

Преодоление волнения перед важным событием

Автор: familyomsk

03.08.2020 09:25 - Обновлено 03.08.2020 09:29

Как преодолеть волнение перед важным событием (встреча, публичное выступление и т.д.)?

Переведите волнение (тревогу) в возбуждение. Задача – отпустить, высвободить спазм тревоги наружу. Тревога находится внутри, а возбуждение связано с внешним источником.

Поэтому предлагаю во вне направлять свои порывы, дать импульсу выйти, чтобы он не расстраивал внутренний мир. Каким образом?

- Те места в теле, где чувствуете зажимы от волнения, начните сжимать, а потом, когда не останется уже сил для сжатия, резко отпустите, расслабьте. Повторяйте, пока не устанете. Потом начните разминать все тело, ощущая каждую мышцу, потяните ее.

- Сосредоточьтесь на дыхании: выдыхайте воздух до последнего глоточка, а потом вдыхайте полной грудью как можно больше. Далее попробуйте менять темп вдоха и выдоха. Управляя дыханием, Вы научаетесь управлять состоянием.

- У Ф. Перлза есть прекрасная метафора, иллюстрирующая переход в ресурсное состояние хорошей готовности: «...понаблюдайте за кошкой, когда она просыпается после полуденной жары. Она вытягивает спину, насколько возможно растягивает лапы, освобождает челюсть, и при этом все время наполняет себя воздухом. Наполнившись до максимального объема, она дает себе «сдуться», как воздушному шару, – и готова к новым делам».

- Примите максимально расслабленную позу, а потом максимально уверенную. Изучите ее, запомните: что с Вашими плечами, насколько приподнят подбородок, как ведут себя руки и ноги, что со спиной. Пройдитесь походкой завоевателя.

- В заключении добавьте картинок, проживите визуально весь Ваш удачный путь сдачи экзамена «от и до». Просмотрите его несколько раз, как фильм. Пусть он станет для Вас нормой, заученным сценарием «так и будет».

- Вспомните все свои самые удачные события жизни. Соберите их символично во что-то, что станет «якорем успеха» и возьмите его с собой на экзамен.

- Можно использовать в работе с самим собой аффирмацию: «Да, я волнуюсь. Не скрываю это и не обманываю себя. Но с каждым моим выдохом, я отпускаю волнение, оно становится все меньше и меньше. Вместо него приходит хорошая энергия, она все больше и больше наполняет меня, включая активность и смелость».