**Страх змін: Як перестати боятися всього нового?**

Кожен з нас мріє щось змінити у своєму житті. Ось кілька порад, які допоможуть перестати боятися і почати щось робити 

Не поспішайте. В першу чергу визначте, що саме ви хочете змінити та чого прагнете досягти в результаті.

Прийміть свій страх. Він вказує напрям росту і в підсумку допомагає зрозуміти, хто ви є насправді.

Зосередьте увагу на майбутньому. Щоб полегшити психологічну напругу, ви можете попросити своїх знайомих, які пережили аналогічні зміни у своєму житті, поділитися досвідом чи пошукати додаткову інформацію в книгах і блогах.

Будьте терплячими. Щоб адаптуватися до змін, потрібно навчитися проживати періоди невизначеності.

Не очікуйте досконалості. Пам'ятайте, що кожна зміна приносить за собою нові виклики.