

Страх провала и провал от страха – три способа остановить панику

II Конференция провалов НКО

Елена Мещерякова, БФ «Хрупкие люди»

28.05.2016

Почему мы боимся провала?

- Страх – базовая эмоция, заложенная в филогенезе
- Основанная функция страха – уберечь от опасности (сигнальная, защитная, адаптационная, поисковая – обеспечение самосохранения индивида)
- Страхи бывают: биологические, экзистенциальные и социальные
- Разновидность социального страха - атихифобия – страх неудачи



История №1

Как победить свой страх, когда кажется, что все пропало?



Из двух зол можно и нужно выбрать
меньшее



Делать то, что страшно как
жизненная стратегия



История №2

Благотворительный аукцион картин

- Работы московских художников
- Место
- Ведущий
- Музыкальное сопровождение
- Интересная программа вечера
- Вино и закуски
- Время (конец августа, вечер вторника)

Чего не хватает?

- Гости

Когда страх провала может привести к провалу



Нельзя идти на поводу у страха –
получишь то, чего боишься



Не ешь себя!



Учись на своих ошибках - извлекай уроки из провалов

- Провал? Какая удача!
- Осознанность – выяви, что тобой движет
- Понять свой страх: найти и обезвредить

История №3

Провалы в коммуникациях



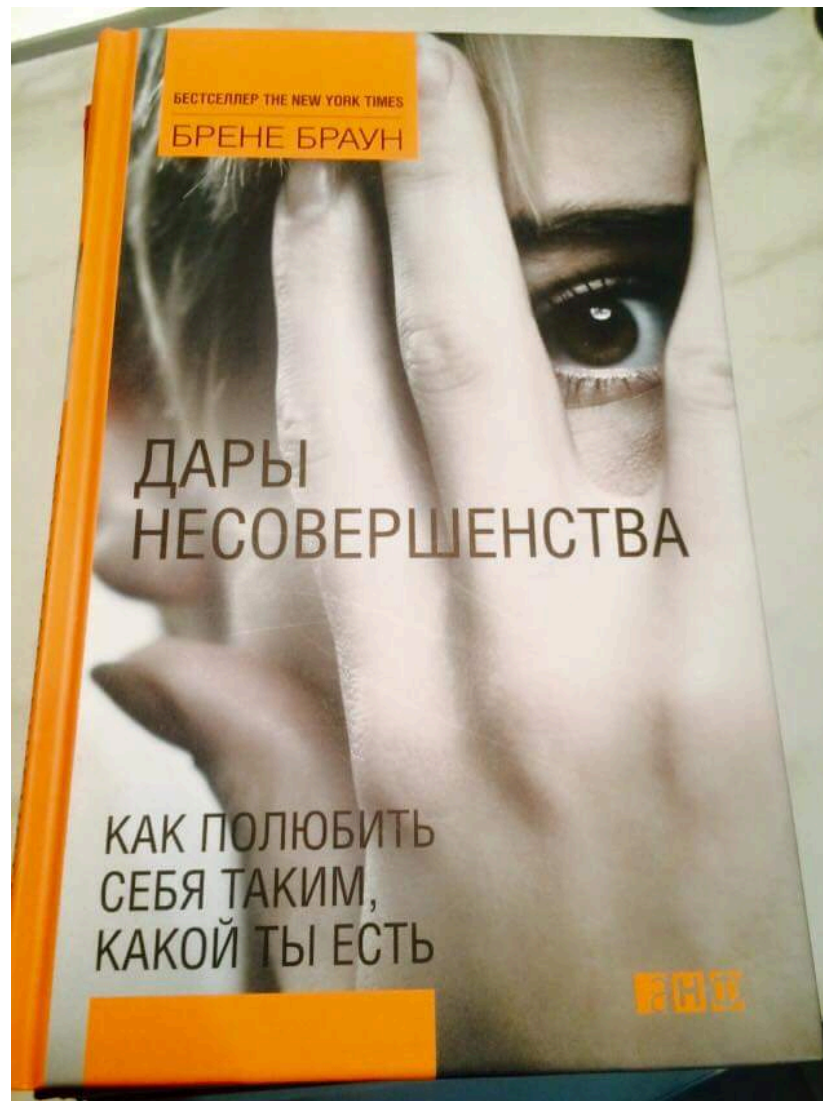
Путь самурая



Парадоксальная интенция — сделать страшное смешным



Лайхфак для смелых



Выводы и рекомендации:

- Отрицательный результат – тоже результат
- Ошибаются все
- Неудача – не катастрофа, это шаг к цели
- Делай то, что страшно
- Найти внутреннюю выгоду страха и разоблачи свой страх
- Метод парадоксальной интенции: страх – это смешно

Спасибо за внимание!

