



## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



## Проявления волнения

Тело	Мысли	Поведение
Учащённое сердцебиение		
	«Все на меня смотрят»	
		Раздражительность
		Желание убежать
	«Со мной что-то не так»	
Сбитое дыхание		



## О привычках

Сфера	Полезные привычки	Вредные привычки
Тело (сон, еда, движение)	Ложиться спать до 23:00, пить воду, гулять	
Эмоции (реакции, чувства)		Срываться на других, подавлять
Мысли (убеждения, самооценка)		Зацикливаться на неудачах
Отношения (общение, поддержка)	Просить о помощи, говорить о чувствах	