**Методики «ослабления предстартовой лихорадки»**

Методика рационализации предстоящего события

Суть: следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: где произойдет волнующее вас событие, во что вы будете одеты. что будете говорить, писать. Как будет выглядеть собеседник. В реальности детали могут быть не такими, но это не важно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и как следствие ослабеют эмоции, мешающие работать.

Методика избирательной позитивной ретроспекции

Суть: вспомните ситуацию, в которой вы успешно решили свою проблему. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, что если вы раньше успешно решали подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с предстоящим заданием вы справитесь так же успешно.

Методика избирательной негативной ретроспекции

Суть: запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов, недостаточной планирование… и т.д.Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

Методика зеркала

Суть: в момент выполнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (в организме станет вырабатываться меньше гормона адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или ослабеют.

Методика детальной визуализации неудачного исхода ситуации

Суть: представьте себе различные варианты исхода событий вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень тревожности.

Методика нормализации состояния в стрессовой ситуации

Суть: следите за своим дыханием. Если вы хотите оставаться хладнокровным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха.

Методика нормализации состояния в постстрессовой ситуации

Суть: попробуйте мысленно поместить проблему, тревожащую вас, в темную картинку, под фонарь, а потом представьте, что падает снег и засыпает эту картину хлопьями.