

ВОЛНУЙТЕСЬ ЗПТ ПОДРОБНОСТИ ПИСЬМОМ ТЧК.

Вам когда-нибудь приходилось испытывать тревогу перед началом ответственных переговоров или важного для вас свидания? Наверняка приходилось. Волнение, беспокойство в таких случаях – это естественная реакция нормального человека. «Реакция на что?» - спросите вы. В первую очередь, на неизвестность. В голове проносится невероятное количество вопросов:

- Что подумает обо мне собеседник?
- Как он отнесётся к моим словам?
- Сумеет ли он правильно понять меня?
- А если ничего не получится, что тогда?

Начнём, пожалуй, с последнего. Действительно, а что будет, если «ничего не получится»? Попробуйте представить себе самые страшные последствия этого. Фантазируйте, доведите воображаемую картинку до абсурда. К примеру, вы решили устроиться на новую работу, и теперь вам предстоит жуткая процедура под названием СОБЕСЕДОВАНИЕ. Уже страшно? Нет??? Тогда продолжим. Перед вами сидит злобная тётенька и задаёт каверзные вопросы. И на один из них вы, о ужас, ответить не можете. Ну, скажем, забыли от волнения собственную фамилию или место предыдущей работы. Катастрофа, не так ли? Включите своё воображение на полную мощность и представьте себе, что теперь сделает с вами эта коварная дама. Начнёт громко хохотать, указывая на вас пальцем? Забросает гнилыми помидорами? Что-то ещё?

Кстати, «ничего не получится» у вас может лишь в том случае, если вы ничего не делаете.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ И ТРЕВОГОЙ?

Повторюсь: волнение – это нормально. Это естественно. Каждый человек в той или иной ситуации может переживать некоторое беспокойство и неуверенность. Упражнения, описанные ниже, помогут вам снизить уровень тревожности и обрести уверенность в собственных силах. Если же волнение, тревога и беспокойство спали вашими постоянными спутниками, то имеет смысл обратиться за консультацией к психологу. .

Упражнение 1:

Постарайтесь выглядеть как уверенный в себе человек. Расправьте плечи, поднимите

Как справиться с волнением?

Автор: Felofyn
15.11.2009 06:50 -

голову.

Упражнение 2:

Уберите из своего лексикона выражения «не знаю», «возможно», «попытаюсь». Поменяйте их на фразы «конечно», «я абсолютно уверен», «я могу».

Упражнение 3:

«Якайте». Говорите: «я хочу», «я чувствую», «я считаю», «я не согласен».

Для того, чтобы достигнуть наилучшего эффекта, необходимо выполнять каждое из этих упражнений в течение двух-трёх дней. С утра до вечера, без перерывов.

Удачи вам!

Анна Лисс, Центр психологического развития «Единый Мир»