***«Как преодолеть страх***

***перед будущим?»***

Многие люди, особенно молодые, постоянно беспокоятся о будущем, некоторые даже боятся его. Как же справиться с этим страхом, который зачастую мешает нам нормально жить? Один человек задал важный вопрос, который хотя бы раз в жизни приходит в голову каждому из нас: «Как преодолеть страх перед будущим?». Действительно, любой человек задавал себе эти вопросы:

*Каким оно будет — будущее? Сбудутся ли мои мечты? Смогу ли я достичь целей, которые перед собой ставлю? Справлюсь ли я со всеми препятствиями, которые возникнут на моём пути? Смогу ли я построить карьеру? А что насчёт моей личной жизни?*

### Выходите из своей зоны комфорта

Я считаю, что это больше боязнь неудачи, чем страх перед будущим. Поэтому, думаю, стоит начать именно с этого. Неудача или ошибка — это не всегда плохо. Умный человек сможет многое вынести из своих ошибок, получить опыт, который он никогда не приобрёл бы, если бы его путь был устлан исключительно успехами.

На мой взгляд, чтобы побороть свой страх перед будущим, нужно выйти из своей зоны комфорта. Начните с малого: заговорите с незнакомцем или перестаньте добираться до работы одной и той же дорогой из года в год и постарайтесь найти альтернативные маршруты. Прочитайте книгу о чём-либо совершенно новом для вас. Запишитесь на курсы, которые далеки от ваших интересов и вашей профессиональной деятельности.

Спросите себя: «Есть ли что-то такое, что я хочу сделать или чего я хочу достичь, но всё никак не решаюсь?». Если ваш ответ «да» — действуйте.

### Будущее уже наступило

Когда будущее наступит, оно будет настоящим. Проще говоря, нет никакого будущего, есть лишь одно настоящее, вечное «сейчас». Поймите это, и вы перестанете бояться, потому что настоящее всегда в нашей власти.

### Будьте мужественными

По моему мнению, страх перед будущим базируется на прошлом. К примеру, человек в прошлом пережил несчастья или предательства, словом, испытал на себе всю боль и несправедливость этого мира. И теперь он боится, что это может повториться вновь. Я не могу сформулировать конкретный план действий, но мне очень хочется привести одну цитату, которая, надеюсь, вам поможет:

Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить, и дай мне мудрость отличить одно от другого.

### Всё в ваших руках

Большинство людей просто не понимают, насколько они способны контролировать свою жизнь. Все мы свободны. Любой из нас может упаковать свои вещи, купить билет и уехать куда глаза глядят.

Просто нужно принимать меры уже сегодня, чтобы ваше завтра было таким, каким вы хотите его видеть. Не стоит ждать, что вашу жизнь изменит кто-то за вас — этого не случится. Всё только в ваших руках.

### Проблемы стоит решать по мере их поступления

Самое главное — поймите, что бесполезно беспокоиться о вещах, которые вы пока не в силах изменить. Ничего, кроме негативных последствий, это вам не принесёт.

Живите настоящим, прикладывайте больше усилий для того, чтобы стать успешным на работе, или для того, чтобы достичь других важных для вас целей.

Препятствия, проблемы и трудности всегда будут в вашей жизни. Но зачем что-то надумывать и беспокоиться заранее? Проблемы стоит решать по мере их поступления.