

Концентрація думок у майбутньому – спроба підготуватись до майбутнього, забезпечити те, щоб у ньому все йшло так, як потрібно людині. Чому це потрібно?

- Психіка людини однаково реагує на уявний і реальний страх, навіть якщо людина на рівні свідомості розуміє, що шанси на те, що деякі страхи реалізуються, дорівнюють нулю.
- Людина сприймає ситуацію, що викликає страх на рівні «Я не зможу впоратись» і блокує емоції, що з нею пов'язані (у кожної людини є досвід (більш болючий або менш болючий), який диктує саме таку реакцію на небезпеку).
- Емоція, яку людина боїться відчувати, здається настільки нестерпною, що це лише підсилює страх. Коло замикається. Спрацьовує автоматична реакція, а не та, яка узгоджується з нашими життєвими цілями.

Люди не бояться потрапляти у певні ситуації, вони бояться переживати емоції, пов'язані з цими ситуаціями.

### Якби тривога працювала папараці

Тривожність часом веде себе як ласий до сенсацій папараці: бере те, що відбувається зараз, і пише заголовок у гонитві за лайками:

#### Реальна ситуація

Посварилась з хлопцем

Керівник надіслав незрозумілого листа

У сусідній квартирі дивний шум

Надсилаєш повідомлення новому знайомому

Почалась повітряна тривога

Відключили воду і опалення

#### Тривожний заголовок

##### ТРИВОЖНІ НОВИНИ

Думки & Емоції

Спеціальний випуск

Ти помреш наодинці з десятима кішками!



Vol No. 25

Як вижити на вулиці, коли мене завтра звільнять?



Як відбитися від грабіжника випрямлячем для волосся?



А він ще зовсім не жив...

Вітаємо, ви прилипла року за версією журналу Time!

Знайдені трупи замерзлих з ознаками зневоднення



WWW.REALNIGHTMARE.COM