

كما أن تصنيف الخوف إلى أنواع، مثل الخوف العابر والخوف المستمر، يساعد في فهم كيفية التعامل معه بشكل أفضل. من المهم أيضاً أن نتعلم كيفية تحويل مخاوفنا إلى دوافع للتقدم. فعندما نواجه مخاوفنا، تجاوز الخوف يتطلب شجاعة، أرى أن التركيز على استخدام الخوف كحافز هو نقطة قوية،