



# Борьба со страхами

Рекомендации психолога  
обучающимся

---

## ***Поверь в себя!***

Уверенность в себе – самое лучшее средство против страха.



Сформулируйте для себя как можно четче, **чего** конкретно вы боитесь и **почему**.

С явным врагом бороться гораздо легче, чем со скрытым.



Больше общайтесь с **успешными людьми**,  
заряжайтесь их позитивной энергией.



Если чего-то боитесь, **проиграйте ситуацию в уме**. Пусть события развиваются по вашему сценарию.

Это поможет снизить значимость предстоящего события и снять негативный эмоциональный фон.



Расставайтесь со страхами **смеясь**.  
Мысленно доведите свой страх до абсурда и  
**посмейтесь над ним**.

Веселые люди гораздо успешнее в жизни и  
счастливее, чем мрачные.

