Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!

Как быстро обрести уверенность в себе

- Сделайте пять медленных. глубоких дыхательных движений.
  Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово « спокойствие».
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Еще раз насладитесь образами и звуками этого успеха.
  Почувствуйте себя преисполненным энергии и энтузиазма.
- А теперь войдите и удивите всех!