

Центр Философии Здоровья

Восемь методов преодоления страхов

*Страхи вредят здоровью. Это научно доказанный факт.
Освобождаясь от страхов, мы укрепляем своё здоровье.
В противном случае, психосоматика возьмёт своё.*

Образованность – первый метод преодоления страха

Антропность – второй метод преодоления страха

Доброжелательность – третий метод преодоления страха

Жертвенное служение – четвёртый метод преодоления страха

Любовь – пятый метод преодоления страха

Взаимопомощь – шестой метод преодоления страха

Опыт бесстрашия – седьмой метод преодоления страха

Выражение Отца собой – восьмой метод преодоления страха

Образованность – первый метод преодоления страха

Есть страх незащищённости? Бедности? Болезней? Войны? Смерти? Есть страх иметь страх? Эти страхи присущи плохо образованным людям, не доросшим до самоорганизации. Это мелкие животные страхи, на которые «заточены» услуги практикующих психологов и разнообразных коучей.

Если у вас есть страхи, учитесь, образовывайтесь, развивайтесь, и вы освободитесь от них. Дело в том, что страх обессиливает и останавливает развитие не только в том, в чём тебе страшно, но жизни в целом: «Сон разума рождает чудовищ». Прилагая усилия к образованию и самообразованию, человек преодолевает чудовищ своих страхов.

Страх всегда негативен и противоестественен, даже если это инстинктивный страх за жизнь своего биологического тела. Трезвый взгляд, адекватная оценка ситуации и знание своих способности делают страх атавизмом нецивилизованного человека, который не успевает сознательно обрабатывать «живую книгу жизни» и передаёт её обработку инстинктам. Образованность решает этот вопрос.

Антропность – второй метод преодоления страха

Страх изначально не характерен для человека. По своей природе человек бесстрашен. Доказательство – научный антропный принцип: «Вся Вселенная созидает человека». Всё, что есть, всё, что происходит, происходит исключительно во благо каждого из нас. И другого не дано.

Близорукость мышления может сопротивляться антропному принципу. Но он таков, независимо от нашего отношения к нему. Увеличивайте временной и пространственный масштабы позиции наблюдателя, смотрите зорче, и вы придёте к выводу: всё происходит в помощь, поддержку и развитие каждого человека и всего человечества.

Осознание, принятие и исполнение антропного принципа абсолютно и окончательно завершает все страхи. Хотя это может быть растянуто в годах, веках и жизнях.

Доброжелательность – третий метод преодоления страха

Страх всегда влечёт явную или скрытую недоброжелательность. Если вы недоброжелательны, значит вы чего-то боитесь. Изменение позиции на доброжелательную, благорасположенную, бескорыстно вспомоществующую людям и другим существам, выводит из состояния страха.

Это сложно, это требует мудрости, осознанности и волевитости, но это лишает точки опоры многие страхи, и они покидают вас, если вы доводите до навыка свою доброжелательность ко всем существам.

Жертвенное служение – четвёртый метод преодоления страха

Бесстрашно восходит тот, кто бесстрашно отдаёт самое ценное, что имеет, тем, кому это будет полезно.

Если всё «до сѣбѣ» и ничего для других, то в конце концов приходит страх «за бесцельно прожитые годы». Но если вы подумали, что отдавать надо деньги или другие материальные ценности, вы ошиблись, потому что вы в плену страхов жизни. Деньги – это не высшая, а утилитарная ценность.

Согласно известной притче гораздо полезнее дать человеку не рыбу, а удочку, то есть не деньги и не прочую физическую материю, а знания, умения, условия роста, права созидания, возможности творения и так далее.

Бескорыстное служение людям своими достижениями напрочь завершает страхи внутреннего мира.

Любовь – пятый метод преодоления страха

Любовь и страх несовместимы. Есть либо то, либо другое. Если вам страшно, погружайтесь в Любовь. Любите всеми силами своими – Любовь вытеснит любые страхи из вашей жизни.

Когда вы заполнены Любовью, страхи теряют смысл и силу.

Взаимопомощь – шестой метод преодоления страха

Хочешь избавиться от своих страхов – помоги другому преодолеть те страхи, которые ты уже постиг, превзошёл и преодолел в себе.

Опыт бесстрашия – седьмой метод преодоления страха

Любой страх преодолевается сознательным погружением в тему страха. Делай то, что тебе страшно. В основе любого страха находится свой или чужой негативный опыт. Действие перезаписывает опыт и этим преодолевает страх. Действие есть главный метод, переводящий тонны психологической литературы на темы страхов в разряд макулатуры.

Согласно антропному принципу, не существует никого и ничего, чтоб вызывало бы в человеке объективный страх. Любой страх субъективен, а, значит, твой страх – это твоя субъективная проблема. И решается эта проблема планомерной деятельностью на территории страха.

Выражение Отца собой – восьмой метод преодоления страха

Страх вопроса: «А правильно ли я живу?», – это навязанное нам в веках предчувствие «страшного суда» (подведения итогов жизни) «сверху» (от высших сил), «снизу» (от сил противоборствующих человеку) или «сбоку» (то есть от других людей).

Чем преодолевается страх «страшного суда»? Он преодолевается чистой совестью в каждый момент жизни. А чиста совесть только у тех, кто живёт в согласии с Отцом – источником Жизни всех и каждого.

Слово «совесть» – сложносочинённое. Во всех словах русского языка приставка «со-» означает «Слово Отца». Слово Отца, как источник Жизни, как источник Бытия, как акт Творения. Соответственно, «совесть» – это «весть Слова Отца». Совесть есть не у всех людей – до неё ещё нужно внутренне дорасти, доразвиться. Но если совесть есть, то именно она сообщает, что говорит тебе Отец. А когда у тебя есть внутренний контакт с Отцом, тогда страхи закончились, ибо Отец, как неисчерпаемый источник Жизни, защищает, творит и направляет твою жизнь.

Протестируйте себя вопросами:

- Теряю ли я высшие смыслы жизни в суете каждого дня?
- Избегаю ли я принятия сильных судьбоносных мудрых и волевых решений?

- Отказываюсь ли я брать на себя ответственность за всё, что происходит со мной и вокруг меня, прячась ли я за спинами других?
- Ломаюсь ли я на полпути, так и не достигнув пределов возможного, так и не дотянувшись до неведомого, но столь желанного?

Стыдно не тогда, когда ты отвечаешь «да» этим источникам страхов. Совестьливо, когда ты знаешь свои страхи, но не прилагаешь усилий к их преодолению.

Чего бояться человеку? Бояться нечего и некого. Страх – это рабство, а человек есмь существо свободное! Сказано пафосно, но величие дня настоящего есть обыденность дня грядущего.

24 марта 2021 года

[Кишиневский Сергей](#)

Контакты

По всем вопросам: +7(916)444-32-64.
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.
Обрабатываем звонки и сообщения по будням
с 11 до 19 часов московского времени.

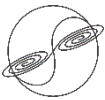
Адрес офиса



64z.ru/contact

Сайт

вся информация проекта



64z.ru

ВКонтакте

клипы, видео и краткие тексты



vk.com/cfz64

YouTube

большие тематические
видео



youtube.com/@cfz64

Instagram

дублирование публикаций
ВКонтакте



instagram.com/cfz.64

Telegram

скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

WhatsApp

чат вопросов и ответов



wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1