

Как справиться с волнением?



Визуализация: «Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуясь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из

присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».



Усиление страха: Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга?

Ответ может показаться странным:

заставить себя волноваться.

Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу».

Аутотренинг Я спокоен...Я спокоен...

– Мое тело полностью мне подчиняется...

– Мышцы расслабляются... Все тело расслаблено...

– Теплая волна силы наполняет меня...

– Я чувствую тепло в руках... ногах... во всем теле...



– Я смогу выполнить любую работу... Я смогу...

– Мне это по силам...

– У меня все получится...

– Я сделаю эту работу...– Вдох...– Выдох... Постарайтесь

сконцентрироваться на ощущении прилива сил, почувствуйте это каждой клеточкой вашего тела. Именно это ощущение своей силы поможет вам поверить в собственные возможности.

