

ПАМЯТКА

5 универсальных способов совладать с волнением.

Преодолеть страх и подавить волнение перед новой ситуацией или оценками окружающих помогут некоторые способы борьбы тревогой, которые легко выполнить прямо перед выступлением, выходом на сцену, сдачей экзамена или в предвкушении большого праздника.

1. Трудитесь над повышением самооценки

Как бы банально это ни звучало, но ее нужно поднимать именно в той области, где вы пасуете. Советую вам прочитать статью о том, как повысить самооценку. Если это страх на экзамене, постарайтесь выучить материал. Если сильное волнение проявляется перед свадьбой, сексом, скажите себе, что вы красавчик (красавица), и все у вас получится. Самовнушение, знаете ли, сильная вещь!

2. Думайте позитивно

Представьте себе себя (уж простите за тавтологию) уже после страшного события. Как вы будете себя чувствовать? Что скажете себе? Как будете расслабляться? Именно это поможет перестать дрожать от волнения и настроиться на грядущее событие. Также старайтесь учиться управлять своими эмоциями, это вам во многом поможет.

3. Примите результат

Часто нас пугает именно результат, как описано было в причинах волнения. Так вот снизить тревогу поможет изменение отношения к нему, и вы почувствуете себя намного счастливее. Гром не грянет среди ясного неба, и землетрясение не случится, если у вас что-то не получится. Да и дискомфорт от неудачи нужно потерпеть всего 10 минут максимум, поэтому не робейте!

4. План Б

Чаще всего человека пугает неизвестность в случае, если ситуация выйдет из-под контроля. Поэтому побороть волнение и страх поможет отработка поведения в случае форс-мажора, заминки, ошибки.

5. Репетируйте

Перед любым выступлением, даже перед собеседованием, лучше репетировать свое поведение и фразы. Вы можете приехать раньше на место, где будете выступать, несколько раз потренироваться перед соревнованиями в месте, где они будут проходить. Известно, что речь перед зеркалом значительно повышает ее успех перед людьми. А также развивайте свою речь, это поможет вашей уверенности.