Якщо фокус уваги у майбутньому

Якщо більшість думок людини знаходиться у майбутньому, емоціями, які переживатиме ця людина, будуть занепокоєння, страх і тривога.



Занепокоєння
«Я хочу, щоб те, що повинно трапитись, відповідало моїм очікуванням про це»



Тривога
«Я відчуваю, що повинно трапитись щось погане, а що саме, не знаю»



Страх
«Я боюсь чогось конкретного»

Усі ці емоції – спектр емоції страху з різними відтінками інтенсивності.

Страх – це базова емоція, необхідна людині для виживання. **Страх попереджає людину про те, що їй робити не треба задля уникнути небезпеки.** Якби не було страху, люди переходили б дорогу на червоне світло, гуляли по дахам багатоповерхівок і намагались нагодувати з руки ведмедя. Основне питання страху в тому, що, виходячи з уже отриманого попереднього досвіду, він не завжди «підсвічує» нам реальну небезпеку.

З іншого боку, людина не тільки здатна помічати небезпеку, що загрожує їй у поточний момент, **вона також здатна передбачати потенційну небезпеку.** Але і цьому є зворотний бік: гіпотетична загроза, як правило, виглядає вагоміше, ніж реальний стан справ.



LIVEWORKSHEETS