



Здравствуйте! Меня зовут Галина Хабарова.

Я являюсь основателем системы <https://MLMLegko.Ru>

Сегодня поделюсь своим опытом и отвечу на важный вопрос:

**«Как за 10 минут преодолеть страх перед выступлением?»**

Тема очень важная, как для офлайн выступлений, так и для онлайн!

**Страх – самый опасный «дракон» перед выступлением, потому что он в первую очередь сковывает все наши жесты.**

Согласно статистике, опросам – страх публичных выступлений стоит на втором месте после страха смерти. И руки трясутся, и ноги, особенно когда первый раз выступаешь, да и не первый. И дыхание начинает прерываться, и мысли путаются, и ладони мокрые, да всё что угодно может произойти.

Но я вам скажу следующее – **гораздо более опасным и убийственным для вашего выступления могут быть: безразличие, скука, вялость и незнание темы.**

Но об этом мы поговорим с вами в следующий раз!

<https://MLMLegko.Ru/start/>

## 1.2. РАБОТА СО СТРАХОМ.



Есть несколько упражнений, которые могут стать вашими помощниками. При помощи их вы сможете нейтрализовать страх перед любым выступлением или его ослабить, потому что страх себя в самом начале показывает мощным, а потом его сила начинает ослабевать.

### Упражнение №1. Через дыхание.



<https://MLMLegko.Ru/start/>

Когда человеком овладел страх, то дыхание становится поверхностным, частым, прерывистым и чтобы почувствовать себя увереннее,- необходимо сменить дыхание на любое другое.

**Классический вариант:** глубокий вдох и резкий выдох, глубокий вдох и резкий выдох; **ИЛИ:** двойной вдох и двойной выдох; **ИЛИ :** вдох – пауза, вдох – пауза, вдох – пауза и также выдох. Далее просто подышите, как обычно.

Вы можете любую другую использовать технику по дыханию, которая вам известна или вы применяете во время утренней гимнастики.

### **Упражнение № 2. Заводящий жест.**

Оторвитесь, пожалуйста, от стула и выполните следующее действие – **распрямите плечи, руки поднимите вверх и потянитесь к небу. Голова при этом приподнята, на лице улыбка** и буквально секунд 15 постоит так. Ощущения у каждого будут свои, и легче дышать станет, и настроение будет другое, но уверенность появится однозначно!

А сейчас **потрите между собой ладонки**, как будто вы в предвкушении чего-то желанного. У некоторых появится бодрость, улучшится настроение.



Далее, **сожмите кулак правой или левой руки** и ударьте в открытую ладонь, ударьте ещё и ещё. Бодрость, настроение, сила и уверенность буквально ворвутся в ваше тело.

<https://MLMLegko.Ru/start/>



### Упражнение №3. Физическая встряска.

Мальчики могут **отжиматься от пола**,



а девочки выполнять **приседание 15-20-30 раз** или **попрыгать**.

Некоторые могут **подняться на девятый этаж** и спуститься и опять подняться. Хорошо адреналин выводит из организма. Единственное, потом нужно обязательно восстановить дыхание.

Допустим, **вы уже сидите в зале** и вдруг вы понимаете, что вас сейчас пригласят на сцену. Для вас это неожиданность, выйти из зала у вас уже нет возможности, и страх начинает сковывать вас.

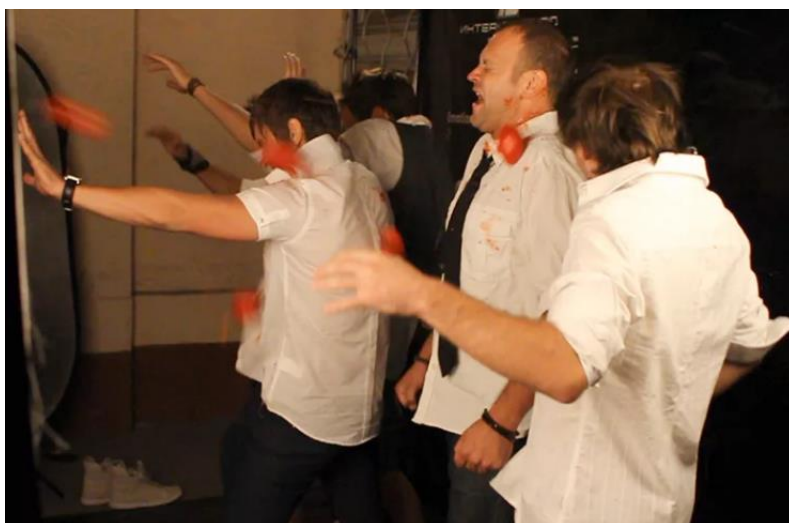
**Что можно в этом случае предпринять?**

<https://MLMLegko.Ru/start/>

Вы можете, **сидя в кресле, напрячь сначала ноги, затем бёдра, живот, грудь, руки, лицо и сбросить и так повторить раза три – четыре.** Когда вас пригласят, то страх уже не будет сковывать ваше тело, у вас уже не будет зажимов в теле и это вам поможет быть эффективным на сцене.

#### **Упражнение № 4.**

Есть ещё эффективный приём – **задаёте себе вопрос: «Если это будет самое провальное моё выступление в жизни – что самое страшное может произойти?»**



Наговорили себе всего, да ещё визуализировали, что смешно стало над самим собой. Так вот, **смех – это самое лучшее оружие против страха.**

#### **До встречи!**

**P. S.** Мои партнёры в сетевой компании, практически все владеют ораторским искусством. Они легко справляются со страхом публичных выступлений в оффлайн. Это умение помогает им расширять структуру.

Так как являюсь первопроходцем для них, **обучаясь в MLM Университете - <http://MLMLegko.ru/fg.php>** , научу проводить вебинары, создавать полезность, а также привлекать партнёров в свой бизнес онлайн методами!

**Остались вопросы? Заполните анкету <https://MLMLegko.Ru/start/>**

на бесплатную консультацию, и я свяжусь с вами в ближайшее время.

**С уважением, Галина Хабарова – основатель системы - <https://MLMLegko.Ru>**