

8 способов справиться с волнением перед важной встречей

5 Практикуй осознанность

Записывай и анализируй беспокойные мысли, оценивай прошлые причины для волнения на других встречах. Вспомни, что все закончилось не так уж страшно, как ты пугал себя заранее. Находи то, что хорошо у тебя получается в общении – твое чувство юмора, интересные идеи, осведомленность о новинках музыки или кино. Сосредоточься на том, как ты сам оцениваешь себя, посмотри на себя в зеркало, выбери одежду и образ, в котором ты будешь чувствовать себя комфортно на встрече, это придаст тебе уверенности и легкости.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО

8·800·2000·122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU