

# 8 СПОСОБОВ

справиться с волнением  
перед важной встречей



## 1 Научись управлять своим дыханием

Используй упражнение, которое поможет успокоиться: досчитай до 10 во время вдоха, задержи дыхание, посчитай до 10 и медленно выдыхай, снова считая до 10. Продолжай это упражнение, пока не почувствуешь себя спокойнее.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# 8 СПОСОБОВ

справиться с волнением  
перед важной встречей

**2** Постарайся  
выспаться накануне  
важной встречи



Недостаток сна -  
причина усталости,  
а это мешает  
бороться со стрессом.  
Больше сна –  
эффективнее борьба  
с волнением



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# 8 СПОСОБОВ

справиться с волнением  
перед важной встречей

## 3 Давай нагрузку телу, а не психике



Перед волнительной встречей займись физическими упражнениями. Тренировки снижают физическое напряжение в мышцах, при этом выделяются расслабляющие нейромедиаторы и сжигаются гормоны стресса, улучшается настроение. Не переусердствуй – силы нужны и на ответственное мероприятие.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# 8 СПОСОБОВ

справиться с волнением  
перед важной встречей

## 4 Зарядись позитивом заранее



Постарайся получить максимум позитивных эмоций. Перед встречей займись тем, что тебя успокаивает – музыка, рисование, общение в сети, танцы, творчество



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# 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](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# 8 СПОСОБОВ

справиться с волнением  
перед важной встречей

## 6 Подготовься к разговору



Лучший способ справиться с волнением - подготовиться заранее и взять под контроль ход общения на встрече! Заранее продумай, что ты будешь говорить, какие вопросы задавать, узнай больше о человеке, ведь даже серьезные и уверенные в себе бизнесмены готовятся к переговорам и поэтому успешны в делах!



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# 8 СПОСОБОВ

справиться с волнением  
перед важной встречей

## 7 Создай образ «уверенного себя» и воплощай его в ходе встречи!



Мысли позитивно и детально представь себя спокойным и уверенным в общении, посмотри на себя со стороны, визуализируй себя в действии, словах, мимике и поведении. Постепенно, шаг за шагом добавляй это в реальное общение на встрече, и ты увидишь, как становишься увереннее и спокойнее.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# 8 СПОСОБОВ

справиться с волнением  
перед важной встречей

И помни, никто не знает о твоём волнении, больше чем ты сам. Тебе может казаться, что это слишком заметно, но люди чаще больше волнуются о себе, чем о других!



Поэтому выгляди опрятным и ухоженным, больше задай вопросов, рассказывай интересные истории и новости, шути и выбирай общие увлечения, которые легко будут объединять вас и темы для разговоров найдутся сами собой, на тревогу и волнение просто не будет времени! У тебя будет отличная встреча!



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)