



**Страхи или желания.**

---

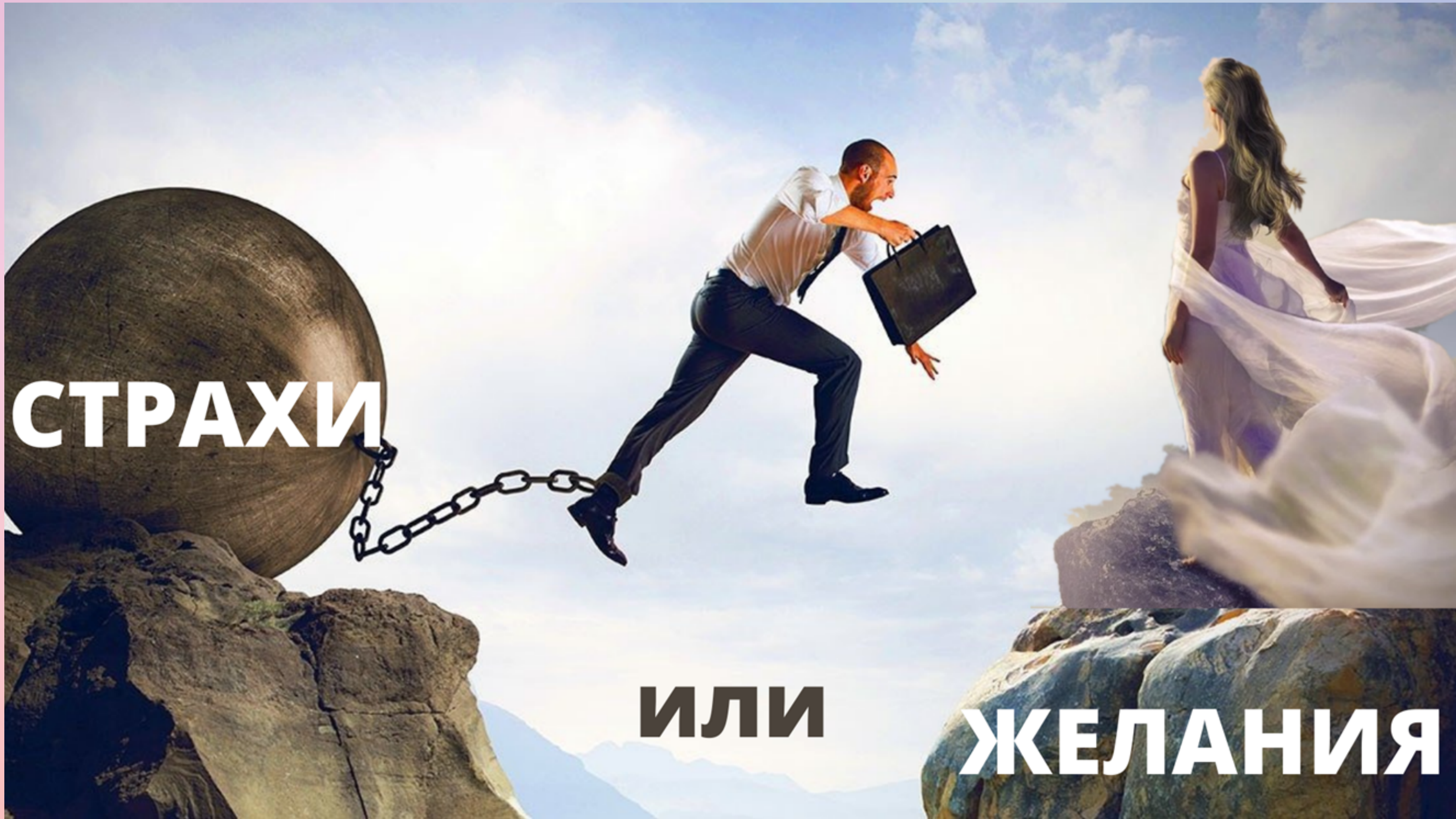
**Что управляет вашей жизнью?**



**СТРАХИ**

**ИЛИ**

**ЖЕЛАНИЯ**





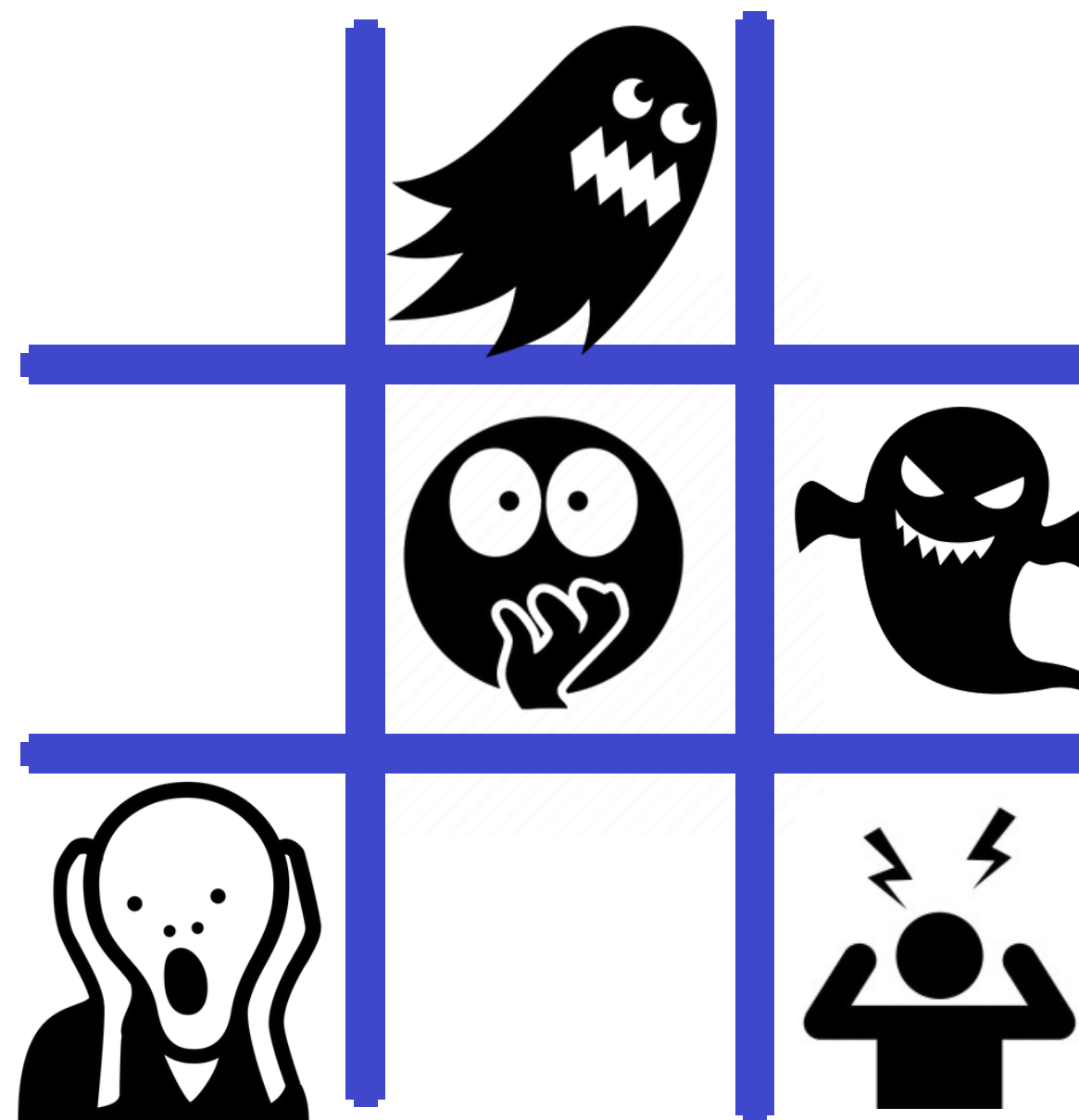
Вы не можете избавиться от своих страхов...  
Но вы можете научиться жить с ними





## ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ:

1. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ.
2. О РАЗУМЕ, ДУШЕ И ТЕЛЕ.
3. КАК УСТРОЕН СТРАХ.
4. КАК ВЫСТРОИТЬ ДУХ.
5. РАБОТА С ЖЕЛАНИЯМИ.
6. СТРАХИ В КАЧЕСТВАХ ТЕСТА.





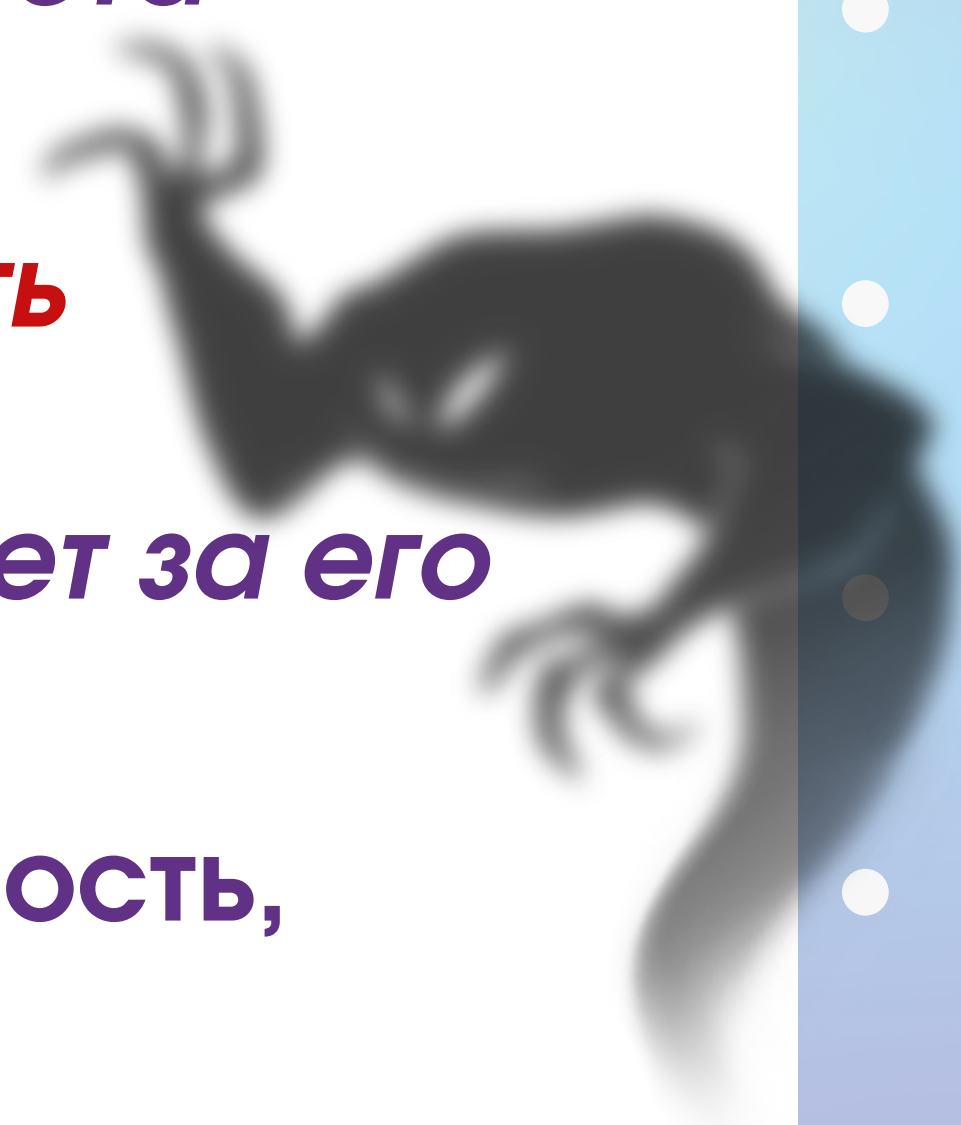
## **Страхи в качествах теста.**

**Страхи** проявляются в цифрах теста  
**где нет нормы.**

Когда **цифр много**, то **страх не проявить**  
**избыточное качество**, что не будет  
**возможности, кто-то помешает, накажет за его**  
**проявление, не поймут, не примут.**

Этот **страх показывает ценность, важность,**  
**здесь за страхом скрывается ресурс.**

При этом **качество постоянно и консервативно.**





## **Страхи в качествах теста.**

При **отсутствии цифр** в тесте проявляется **страх не понимания** как действовать, как это работает, что это такое в принципе, совершить ошибку.

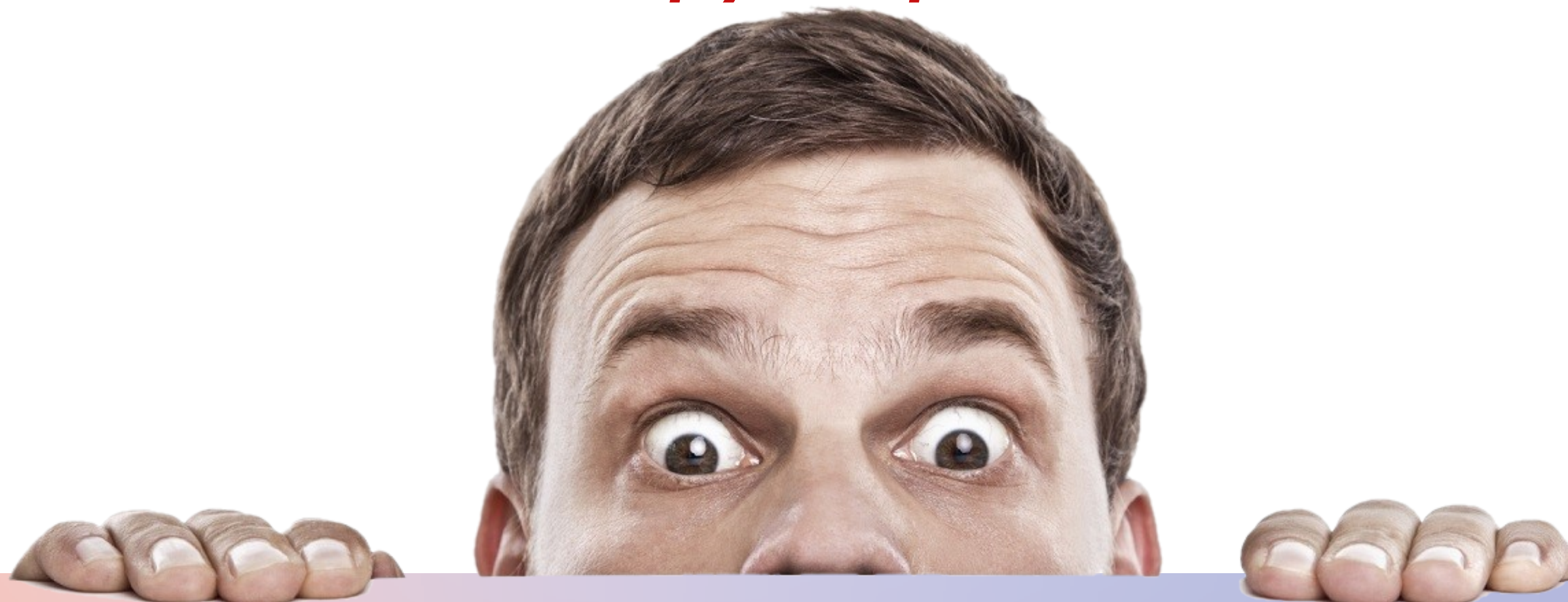
При этом качества каждый раз создаются заново, **это зона роста**, творчество в той сфере где именно нет цифры в тесте.  
Там много желаний.





## **Страхи в качествах теста.**

**Степень проявления страха разная -  
кто-то просто волнуется, переживает, но  
делает, идет в страх,  
а кто-то отказывается от проявления совсем,  
сам блокирует проявление.**





## **Страхи в качествах теста.**

**Много 1** - не быть услышанным, выразить себя, свое мнение, проявить инициативу, творчество, лидерство.

Это бывает если в детстве **затыкали**, не давали возможности быть собой, поэтому сидит страх **проявляться опасно**, могут наказать.

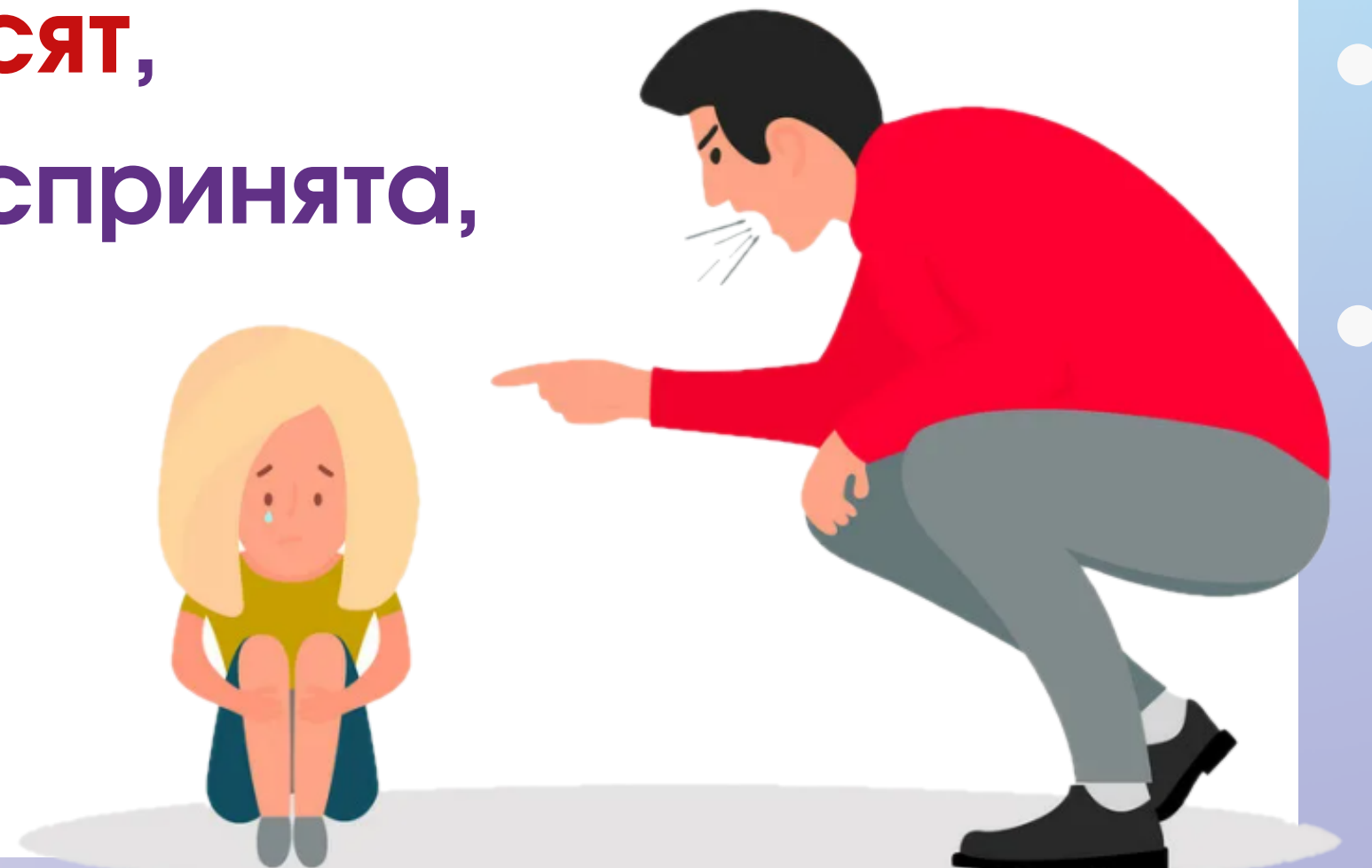




## Страхи в качествах теста.

**Одна 1** - не хватит сил достучаться, **не услышат**, не поймут, не смогу объяснить, отстоять, не получится, **все быстрее и громче меня**.

Я на втором месте, не смогу выразить свое мнение, меня о нем **не спросят**, моя инициатива не будет воспринята, **перебьют** и мысль уйдет, не дослушают, некому будет выслушать, не смогу сказать вовремя.





## **Страхи в качествах теста.**

**Много 2** - перемен, не разрешения **ЖИТЬ**, не возможности делать что хочу, не удачи.

**Все время с оглядкой** - а вдруг, все нельзя, почему так, спрашивают разрешения, тк были ограничения от родителей, которые не хотели его рождения.

**Ищет доказательства** в чем он плохой, нужен конкретный объект который всегда в чем-то виноват, кто "запрещает".



## **Страхи в качествах теста.**

**Одна 2** - за физическое тело, тотального разрушения, смерти.

**Не хватит сил** жить, потратит на начало, а до конца не хватит, кто-то помешает, не справлюсь.

**Нечем будет** противостоять агрессии, протестовать, отстоять себя, защититься.

Реагируют на любую агрессию даже на них не направленную.





## **Страхи в качествах теста.**

**Много 3** - **потерять влияние**, вещи, людей.

**Не знать чего-то**, быть не в курсе,  
информационно подготовится к худшему, ко  
всему на свете.

Чего-то **не хватить**, что-то закончится, не будет  
того что нужно, все на всякий  
случай.

**Не учесть** все нюансы,  
**не заметить** чего-то важного.



## **Страхи в качествах теста.**

**Нет 3 - жизни, материального мира, механизмов, устройств, предметов, материалов, свойств, денег.**

**Всего нового, все новое стресс, жизнь как эксперимент, каждый раз открытие.**

Чужая информация часто негативная, **мнительность**, болезни перетянутые с других.

Страх **обмана**, постоянно проясняют ситуацию, тк не могут переварить поток информации, запутываются, теряются, не понятно, на всякий случай.





## **Страхи в качествах теста.**

**Много 6** - выглядеть глупо, примитивно, чего-то не знать, быть не компетентным, хаоса, бессистемности, потерять контроль над ситуацией.

**Сам себя**, своих проявлений, глубины, вести себя жестко, не адекватно, грубо, цинично, не знать чего от себя ожидать.

Столкнуться с высокомерием, чужой гордыней, **осуждением**.





## **Страхи в качествах теста.**

**Много б -**

**Что-то узнать, о чем нельзя говорить, люди могут узнать, что я это знаю, разочаруются во мне.**

**Увидеть страхи других, одиночества.**

**Не проявить свои знания,  
свою гениальность.**



## Страхи в качествах теста.



**Нет 6** - одиночество, никто **не поддержит**, не поймет, перестанут общаться, никого рядом не будет, **осуждение, оценки**, плохо сделать, увидят мою ошибку, **ошибиться**, быть плохим, кого-то разочаровать.

Быть в подвешенном состоянии,  
**не иметь опоры**, нет понимания кто я,  
своей роли, своей ценности.





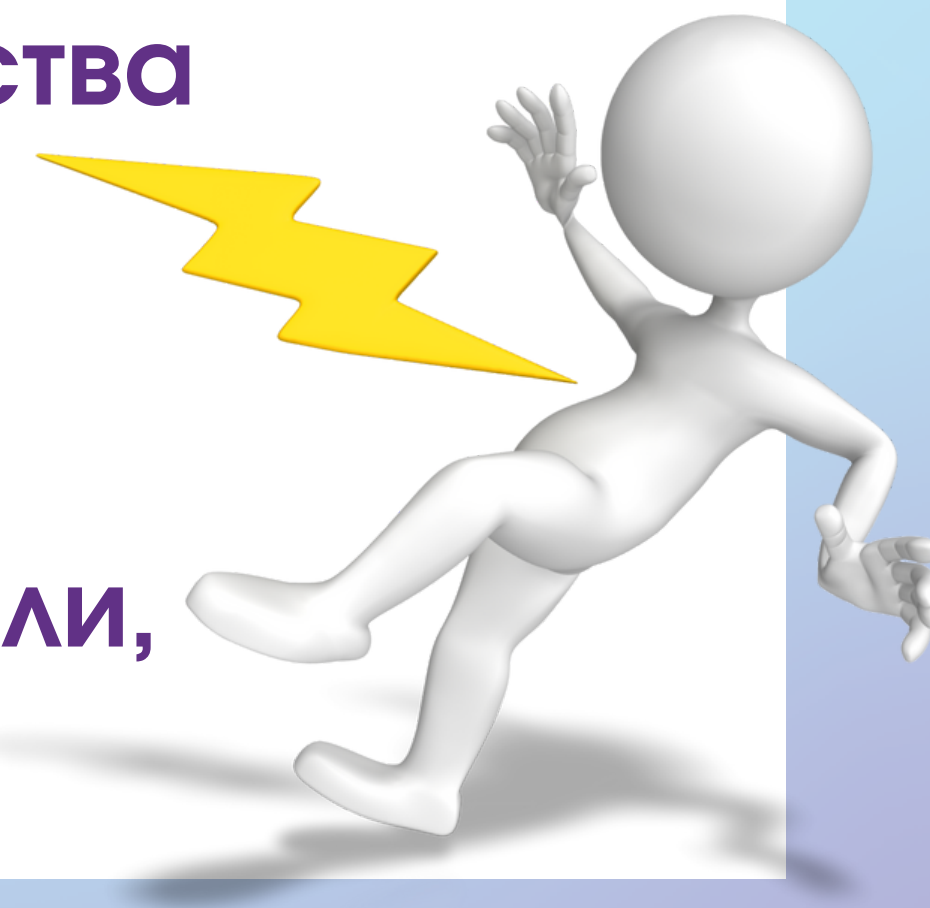


## **Страхи в качествах теста.**

**Много 4** - страх **осуждения**, не соблюсти правила, не знать всех правил, **что-то нарушить**, сделать не правильно, нарушить границы, **быть отвергнутым обществом.**

Оказаться в ситуации опасной для жизни и не быть к ней готовым, не проконтролировать средства спасения, кто-то что-то сделает не верно, **кто-то пострадает.**

**Нарушения в обществе**, воспитании, морали, правильности жизни в целом.



## **Страхи в качествах теста.**

**Нет 4** - быть аутсайдером, не вписаться в коллектив, в законы, правила. Не увидеть ограничений.

Проявится и **быть не понятым обществом**, изгоем, я не выживу если **меня не примут**.

**Не разобратся в законах**, тк не понятно почему так надо делать, не объяснили, поэтому **закон заменяется страхом**.





## **Страхи в качествах теста.**

**Много 5 - обидеть человека, сделать больно, не почувствовать чего-то, увидеть несовершенство в людях, негатив.**

**Столкнуться с болью, хамством, жестокостью, чем-то не красивым, не гармоничным, рутинным.**

**Сделать не красиво, не идеально, мне будет не приятно, перфекционизм.**



## **Страхи в качествах теста.**

**Нет 5 - никто меня не полюбит, не примет, не поймет, душу мою никто не оценит, пройти мимо своего человека, не разглядеть его, вообще не встретить любовь.**

**Влюбиться, мои чувства не правильно понимают, не принимают, не смочь выразить чувства.**

**Ошибиться в чувствах другого, не верно их истолковать, обмануться.**





## **Страхи в качествах теста.**

**Много 7** - страх **сумасшествия**, потерять реальность, перепутать свои ощущения с реальностью - слишком много считывает чужой информации.

Много страхов **за близких**, за любого значимого человека.

Не сделать по чувствам, **ошибиться в ощущениях**, получить информацию, которую нельзя рассказать.



## **Страхи в качествах теста.**

**Нет 7** - так как не может чувствовать, пытается все контролировать или знать заранее, быть ко всему готовым, поэтому **паника в сложных ситуациях**, если нельзя проверить информацию, нельзя потрогать.

Никто не подскажет,  
**нет поддержки Бога, Мира.**





## **Страхи в качествах теста.**

**Много 8** - не реализовать свое предназначение,  
**прожить пустую жизнь**, не сделать важного, не  
найти себе применение.

Не реализовать свой потенциал,  
страх, **что кто-то спросит с**  
меня за это.



## Страхи в качествах теста.

**Нет 8** - никто не поможет,  
надеяться не на кого, не  
поддержать, **бесполезно**  
**просить**, все сама, а сама не  
справлюсь, обида на **Мир**, он  
**меня не любит**, обязательно  
случится плохое.







## **Страхи в качествах теста.**

**Много 9 - чего-то не успеть, не урвать, не достичь цели, не иметь цели, потерять ее.**

**Жить без смысла, не иметь результатов.**





## **Страхи в качествах теста.**

**Одна 9** - **быть дураком**, простофилей, лохом, тормозом, **подкаблучником**, слишком простым.

Другие догадаются, что я дурочка, хотя я про себя это знаю.

**Быть использованной**, потерять свою значимость, "опуститься", снизойти, хочу чтоб уговаривали.



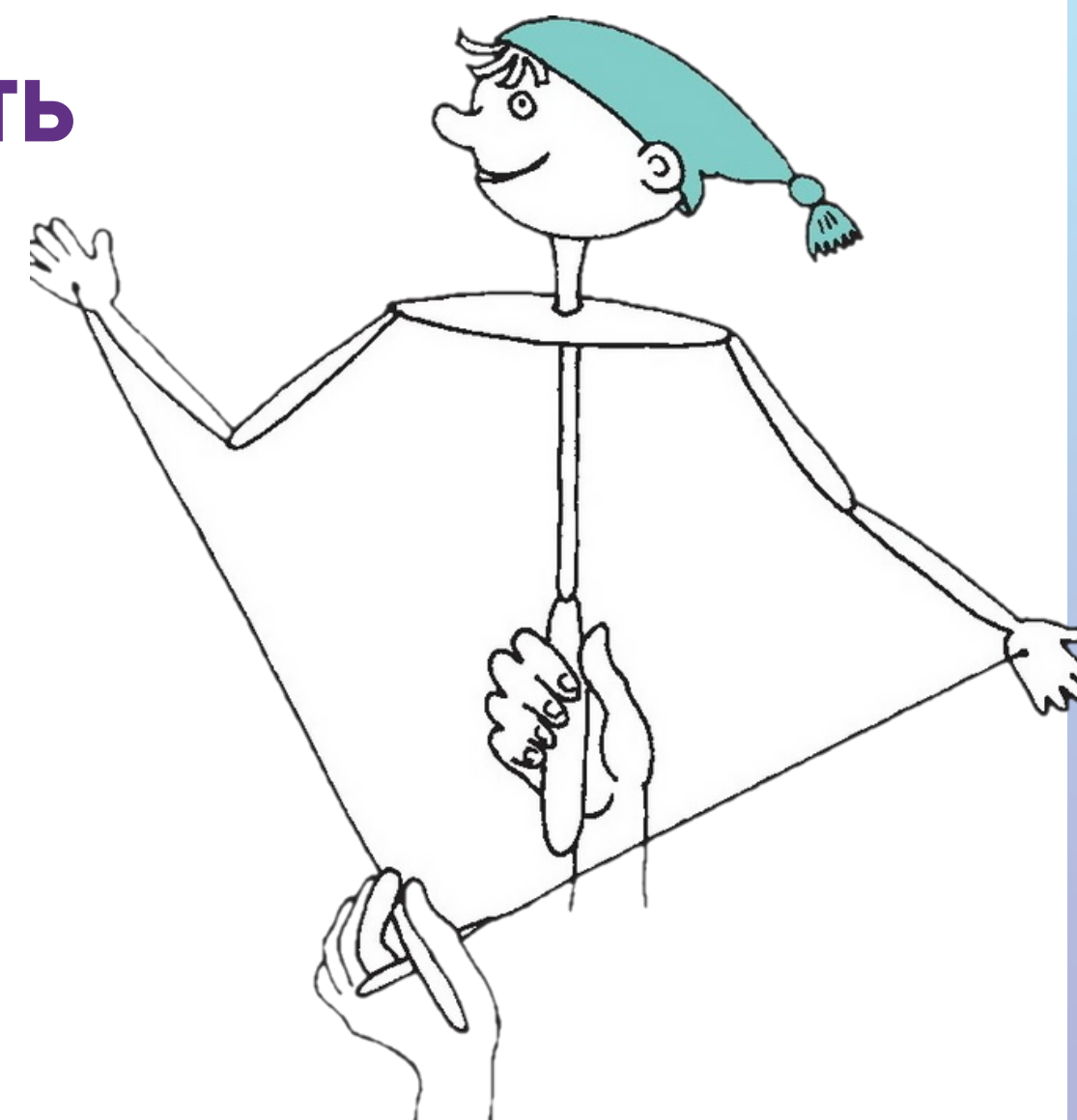


## Страхи в качествах теста.

Одна 9 - кто-то **будет мной управлять**, мне не придадут значения тому что я делала, я потеряю свой важный вид, кто-то **будет хозяином**.

Не иметь результата опять, услышать просьбу когда **нельзя отказать**, не в той форме.

Не видеть смысла жизни.



# **Страхи в качествах теста.**

## **Что делать со страхом?**

**Все избытки реализовать в профессии.**

**Разрешать себе проявлять избыточные качества.**

**Найти способ делать это экологично.**

**Много 1 - Найти возможность,  
подходящее место где можно  
громко, много говорить.**

**Проявлять лидерство, инициативу.  
творческую профессию.**



# Страхи в качествах теста.

## Что делать со страхом?

**К наработке недостатков** относиться спокойно, вы же экспериментируете.

Разрешить себе ошибаться и быть не совершенной.

**Нет 3** - учиться доверять Миру, понять что я не как все, легче относиться к ошибкам, это же эксперимент).

**нет 4** - изучать законы, пропускать через логику, объяснить себе, понимать зачем это надо мне, почему я этого не делаю.





# **Страхи в качествах теста.**

## **Домашнее задание.**

**Составьте таблицу и заполните последовательно графы:**

**Первая графа: Чего я боюсь?**

**Напишите конкретные страхи, которые у вас есть согласно теста.**

**Вторая графа: Что я буду делать чтоб его преодолеть?**

**Способы выхода из ситуации.**

**Важно прийти к пониманию, что жизнь продолжается, найти способ продолжить, не останавливаться, выводить в позитив.**

# Страхи в качествах теста. Домашнее задание.

например:

## **много 1**

- 1 графа кому-то дискомфортно от того, что я много говорю, страх не выразить свое мнение.

- 2 графа буду писать, найду тех кто готов меня слушать.



# Страхи в качествах теста.

## Домашнее задание.

например:

### **МНОГО 2**

- 1 графа  
не разрешение, что-то нельзя.
- 2 графа  
найти где можно самому себе  
разрешить, я уже взрослый, мне  
МОЖНО.







**Благодарю  
за внимание!**

