

## **Аутотренинг волнения перед выступлением**

Нередко человек испытывает волнение перед выступлением, и совсем неважен при этом размер аудитории, перед которой Вы будете выступать. Я хочу предложить Вам небольшой аутотренинг, который может помочь справиться с волнением.

### **1. Общая готовность**

- Я спокоен, расслаблен
- Я спокоен, ровен
- Я спокоен, сосредоточен
- Я спокоен, собран
- Я спокоен, уверен
- Я спокоен, решителен

### **2. Специальная готовность**

- Я испытываю радостный подъем
- Остро и четко работает моя мысль
- Мой голос звучит внятно и выразительно
- Интонации уверенные
- Каждое слово весомо и убедительно
- Со слушателями полный контакт, владею аудиторией
- Я хозяин пространства и времени
- Я обладатель мгновенной реакции
- Я готов к любой паузе и неожиданности
- Меня ждет успех
- Выступаю блестяще
- Пошел ...