

Правила обращения со страхами

- ▶ Страх больше всего боится смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном (бандит, к примеру, оказался таким толстым, что мог только лежать на диване).
- ▶ Страх не любит, когда о нем рассказывают, пытаются его детализировать и анализировать, он чувствует себя в этот момент бабочкой, пойманной в сачок. Чем больше говоришь о страхе — тем он становится меньше.
- ▶ Страх терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги — да просто осуществить с ними разнообразные действия, которых они не переносят. От этих действий (психологического манипулирования страхами) страхи вместе со страшными снами начинают таять.

Правила обращения со страхами

- ▶ Страх больше всего боится смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном (бандит, к примеру, оказался таким толстым, что мог только лежать на диване).
- ▶ Страх не любит, когда о нем рассказывают, пытаются его детализировать и анализировать, он чувствует себя в этот момент бабочкой, пойманной в сачок. Чем больше говоришь о страхе — тем он становится меньше.
- ▶ Страх терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги — да просто осуществить с ними разнообразные действия, которых они не переносят. От этих действий (психологического манипулирования страхами) страхи вместе со страшными снами начинают таять.