

A surreal, dark, and atmospheric illustration. In the center, a person with dark hair, wearing a bright red hooded jacket and dark pants, stands with their back to the viewer on a rocky path. They are looking up at a massive, glowing yellow and orange eye that dominates the upper half of the frame. The eye has a dark pupil and is surrounded by intricate, vein-like patterns. Below the eye, thick, white, icicle-like structures hang down, creating a sense of depth and scale. The background is a dark, cavernous space with jagged, crystalline formations and some sparse, gnarled trees with orange and blue foliage. The overall mood is mysterious and slightly terrifying, fitting the theme of overcoming fear.

Нейро Психолог

**Как преодолеть страх
публичных
выступлений**

Нейро Психолог

Как преодолеть страх публичных выступлений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73227753

SelfPub; 2026

Аннотация

Это не просто руководство – это путь изнутри. Через тревоги и сомнения главного героя читатель проходит все этапы борьбы с боязнь 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.

Содержание

Глава 1. Что такое страх выступлений?	4
Глава 2. Распознаём свои триггеры	8
Глава 3. Физиология страха: что происходит с телом?	12
Глава 4. Когнитивные искажения: ловушки мышления	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

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 разобрать, 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 блед-

ным 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 ра-

боту 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 забилося 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, под-

готовить «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 – тугой 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: морщу 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 бесстрашен. 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, убегая 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.