

10 простых приемов для снижения волнения

Работаем с телом

Прием 1. Отпусти блоху.

Давайте ответим на несколько вопросов:

Что такое страх? Как он ощущается? В чем? Где он располагается в теле?

Да-да, примерно так: где-то в горле комок, ноги трясутся, руки дрожат, дыхание перехватывает. У каждого может быть по своему, но факт остается фактом: здесь не до убедительности. Мы очень часто слышим такие фразы: борись, побеждай, преодолевай!

Друзья, кто сказал, что нужно бороться со страхом? Приводит ли к положительным последствиям борьба с вредными привычками? Например, ты проявляешь силу воли, гордо всем объявляешь, что тебе хватит терпения и усердия. И часто срываешься. Не просто часто. Постоянно.

То же самое и со страхом: если держаться на одной силе воли, бороться с ним, запрещать себе волноваться, держать СЕБЯ В КУЛАКЕ – и все под полным контролем – на это уйдет неизмеримо больше сил и нервов, чем если просто освоить свой страх. Познакомиться с ним. Описать его и мысленно поприветствовать («Эй, привет, блоха! Ты совсем маленькая, хоть и неприятная!»). И не бороться, а просто отпустить.

Что же делать, когда перед публичным выступлением страх не позволяет расслабиться?

Прием № 2. Стряхни блоху.

Вспоминай: страх сидит в животе. Забирается за шиворот. Пробегает по ногам. Тонкой струночкой дрожит в спине. Бррр! Дает физическую встряску! Для снятия любых зажимов в теле, которые мешают нам здраво мыслить и нормально говорить, полезно еще сильнее дать нагрузку, а затем расслабиться. Поэтому напряжение-расслабление крупных групп мышц (икры, колени, бедра, ягодицы, живот, спина, грудь, плечи, шея, лицо – и сбросили!) будет как нельзя кстати. Можно поприседать или поотжиматься за сценой, широко зевнуть.

Прием № 3. Добавь энергии.

Но страху маловато. Он бежит по коже, предательски холодя кожу, создавая вокруг атмосферу сгустившегося напряжения. Что делать? Нужна простенькая энергетическая зарядка, которую может выполнить любой. Расставьте ноги на ширине плеч, почувствуйте, как снизу-вверх восходит поток энергии Земли,

протекает сквозь ваше тело и фонтаном вырывается наружу. Точно так же представьте, как нисходящий поток энергии неба пронизывает вас сверху вниз и вытекает фонтаном вниз. Поймите так некоторое время. Впитывая энергию, которая сбрасывает зажимы. Соедините энергию фонтанов вокруг себя, уплотните мысленно. Вперед – к выступлениям!

Прием № 4. Дыши свободно.

Каково дыхание человека, которого волнение берет за горло? Верно! Прерывистое. Страх скользкой рукой нащупывает, к чему бы еще присосаться. С телом все хорошо, он берется за дыхание... Но не тут-то было – мы противимся самым обычным способом = по-детски «от противного». Страх учащает – мы замедляем дыхание (пара глубоких вдохов, двойной вдох-выдох). Страх прерывает нас – мы отвечаем ему тем же. Например, используя отличную технику под названием «Дыхание шариком».

Профессор Херри Херминсон из Новой Зеландии, занимался подготовкой спортсменов к различным экстремальным ситуациям и предлагал этот способ для снятия страха и перенесения из негативного будущего в настоящее. Именно этой технике он научил всемирно известного альпиниста Хилари, который одним из первых покорил Эверест. Во время восхождения на вершину мира Хилари неоднократно применял ее для снятия страха. Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох — и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох — и шарик так же плавно опускается вниз.

Когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачка ми. Если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В ситуации тревоги, страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.

Словом, именно **МЫ НАВЯЗЫВАЕМ СТРАХУ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ**. Именно **МЫ** играем с ним. Не боремся. Просто позволяем ему спокойно уйти из тела.

Управляем эмоциями

Прием №5. Позитивная фраза.

Хорошо, блоха прыгнула с тебя, но сидит перед тобой на столе и посылает тебе энергию отрицательных мыслей, зная, что еще с детства тебя цепляли эти слова: «Я не справлюсь! Не смогу! Опозорюсь». Увы и ах, скольким эти внутренние фразочки-паразиты портили жизнь! Предлагаем освободить место для новых мыслей. Что если их переделать с точностью до наоборот?

- Я смогу!
- Я сделаю это!
- Я самый лучший!
- У меня все получится!
- Харизматичный оратор – это я! (как себя не похвалить?)
- У всех получается. Я что, рыжий?(тереблю конкурентную жилку)
- Соберись, тряпка!(можно и пожестче)
- Все будут мне аплодировать!

Крылатые фразы:

- Смелым судьба помогает.
- Счастье всегда на стороне отважного.

Строчки из песен:

- Я пью до дна за тех, кто в море! За тех, кого любит волна! За тех, кому повезет!
- We are the champions, my friend!

Такие внутренние фразы стоит прокручивать в голове перед выступлением, перед выходом на сцену и даже во время него. Название аффирмация как нельзя лучше отражает суть приема: to affirm по-английски означает «утверждать». Эти позитивные утверждающие фразы помогут вам настроиться на волну успеха и выступить блестяще! Создайте копилку лучших для себя!

Прием №6. Позитивный жест.

В паре с внутренней фразой, которая помогает вам справиться с волнением, с трудными ситуациями при выступлении (сложный вопрос, трудные слушатели в аудитории и др.) под ручку ходит так называемый заводящий или позитивный жест.

Вспомните, как радостно вы всплескиваете руками при виде давно знакомого человека (хлопок)! Как смачно фиксируете: «Иес!», когда что-то удалось на славу (рука согнута в локте и резко отводится вниз и назад). Как потираете руки от удовольствия, предвкушая нечто вкусненькое!

Наше тело помнит приятные моменты, связанные с этими и десятком других жестов! Наше тело словно форма для эмоций, которые мы можем вызвать в нужный момент, используя те или иные заводящие жесты!

Приосаньтесь, наденьте т.н. «корсет уверенности»: распрямите плечи, голову поднимите вверх, на лице улыбка. Пойдите так несколько минут. И в бой!

Прием №7. Улыбка.

Настроиться на положительные эмоции можно также с помощью мимики.

Среди лучших даосских техник встречается очень простое и действенное упражнение: «Смеющийся цигун»: начните улыбаться себе в зеркале (минимум минута), затем рассмейтесь весело (даже если не хочется), усильте смех, позвольте ему быть утрированным (минут 5), закончите упражнение на легкой улыбке, которая теперь не сойдет с вашего лица до конца дня!

Конечно, скажет читатель, вам-то легко, у вас вон какой опыт выступлений. А мне-то чего смеяться? Но с чего-то стоит начать, например, с улыбки! Эта техника как минимум принесет вам хорошее настроение, как максимум – блестящее выступление.

Однажды в аэропорту ко мне подошел мужчина и сказал, что всю дорогу наблюдает за моими эмоциями. Он был поражен тем, что я все время приветливо улыбаюсь. «Буду брать с вас пример!» - буркнул он, расплылся в бодрой улыбище и был таков. Меня задумало над тем, что я даже не контролирую процесс – хорошее настроение приходит с каждым новым днем. И, конечно, с каждым новым публичным выступлением!

Подключаем воображение

Прием № 8. Перепиши сценарий в плюс

Я вышел на сцену. Все в удивлении осмотрели мой внешний вид. Критически прикинув, что костюм на мне из коллекции прошлого сезона, к тому же не самой дорогой. Скептически прищурили глаза. Начали перешептываться, когда я произнес первую фразу. Кто-то явно зевал, кто-то откровенно болтал по телефону, кто-то выкрикивал грубости из зала. В середине выступления мне стали задавать сбивающие с толку вопросы, неуместные и невнятно сформулированные, а затем и вовсе гуськом потянулись из зала разочарованные...

Неприятно? Так зачем рисовать в голове самые худшие сценарии выступления? Ой, все будет плохо, текст забуду, бумаги растеряю, на вопросы не отвечу!

Наилучшим образом помогают снять волнение именно позитивные сценарии. И мы снова осваиваем технику «перевертыша» с ног на голову.

Теперь будем рисовать только радужные картинки:

Я вышел на сцену. Все аплодировали мне. Глаза их сияли. Слушатели внимали, затаив дыхание. Я отвечал на вопросы с блеском, давая много полезной информации даже для профессионалов. По залу пробежал шепоток восхищения,

ВСЕ меня слушают ооочень внимательно!» А теперь загадайте загадку: «Кто я в этом случае?» Да-да, полезно представить себя... королевой английской, принцем Уэльским, президентом в конце концов. А может Терминатором или Бэтменом? Неважно кем – главная идея: я важнее!

Кем я могу представить публику? Внутренняя фраза-тест: «Они такие милые, родные». Загадка-вызов: «Кто они?» Скорее всего дети. В 100% случаев на всех проводимых мной тренингах люди дают этот вариант. Дети любят слушать. Внимать. Интересоваться. Смеяться легко и непринужденно. В каждом из нас, самом серьезном и бизнесовом, лощеном и дорогом, упитанном или стройном – живет ребенок! Используем этот образ и впредь не будем бояться публики!

И о событии: вы знаете, что солнце светит счастливым. Но оно также БЕСПРЕСТААННО светит и тем, кто что-то не доделал, что-то провалил, не очень хорошо выступил. Оглянитесь вокруг: что страшного произойдет, если вы выступите из рук вон? Кто-то умрет? Отощает? Одичает? Погаснет это страстное до жизни солнце? Нет же. Так не бойтесь идти вперед, предварительно снизив значимость, и быть довольным собой и жизнью!

Когда меня вопрошают о роде занятий, мой ответ всегда таков: «Я помогаю людям получать удовольствие...» Пауза тянется секунды три. Фраза интригует и вызывает интерес, после чего я скромно добавляю «...на сцене».

Поэтому наша с вами задача, Мастер, подковать блоху. Обуздать свой страх. И наконец ПОЛУЧАТЬ КАЙФ НА СЦЕНЕ.

Итоги. Как подковать блоху

1. Знакомство со страхом.
2. Физическая встряска.
3. Энергетическая зарядка.
4. Работа с дыханием.
5. Позитивная фраза.
6. Позитивный жест.
7. Улыбка.
8. Позитивный сценарий.
9. Смена фокуса внимания.
10. Игры со значимостью.

Автор Александра Пожарская

Источник: https://orator.biz/library/oratorical/10_priemov_dlya_snizheniya_volneniya/