

Упражнение

« Работаем над уверенностью »

Подумайте о каком-то предстоящем вам событии, которое вызывает у вас чувство тревоги или страха. Затем в течение 3 минут примите сначала признаки неуверенного человека и скажите слова, которые вы должны будете говорить в той ситуации. Затем примите признаки уверенности и 5 минут побудьте в этом состоянии. Произнесите слова, которые вы хотели сказать. Запомните это состояние и зафиксируйте разницу.