quotidiennement.

La peur est votre ennemi. Quelqu'un a peur distingué comme, sable dans les rouages de la vie. La peur ne vous aide pas, il vous chaînes. La peur ne vous donne pas à l'extérieur; il te tient à l'intérieur. La peur aide ne vous mettez en avant votre meilleur pied; il garde simplement vos deux pieds dans le ciment.

Apprenez à accepter vos peurs, embrasser vos peurs.

Mais d'abord vous devez exposer vos craintes. Ce sera dur travail et beaucoup de temps, mais les avantages seront énormes.

Prenez un moment pour écrire vos craintes. Commencez par votre but dans la vie sur le haut de la feuille, puis laissez vos idées couler en dessous et ne vous arrêtez pas jusqu'à ce que vous avez trouvé chacun.



Chapitre 4:

Bouger

Synopsis

Les craintes et la souffrance intérieure ne disparaîtront pas eux-mêmes. Le danger est là, naturellement, que beaucoup l'utilisent comme une excuse différente. travail intérieur devient un autre obstacle, une autre raison de rester dans une ornière plutôt que de faire quoi que ce soit.

Certains des temps, la meilleure façon de vaincre la peur est simplement le faire.



Sortez de votre Rut

Nous pouvons prendre quelques conseils de certains experts bien respectés.

Si vous êtes dans une ornière, ne pas être en mesure de prendre des mesures, en utilisant cette formule sera extrêmement utile. Il peut être utilisé tant de manières - pour commencer à exercer à nouveau après une longue mise à pied, de réduire la procrastination, et même à de meilleures relations et des cours avec beaucoup fear- A 5% Déclaration

Une déclaration de 5% est divisé en 2 moitiés. Des exemples seraient:

Si je devais être 5% plus responsable aujourd'hui, je _____.

Si je devais être 5% moins provisoire maintenant, je le ferais _____.

Il y avait là un j'ai écrit: Si j'avais 5% de plus prescrits aujourd'hui, j'acheter un déjeuner de sans-abri et de passer du temps à visiter avec eux au cours du déjeuner.

Arrêtez-vous, et pensez à votre excuse particulière, la peur, ou à défaut. Que feriez-vous besoin?
Qu'est-ce que la première moitié de votre déclaration soit?

Après cela, faire la déclaration chaque matin quand vous vous réveillez. L'action que vous devez prendre peut changer tous les jours, mais peu importe ce que vous faites, votre vie va continuer à aller dans la bonne direction.

La sagesse est évidente, pour avoir tenté de changer du jour au lendemain est littéralement impossible. Il inciterait beaucoup de résistance intérieure. Incréments de 5% suffisent, et il y aura une résistance réduite.

Lorsque l'élan commence, de temps en temps, le problème vient à arrêter!

Une autre technique pour nous d'entrer dans l'action est à la liste le prix et les avantages de rester sur notre chemin actuel.

Le prix: suivre une liste de cela, et le porter toute la journée. Est-ce que vous angoissants? Est-ce que vous continuez à travailler un travail que vous ne l'aimez pas? Est-ce que vous garder seul? Que se passerait-il dans 5, 10 ou 20 ans si vous continuez votre chemin en descendant présent?

Lisez cette liste chaque fois que vous êtes capable.

Les avantages: Qu'est-ce que vous sortez de ne pas vivre jusqu'à votre potentiel? Peut-être que vos connaissances et vos proches vous donnent le soutien émotionnel et beaucoup de soins quand vous plaignez de votre misère. Peut-être que vous pouvez déplacer dans une autre ville pour poursuivre votre passion, et vous ne voulez pas avoir à passer par le

problème. Peut-être que vous ne vous sentez pas que vous avez les compétences nécessaires pour faire de nouveaux amis une fois que vous déplacez.

Notez tout afin que vous puissiez examiner vos habitudes.

Encore une fois, ces exercices peuvent sembler être beaucoup de travail - mais s'il vous plaît se rendre compte qu'une revue et à hésitation enquêter sur vous-même est le même que vous hésitation retient pour votre peur. Peut-être finir ce travail pourrait être la première d'une déclaration de 5% pour vous déplacer dans la bonne direction.



Chapitre 5:

Utilisez Affirmations

Synopsis

Quelque chose qui me aide est cette affirmation: « il n'y a pas fearfulness, il y a juste Dieu », mais vous devez être croyant pour utiliser cette stratégie, sinon en « Dieu », dans l'Ordre Divin et Sagesse.

Il est vraiment puissant car il vous met en contact avec cette plus d'ordre et de la sagesse qui moule l'univers, dans lequel il n'y a pas fearfulness. Il se sent vraiment apaisante et vous aide à se sentir paisible, stable et mis à la terre à l'intérieur.

J'utilise des affirmations favorables au jour le jour (je suis programmé pour le succès) Quand une personne comprend ce que Crainte est vraiment qu'ils pourraient surmonter facilement fearfulness.

Vous avez le pouvoir sans limites de votre cerveau pour régler quoi que ce soit négatif et tout ce que vous voulez faire dans la vie. Crainte peut exister que si vous le permettez.

Le changer

Affirmations sont comme des prières positives, sauf que vous n'êtes pas les résoudre à l'univers, mais simplement réciter des déclarations favorables dans le but de changer votre focus de fearfulness à l'amour, la paix, la joie, la confiance en soi, ou tout autre sentiment autonomisation.

Pour affirmations soient vraiment efficaces, ils doivent souvent répété tout au long de la journée - ou mieux encore, sur une base continue pour des périodes plus longues.

Vous êtes en mesure d'utiliser des affirmations écrites par d'autres personnes ou écrivez votre propre. Écrire vos propres affirmations est plus facile que vous pourriez penser. Il suffit de considérer le sentiment que vous voulez l'affirmation d'activer en vous et mot la déclaration afin que ce soit dans le temps présent.

Par exemple, si vous vous sentez anxieux au sujet d'une réunion qui approche, vous pourriez développer une affirmation que les Etats: « Je me sens détendu, confiant et centré ». Dites cette affirmation encore et jusqu'à ce que vous ne commencez à vous sentir vraiment détendu, confiant et centré.

Un problème commun avec ceci: votre subconscient peut se sentir et de garder en revenir aux raisons pour lesquelles vous avez peur. Par conséquent, vous vous engagerez dans une sorte de remorqueur de la guerre avec votre subconscient où vous allez à dire comment vous détendu et confiant

sentir, et votre subconscient garde répondiez: « Tu es si plein de celui-ci! Tu sais que tu es vraiment peur! »

Dans ce cas, vous serez en mesure de le sentir, car l'affirmation se sentira comme un mensonge chaque fois que vous récitez. Si vous allez à le dire de toute façon, vous aurez probablement sentir de plus en plus nerveux que vous avancez.

Une résolution efficace est de transformer votre affirmation en une déclaration de choix. Au lieu de dire: « Je me sens détendu, confiant et concentré », vous pourriez dire: « Je choisis de me sentir détendu et centré. » Cela aide à court-circuiter vos objections subconscient, que vous ne niez pas vos sentiments de peur; vous reconnaissez simplement que vous choisissez de se sentir autrement.

Une autre solution est de soulager la pression que vous ressentez en se concentrant sur un processus graduel de transformation, plutôt que de dire l'affirmation que fait. Illustration: « À chaque instant, je me sens moins agité et plus en contrôle. » Ou, « Je commence à se sentir un peu moins excité maintenant ».

Si vous trouvez que vous êtes encore du mal à faire des affirmations pour vous, il y a encore une autre option qui pourrait être efficace quand les autres ont échoué. Essayez indiquant ce que vous voulez, plutôt que de se soucier de ce que vous ne voulez pas.

Par exemple, « Je veux aller à cette réunion sentiment tout à fait sûr de soi, tout à fait centrée et vraiment plein de ressources. je veux savoir

instinctivement comment répondre aux questions que je vais poser, et je souhaite quitter le sentiment de rencontre comme je l'ai fait une impression positive solide « .

Comme vous le dites ces mots, essayez de régler dans les sentiments de ce que vous dites. Imaginez un sentiment de fierté de vous-même, positif dans vos capacités, et en reconnaissant que la réunion allait bien. Ce processus devrait avoir un effet favorable sur votre état d'esprit que vous aurez renforcé votre vision du résultat que vous voulez, plutôt que de continuer à perpétuer le fearfulness.

Une excellente façon d'accélérer votre succès avec des affirmations est d'utiliser la technologie moderne.

Vous pouvez utiliser l'audio qui contient une séquence d'affirmation que lorsque écouté tout en étant guidé dans un état de méditation profonde, contribuera à la re-programmation de votre cerveau inconscient pour bloquer la pensée et le comportement non désiré.

Comme vous laissez le travail audio, vous serez promouvoir l'acceptation continue des nouvelles façons de penser et favorables, d'agir et de vivre.

Chapitre 6:

Autohypnose et Reprogrammation

Synopsis

Tout le monde se sent la peur. Que ce soit la crainte des hauts lieux, fearfulness de vol, de parler en public fearfulness ou fearfulness des araignées, toutes ces peurs et les phobies peuvent être déjoués pour de bon avec l'hypnose.



Techniques grands

L'auto-hypnose est un état extrêmement influençable dans laquelle l'individu peut envoyer des suggestions à lui-même. Il est facile de comprendre que l'opération consiste à vous fournir des suggestions, plutôt que de les recevoir d'un autre individu.

Notre cerveau est un instrument très puissant et l'hypnose peut vous aider efficacement réassignez vos points de vue et les idées du passé. Étant donné que l'hypnose est une stratégie non-invasive de traitement, il est sûr et assez doux pour quiconque d'utiliser. Le processus vous permettra de vous détendre votre cerveau et obtenez à la question fondamentale qui est la cause et la phobie fearfulness de démontrer dans votre vie. Si vos craintes sont battus, vous développez la confiance, augmenter votre estime de soi et à devenir plus positif.

Vous êtes en mesure d'avoir recours à l'auto-hypnose pour traiter votre fearfulness, ou vous pouvez aller à un hypnothérapeute professionnel. Si vous choisissez de faire cavalier seul, il est souvent utile d'utiliser une séance d'hypnose enregistrée afin de vous diriger à travers le processus mental. Vous êtes en mesure de faire vous-même l'enregistrement ou vous pouvez acheter une session sur CD ou un format MP3.

La procédure de l'hypnose est facile. Vous ou votre hypnothérapeute vous reposerez votre cerveau par une série de respirations et de comptage. Une fois que vous êtes

un état hypnotique, vous serez en mesure de creuser dans votre cerveau pour la cause centrale de votre phobie ou la peur.

L'hypnose vous permet d'accéder à la partie inconsciente de votre cerveau qui agit comme un stockage de vos expériences précédentes. Ici, vous serez en mesure de trouver ce qui cause votre fearfulness, et remplacer ces sentiments de nervosité des déclarations confiantes et l'autonomisation.

Par exemple, au lieu d'utiliser « Je ne suis plus peur de rencontrer des gens » vous souhaitez programmer vous-même avec une suggestion que les Etats « Je suis confiant et n'a pas peur si je rencontrer de nouvelles personnes. »

Traitement avec l'hypnose vous aide à vous débarrasser de votre programmation mentale passé et vous donne de nouvelles suggestions vous aidera à surmonter les craintes.

Vous pouvez également réécrire réellement vos peurs en quelque chose de beaucoup plus encourageants. Rappelez-vous que la peur est votre réponse naturelle du corps à ce que vous faites confiance est une situation menaçante. D'autre part, si vous choisissez de croire qu'il n'y a rien à craindre, votre corps aura aucune raison de réagir.

Si vous avez essayé de détendre votre corps et semblent mentalement rester dans le moment, mais ne peut pas secouer les sentiments de peur et de l'anxiété, vous pouvez essayer de réviser délibérément votre expérience afin qu'il ait un autre résultat que celui que vous craignez.

Une autre approche est de lancer un cran et tourner vos pensées dans une direction plus stimulante. Dès que vous remarquez que vous commencez à virer dans la pensée négative vous arrêter à la fois et se livrer à une auto-parler l'autonomisation.

Ou vous pouvez renforcer votre conviction que vous êtes capable de gérer tout résultat du tout.

Enfin, vous pouvez créer un jeu dans lequel vous venez avec le meilleur résultat que vous pouvez l'imaginer très - peu importe la façon dont il pourrait être bizarre.

Développer des résultats les plus extravagantes, drôles, ou d'inspiration que vous pourriez imaginer, et en un rien de temps, vous vous sentirez la peur qui souffle sur et votre levée de coeur. La partie la plus essentielle de l'utilisation de ces variations est de secouer libre de l'illusion des possibilités de peur et de vous rappeler que la peur est tout simplement une réaction émotionnelle déclenchée par vos propres pensées. Changer vos pensées modifiera également la réaction émotionnelle.

Emballer

Nos peurs nous affectent physiquement, mentalement et émotionnellement. Ils aggravent notre façon de penser négatif et mar notre perception normale, le caractère raisonnable et la compréhension. Ils nous font limitons nos perspectives et éviter de prendre des risques excessifs ou ramifications du visage. Alors que nos craintes sont destinées à faire partie de notre instinct de survie, ils arrivent à être un problème quand ils commencent à interférer avec notre fonctionnement normal.

Vous êtes en mesure de surmonter vos peurs quand même!

Espérons que ce livre vous a présenté les outils pour vous conduire sur le chemin éprouvé de surmonter vos peurs.

