



Как да се справим със страха от отхвърляне.?

За да намалите страха си от отхвърляне, трябва да рискувате да бъдете отхвърлени.

Край. Поемането на риска да бъдете отхвърлени, ще унищожи нереалния страх, защото ще видите, че събитието, от което се страхувате, а именно, отхвърлянето, не винаги се случва. Без да поемате този риск, никога няма да научите това. А то също така ще на-мали страха, дори когато той е реален. Когато са ви отх-върлили, което неизбежно ще се случи, болката не е толко-ва унищожителна, нито унижението е толкова съкрушител-но, колкото сте си мислили. За съжаление, не можете да се научите да понасяте жилото на отхвърлянето, без то да ви бодне в действителност.

Всичко това е съвсем логично и вие знаете, че трябва да го напра-вите и веднага щом това, което очаквате, се случи, се втур-вате напред и поемате риска. Нали?

Грешите. Рискувайте днес. Сега. Не чакайте това да се случи някой ден. Този ден· няма

да дойде. Или още по-лошо, когато той наистина дойде, и вие поемете риска, болката, която изпитате, когато разберете колко голяма част от живота си сте прекарали в напразно очакване на преувеличен страх, ще ви съкруши.

Какви са стратегиите за поемане на риска?

- Спрете да чакате деня, когато ще сте достатъчно слаба или в достатъчно добро физическо състояние. Страхът от отхвърляне е отчасти този, който ви подтиква да бъдете пълна и отпусната, преди всичко. Той ви дава "основание" да избегнете поемането на светски риск. Покажете тялото си на света и го накарайте да се чувства удобно, докато в същото време взимате мерки за подобряването му. *Вие* сте този, който най-яростно отхвърля себе си и тялото си.

- Спрете да чакате да ви провърви достатъчно! Спрете да гледате жените, които най-силно ви интересуват и да си казвате: "Не бих могъл да поканя една от тях днес, но след няколко години, когато се утвърдя като специалист, когато съм по-стабилен финансово, когато ме издигнат в службата, *тогава* бих могъл да привлека вниманието на една от тези, които наистина искам. Вие вече сте достатъчно добри. Рисувайте.

- Спрете да чакате до момента, когато ще имате "време", докато не сте заети в службата, или докато децата няма толкова много да се нуждаят от вас, или докато застаряващите ви родители са по-добре настанени, или докато се изпълнят всякакви други всевъзможни задължения, които могат да ви дойдат на ум. Да, те имат приоритет пред другите и наистина отнемат време. Но много често ние запълваме живота си със задължения, за да избегнем поемането на рискове.

- Спрете да разделяте проблемите си. Откажете се от всякакви похвати, които обикновено използвате, за да успокоите копнежите си и да уталожите тревогите си. Определете си един период от време, за предпочитане да е тримесечен, и прекъснете отдаването си на лоши навици и пристрастия. Изключете си телевизора. Не пийте. Не взимайте никакви наркотици. Яжте умерено, като внимавате за калориите. Възвърнете си формата. След това ще получите задоволителна представа за страховете и

стремежите, които сте избутвали от съз-нанието си.

Страхът от отхвърляне е багажът, от който можете да се отървете, ако имате желание да предприемете рисковете, рискувайте - сега.