Способы самопомощи перед выступлением

Упражнение на расслабление

Медленно поднять и опустить плечи. Опустить голову сначала к одному, потом к другому плечу. Поднять руки и резким движением опустить их вниз, как будто стряхивая воду. Потрясти ладонями, расслабляя кисти и пальцы. Каждый элемент повторить 2–3 раза.

Дыхательные упражнения

Вдох — пауза — продолжение вдоха — пауза — продолжение вдоха. Продолжать до тех пор, пока не возникнет ощущение, что легкие полностью наполнились воздухом. После этого также медленно выдохнуть, делая небольшие паузы. ‍Двойной вдох: вдох-вдох — выдох-выдох, и так несколько раз.

‍

Ритмичное дыхание

Медленно вдыхать, считая до 8, задержать дыхание, досчитать ещё до 8, после чего медленно выдохнуть на те же 8 счётов. Ритм дыхания может быть и другим — например, на 4 или 6 счётов. Главное, чтобы вам было комфортно.

Приёмы силы

Для кого-то это определённый внешний вид, например, деловой костюм, кому-то помогает вертеть в руках небольшой предмет, например, карандаш. Кого-то успокаивает «счастливый» камешек или любая другая безделушка в кармане. Вспомните и используйте то, что придаёт уверенности именно вам.

‍

P.S. Вернуть себе уверенность помогают приятные воспоминания. Вспомните, при каких обстоятельствах вы в последний раз ощущали себя сильным и спокойным. Мысленно воссоздайте эту ситуацию в мельчайших деталях, и вы почувствуете, как возвращаетесь в нужное эмоциональное состояние, становитесь более расслабленным и уравновешенным.