

The background is a dark, atmospheric illustration. At the top, a large, glowing, eye-like structure with a bright orange and yellow center is set within a dark, circular frame. Below this, a thick, white, icy or ethereal substance hangs down like a curtain or a waterfall. In the foreground, a person wearing a red hoodie and dark pants stands with their back to the viewer, looking up at the glowing structure. The ground is a mix of dark, rocky terrain and patches of orange and red foliage. The overall mood is mysterious and somewhat terrifying, fitting the theme of overcoming fear.

Нейро Психолог

**Как преодолеть страх
публичных
выступлений**

Нейро Психолог

**Как преодолеть страх
публичных выступлений**

«Автор»

2026

Психолог Н.

Как преодолеть страх публичных выступлений / Н. Психолог —
«Автор», 2026

Это не просто руководство — это путь изнутри. Через тревоги и сомнения главного героя читатель проходит все этапы борьбы с боязнью сцены: от леденящего ужаса перед первым выступлением до осознанной уверенности. В центре повествования — внутренний монолог: мучительные вопросы («А если я забуду слова?», «Что, если надо мной будут смеяться?»), первые робкие открытия («Страх — не враг, а сигнал») и постепенное обретение силы. Герой учится понимать своё тело, работать с мыслями, превращать тревогу в энергию. Книга соединяет психологическую глубину с практическими техниками, показывая: преодоление страха — это не избавление от волнения, а умение оставаться собой даже под пристальными взглядами.

© Психолог Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Что такое страх выступлений?	5
Глава 2. Распознаём свои триггеры	7
Глава 3. Физиология страха: что происходит с телом?	9
Глава 4. Когнитивные искажения: ловушки мышления	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Нейро Психолог

Как преодолеть страх публичных выступлений

Глава 1. Что такое страх выступлений?

Я стою за кулисами. В зале – тишина, которую вот-вот разорвёт моё первое слово. Ладони потеют, сердце колотится так, будто пытается вырваться наружу. Дыхание сбивается, в висках стучит: «Ты не справишься. Все увидят, как ты дрожишь. Ты опозоришься».

Почему именно это? Почему я могу спокойно разговаривать с друзьями, уверенно отвечать на рабочем совещании, но стоит представить себя на сцене – и всё внутри сжимается в ледяной комок?

Я пытаюсь найти ответ, копаюсь в воспоминаниях. Может, всё началось в школе? Тот случай у доски, когда я запнулся на середине предложения, а класс засмеялся. Учитель терпеливо ждал, но мне казалось, что время остановилось, а все смотрят на меня с презрением. Тогда я подумал: «Больше никогда. Никогда не буду выставлять себя на посмешище».

Но ведь это было давно. Почему страх до сих пор со мной?

Я сажусь на стул, закрываю глаза и пытаюсь разобраться, что именно меня пугает. Не сама речь – я знаю материал наизусть. Не аудитория – большинство людей в зале мне знакомы. Тогда что?

Осуждение.

Вот оно. Я боюсь не выступления – я боюсь их взглядов. Боюсь, что кто-то подумает: «Он не уверен. Он слаб. Он не достоин этого места». Боюсь, что моя внутренняя неуверенность станет очевидной, как пятно на белой рубашке.

Но откуда это взялось? Почему я так зависим от чужого мнения?

Я вспоминаю детство. Мама всегда говорила: «Веди себя прилично. Не выделяйся. Не смущай семью». Отец редко хвалил, но зато замечания запоминались надолго: «Ты мог бы сделать лучше». Я учился быть незаметным, чтобы не вызывать критики. И теперь, когда мне нужно заявить о себе, моё тело кричит: «Стой! Это опасно!»

Страх – это не просто эмоция. Это сигнал. Мой организм кричит: «Беги!», потому что когда-то давно публичное унижение было сродни изгнанию из стаи. В древности тот, кого отвергали соплеменники, обрекал себя на смерть. И хотя сейчас всё иначе, мой мозг не видит разницы. Он реагирует так же, как тысячи лет назад: «Опасность! Угроза выживанию!»

Я открываю глаза. В зеркале отражается человек с бледным лицом и расширенными зрачками. Это я. Но кто он на самом деле?

Тот, кто боится?

Или тот, кто хочет говорить?

Я делаю глубокий вдох. Воздух проходит через нос, наполняет лёгкие, медленно выходит через рот. Снова и снова. Постепенно сердцебиение замедляется. Я чувствую, как напряжение отпускает мышцы.

И тут приходит новое осознание: страх – не враг. Он – мой страж. Он пытается защитить меня, как верный пёс, который лает на незнакомца. Но иногда этот пёс слишком усерден. Иногда он путает гостя с грабителем.

Я не должен бороться со страхом. Я должен понять его.

Что, если моя тревога – не признак слабости, а знак того, что мне важно то, что я делаю? Что если дрожь в коленях – это просто энергия, которую я могу направить в голос, в жесты, в слова?

Я снова смотрю в зеркало. Теперь я вижу не жертву, а человека, который готов встретиться с собой.

«Я не обязан быть идеальным, – говорю я вслух. – Я просто должен быть собой».

Это не значит, что страх исчезнет. Он останется где-то на периферии, как фоновый шум. Но теперь я знаю: он не управляет мной. Я управляю им.

Я поднимаюсь. Пора.

Зал ждёт.

Я делаю шаг вперёд.

Страх есть. Но я сильнее.

Глава 2. Распознаём свои триггеры

После первого выступления – пусть и с дрожащими руками, но всё-таки завершённого – я понял: чтобы двигаться дальше, нужно разобраться, что именно меня ломает. Не «страх вообще», а конкретные точки, где внутри щёлкает невидимый тумблер: «Опасность! Отступай!»

Я достал блокнот. На первой странице крупно написал: «Дневник тревожности». Ниже – дата и время.

«14:37. Только что получил письмо: через три недели – доклад на конференции. Сразу сжалось в груди. Мысли: “Опять буду выглядеть глупо. Все заметят, что я волнуюсь. Лучше отказаться”».

Я перечитал запись. Странно: ведь ещё вчера я был рад этой возможности. Что изменилось? Почему одно письмо превратило воодушевление в ледяной ком в животе?

На следующий день я решил вести наблюдения в режиме реального времени. Записал в телефон напоминание: «Отметить состояние каждые два часа».

10:15. Сажу на совещании. Коллеги обсуждают формат мероприятия. Когда кто-то говорит: «Можно сделать панельную дискуссию», – у меня перехватывает дыхание. Почему? Ведь я даже не знаю, буду ли участвовать.

Триггер: упоминание публичного взаимодействия.

13:40. Разговариваю с руководителем. Он хвалит мою работу и добавляет: «Ты мог бы представить это на следующем собрании». Внутри – резкий спазм. Ладони потеют.

Триггер: прямое предложение выступить.

18:20. Смотрю видео с прошлогодней конференции. Спикер уверенно жестикулирует, аудитория смеётся. Я чувствую раздражение: «Он притворяется. На самом деле он тоже боится».

Триггер: сравнение себя с «идеальным» оратором.

К концу недели блокнот заполнился десятками заметок. Я начал видеть узоры – повторяющиеся ситуации, которые запускали тревогу:

- Слова-мины: «выступишь», «расскажешь», «представишь» – даже в нейтральном контексте.

- Визуальные образы: сцена, прожектор, ряды сидящих людей.

- Оценочные суждения: мысли вроде «они будут меня судить» или «я не достаточно хорош».

Но самым неожиданным открытием стало то, когда страх ослабевал. Я записал:

«21:00. Разговаривал с младшей сестрой по видео. Объяснял ей задачу по математике. Говорил чётко, даже шутил. Не волновался. Почему?»

Потому что:

- Я знал тему на 100 %.

- Мне было важно помочь, а не «произвести впечатление».

- Она не судила – она доверяла.

Значит, дело не в самом выступлении, а в контексте. В том, как я его воспринимаю.

Я решил провести эксперимент. Взял старую презентацию, которую уже показывал, и проговорил её вслух – сначала перед зеркалом, потом перед котом. Тревога была, но слабая, как эхо. Почему? Потому что:

1. Я знал, что говорю.

2. Никто не оценивал «меня» – только информацию.

3. Я контролировал ситуацию.

Тогда я попробовал смоделировать «опасные» условия: включил камеру, представил, что это прямая трансляция на 500 человек. Сердце забилось чаще. Появились мысли: «А если я забуду? А если они разочаруются?»

Вот они – главные триггеры:

- Страх ошибки («я могу запнуться»);
- Страх оценки («они решат, что я некомпетентен»);
- Страх потери контроля («что, если пойдёт не по плану?»).

Я закрыл блокнот. Теперь у меня были не абстрактные «волнения», а чёткие мишени. И это меняло всё.

Раньше я думал: «Я боюсь выступать». Теперь я знал: «Я боюсь этого (ошибки), этого (суда) и этого (непредсказуемости)». А с конкретными врагами можно работать.

На следующей странице я написал план:

1. Для страха ошибки: репетировать до автоматизма, подготовить «запасные» фразы на случай заминки.

2. Для страха оценки: напомнить себе: аудитория пришла за информацией, а не за тем, чтобы меня разоблачить.

3. Для страха потери контроля: составить чек-лист подготовки, предусмотреть технические нюансы.

Я посмотрел на часы. За окном темнело. В груди всё ещё было беспокойно, но теперь это было не бесформенное «я боюсь», а осознанное: «Я знаю, чего боюсь. И я знаю, что с этим делать».

Дневник лег на стол. Завтра – новый день. И новые наблюдения.

Глава 3. Физиология страха: что происходит с телом?

Я сижу в кафе перед выступлением, держу в руках чашку чая – и вдруг замечаю: пальцы слегка дрожат. Чай рябит, отражая дрожащий свет лампы. Пытаюсь поставить чашку – стук о блюдце громче, чем хотелось бы.

«Опять. Почему тело меня не слушается?»

В голове – калейдоскоп мыслей: «А если на сцене руки затрясутся? А если голос сорвётся? А если все увидят, как я потею?» Я сжимаю ладони, чувствую влагу. Внутри – тугий узел, в груди давит, будто положили кирпич.

Что со мной происходит?

Пытаюсь осмыслить: почему обычное волнение превращается в телесную бурю? Вспоминаю лекции по психологии, обрывки знаний о стрессе.

Это реакция «бей или беги». Древний механизм, который когда-то спасал жизнь: увидел хищника – беги. Но сейчас хищник – не лев, а сцена. А тело не различает. Оно просто включает тревогу.

Провожу мысленный «осмотр»:

– Сердце – стучит как молот, кровь пульсирует в висках.

– Ладони – влажные, холодные.

– Дыхание – поверхностное, будто не могу надышаться.

– Мышцы – напряжены, особенно плечи и шея.

– Горло – сжимается, голос звучит тоньше, чем обычно.

«Так вот как страх говорит со мной. Через тело».

Первый эксперимент: дыхание

Закрываю глаза. Вспоминаю совет: «Когда страшно – дыши». Но как? Просто вдыхать и выдыхать?

Пробую:

1. Вдох через нос – медленно, на четыре счёта. Чувствую, как воздух проходит в лёгкие, как расширяется грудная клетка.

2. Задержка – на два счёта. Тишина внутри.

3. Выдох через рот – плавно, на шесть счетов. Представляю, как напряжение уходит вместе с воздухом.

Повторяю. Раз. Ещё раз.

На третий цикл замечаю: сердце бьётся чуть ровнее. Ладони всё ещё влажные, но дрожь ослабевает. В голове – просвет.

«Это работает. Я могу влиять на своё состояние».

Мышечная релаксация: отпусти напряжение

Теперь – тело. Вспоминаю технику: последовательное расслабление.

1. Стопы: напрягаю пальцы, сжимаю, потом отпускаю. Чувствую тепло, лёгкость.

2. Голени и бёдра: сокращаю мышцы, задерживаю, расслабляю.

3. Живот и поясница: лёгкий зажим – и снова покой.

4. Плечи: поднимаю их к ушам, задерживаю, опускаю. О, вот оно – ощущение, будто сбросил рюкзак.

5. Шея и лицо: морщю лоб, сжимаю челюсти, потом – мягкая волна расслабления.

Открываю глаза. Мир выглядит иначе. Не как угроза, а как пространство, где я могу быть.

Почему это важно?

Раньше я думал: «Тело – предатель. Оно выдаёт мой страх». Теперь понимаю: оно – мой союзник. Оно сигнализирует: «Ты жив. Ты готов».

Просто нужно научиться читать эти сигналы и отвечать на них:

- Сердцебиение → глубокое дыхание.
- Дрожь → расслабление мышц.
- Сухость во рту → глоток воды, пауза.
- Напряжение в плечах → осознанный сброс.

Практика перед выходом

До выступления – 40 минут. Я ухожу в тихое место, сажусь, закрываю глаза. Провожу мини-ритуал:

1. Три цикла дыхания (вдох 4 – задержка 2 – выдох 6).
2. Последовательное расслабление от стоп до макушки.
3. Визуализация: я стою на сцене, говорю спокойно, чувствую опору в ногах. Встаю. Пробую голос: произношу первую фразу. Звучит ровно. Не идеально, но – моё.

Открытия

1. Страх – не абстракция. Он материален. Он живёт в теле, и с ним можно работать.
2. Дыхание – ключ. Оно связывает разум и тело. Медленный выдох снижает тревогу быстрее, чем любые слова.
3. Расслабление – навык. Чем чаще тренируешься, тем быстрее тело откликается.
4. Осознанность меняет всё. Если я замечаю напряжение – я уже не жертва. Я – наблюдатель, а значит, могу действовать.
5. Тело не предаёт. Оно предупреждает. Дрожь – не слабость, а энергия. Нужно лишь направить её.

Финальный штрих

Часы показывают 14:55. Через пять минут – мой выход. Я делаю ещё один вдох. Выдох. Улыбаюсь себе в зеркало.

«Я не бессилен. Но я спокоен. Я знаю, как слушать своё тело. И как говорить с ним».
Дверь открывается. Я шагаю вперёд.

Глава 4. Когнитивные искажения: ловушки мышления

Я снова и снова прокручиваю в голове предстоящее выступление. В воображении – один и тот же сценарий: я выхожу, начинаю говорить, и тут кто-то в зале хмыкает. Потом ещё один. Потом весь зал взрывается смехом. Я запинаюсь, краснею, убегаю со сцены.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.