



**ПОБЕДИ
СТРАХА!**

Съдържание

- **Глава 1:** Симптоми и причини – стр. 4
- **Глава 2:** 5 неща, които не знаеш за страха – стр. 11
- **Глава 3:** Често срещани фобии – стр. 14
- **Глава 4:** Изграждане на самочувствие – стр. 21
- **Глава 5:** Хрометофобия – стр. 28
- **Глава 6:** Страх от неизвестното – стр. 33
- **Глава 7:** Вътрешният ти критик – стр. 37
- **Глава 8:** Живей смело! – стр. 40
- **Глава 9:** Отхвърляне на страховете – стр. 44
- **Глава 10:** Афирмации за освобождаване от страха – стр. 47
- **Заключение:** стр. 50



Никой не се ражда смел!

Един от най-сигурните начини да постигнеш успех в живота си е като водиш **смел живот**, защото не бива да позволяваш на страха да определя какво да правиш, кога да го правиш и как да го правиш.

Не позволявай на страха да те ограничава – ти заслужаваш повече и можеш да преодолеееш всяко едно предизвикателство!

Може би си мислиш: „**Лесно е да се каже, но е трудно да се направи!**“. Истината обаче е, че е напълно възможно да живееш смело и без страх! Разбира се, напълно нормално е да изпитваш страх, но заедно с него идва и **изборът** – дали да се оставиш страха да те контролира, или да избереш спокойствието и смелостта! Ако искаш да живееш живота, за който мечтаеш, трябва да се научиш да побеждаваш страха!



Глава 4: Изграждане на самочувствие

Шансовете ти за успех в професионалния и личния живот значително се увеличават, ако притежаваш увереност.

Увереността е от ключово значение за твоето психическо здраве и благополучие. Тя се изразява в доверието, което имаш към собствените си преценки, качества и способности.

Освен увереността, е важно да работиш и върху **самочувствието** си. Ако го пренебрегнеш, рискуваш да попаднеш в капана на вредни и погрешни убеждения за себе си. Самочувствието отразява мнението ти за самия теб и начина, по който се възприемаш като личност.

Защо хората изпитват ниско самочувствие?

Причините за ниското самочувствие са различни. Ако като дете си чувствал, че не можеш да отговориш на очакванията, и си израснал с това убеждение, е възможно да развиеш ниско самочувствие. Това може да ти създаде трудности в работата или личните взаимоотношения.