

# Перед выступлением

- ◆ Сделайте легкое физическое упражнение, чтобы сжечь часть адреналина. Достаточно просто помахать руками. Главное сделать это за 10 минут до выступления, дабы восстановить дыхание.
- ◆ - Проведите гимнастику лица. Элементарно постройте гримасы. Мимика приобретет пластичность и естественность.
- ◆ - Проводите выступление с расправленными плечами. Это создает чувство комфорта и уверенности и справляться с стрессовыми мыслями.
- ◆ Начните визуализировать позитивные картины.