



Страх совершить ошибку

Страх совершить ошибку – это главное препятствие, мешающее предпринять действие.

Однако если разложить его на составляющие, то получим, 3 компонента:

- ✓ - страх показаться глупым,
- ✓ - страх потратить время впустую,
- ✓ - страх получить удар по самооценке и потерять уверенность в себе.

Из-за страха совершить ошибку, мы многого себя лишаем: общения, возможностей, новых впечатлений. Преодоление страха позволит нам начать жить полной жизнью и наслаждаться ей, совершая ошибки и извлекая из них уроки.

Откуда берется страх?

Этот страх формируется с самого раннего детства. Особенно сильно он выражен у людей, родители которых были слишком тревожны и не позволяли ребенку действовать самостоятельно. Еще один вариант воспитания, формирующий такой страх – это «родители знают лучше». Слишком авторитарный стиль воспитания и гиперопека неизбежно приводят к формированию страха совершить ошибку.

Как избавиться от страха?

1. Вспомните фразу: «Не ошибается только тот, кто ничего не делает». Так или иначе, мы будем совершать ошибки – это неотъемлемая часть деятельности человека. Кроме этого, ошибка – это способ получения нового опыта и новых знаний. Как можно узнать, что правильно, если не знаешь, что неправильно?

2. Разрешите сами себе совершать ошибки. Избавьтесь от закоряченных убеждений, что ошибаться нельзя.

3. Совершая ошибку, анализируйте ее. Вы поймете, что благодаря ей вы чему-то научились. Далеко не все получается с первого раза. Все великие открытия делались путем проб и ошибок.

4. Если вы совершили ошибку, не обвиняйте в ней других – возьмите ответственность на себя.

5. Не критикуйте ошибки других, позвольте им тоже ошибаться

