



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?

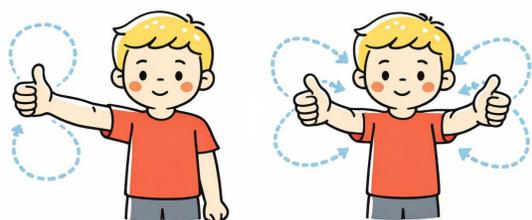


СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВОЛНЕНИИ

Снятие мышечных зажимов



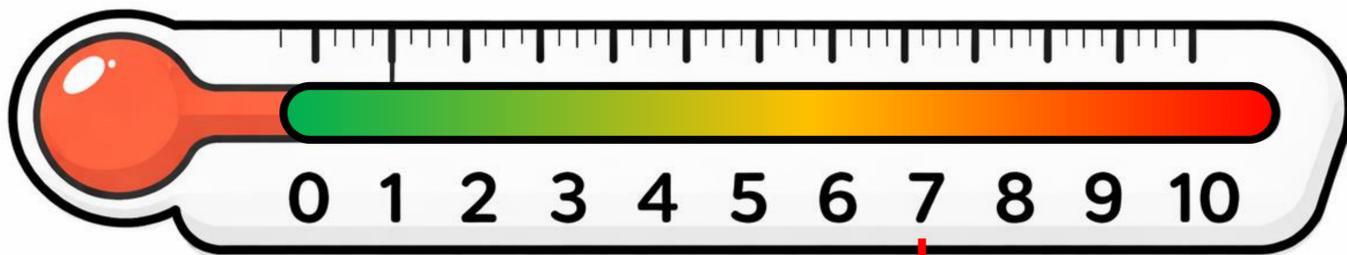
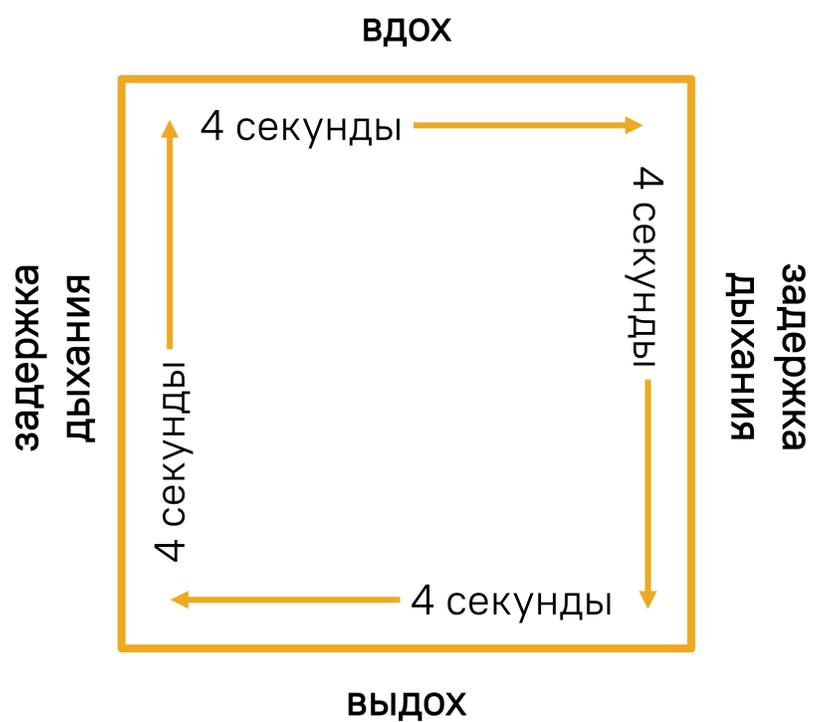
«Сжать пружину»:
Напрячь мышцы
и отпустить.



«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)