Многие ли из нас, взрослых, могут похвастаться тем, что мы всегда уверенны, могучи и сильны, как тигр?

Если вы честны с собой, то ответ конечно отрицательный. В нашей жизни есть много моментов, когда мы чувствуем растерянность. А в жизни детей таких моментов еще больше!

В субботу в группе 7-10 лет ребята узнали, что может помочь им справиться с растерянностью. А мы с радостью делимся этим секретом с вами, чтобы и вы знали и пользовались!

Есть одно простое правило. Эмоции влияют на наше тело. Когда мы чувствуем какую-либо эмоцию, наше тело соответствующе выглядит, есть внешние проявления. Главный секрет этого правила в том, что оно действует и наоборот!

Наше тело влияет на наши эмоции. Как в математике от перемены мест слагаемых сумма не меняется, так и здесь. Чтобы почувствовать эмоцию, мы можем ее вызвать с помощью нашего тела. Чтобы стать чуточку увереннее, сначала нужно сделать уверенную позу. Показать уверенного тигра!

Конечно, если вы будете изображать настоящего тигра перед вашим начальником или аудиторией людей, вас вряд ли поймут. Да и рычать во время выполнения этого упражнения не рекомендуется. Мы выражаем уверенность не оскалом и рычанием, а нашим телом: позой, взглядом.

Есть отличное выражение «Fake it till you make it». Его можно перевести, как «Притворяйся этим, пока не сделаешь это правдой». Поэтому тренироваться нужно в одиночестве, а затем выходить к людям и побеждать!

Всем побед и да прибудет с вами сила эмоций!

А вы пробовали это упражнение?