



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?

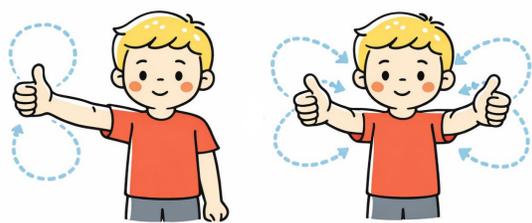


СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВОЛНЕНИИ

Снятие мышечных зажимов



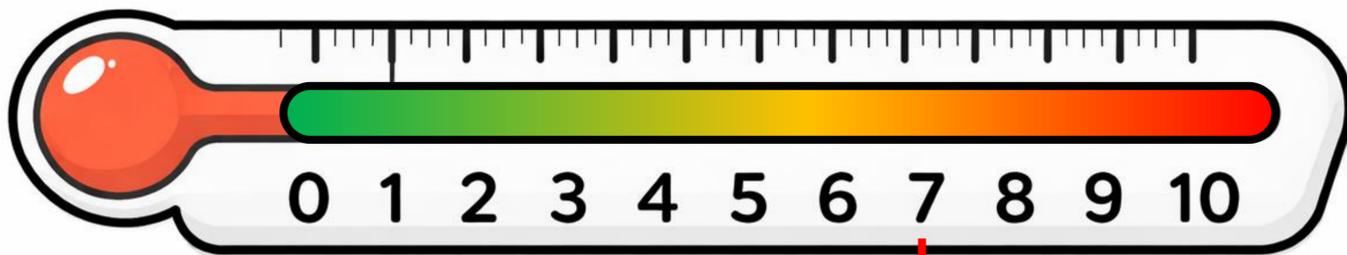
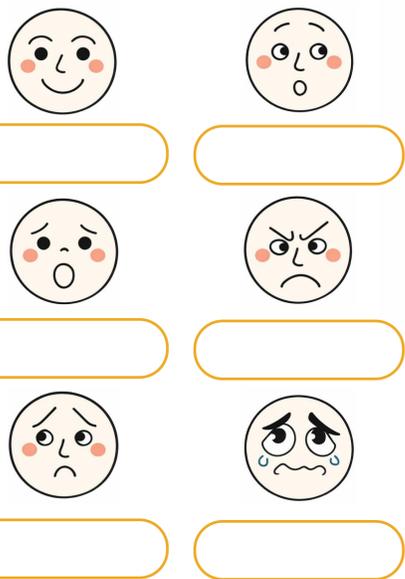
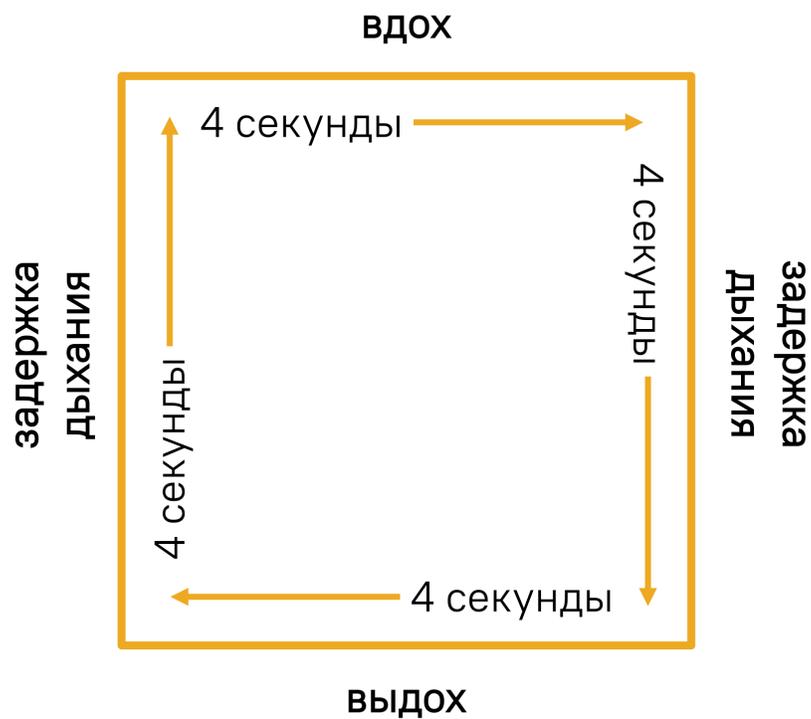
«Сжать пружину»:
Напрячь мышцы
и отпустить.



«Ленивая восьмерка»:

Вытянутыми руками (кулак с большим пальцем вверх), нарисовать в воздухе восьмерку: 4 раза каждой рукой, затем обеими.

Дыхательные практики



Спокоен и уравновешен

Самочувствие хорошее

Мотивирован и в рабочем состоянии

В рабочем состоянии, но немного напряжен

Ощущение напряженности и подавленности

Паника, тревожность, потеря контроля

СТОП

Остановись, пока тревога не стала чрезмерной

Упражнение «5 – 4 – 3 – 2 – 1»



5 предметов



4 ощущения



3 звука



2 запаха



1 вкус

Полезные привычки



- Поддержка всего организма: сон, питание, спорт.
- Ведение дневника эмоций
- Развитие уверенности в своих силах (поддержка, самонастрой)