**[school\_speechka](https://www.instagram.com/school_speechka/) Пост**

Стресс🥴 Это слово обычно для нас окрашено в негатив. Но! Стресс может быть полезен! Почему? И как этот факт поможет нам в мастерстве спикера?
—
Кратковременный стресс повышает интеллектуальную работоспособность! Вспомни экзамены: вдруг ты прозреваешь (ну при условии прикладывания некоторых усилий до момента Х😅). Наш организм более интенсивно выделяет определенные гормоны, которые дают нам знатный волшебный пендель😀
—
Добавлю, речь идет именно о непродолжительном ситуационном стрессе!
—
Ты решил начать записывать сторис или впереди первый прямой эфир? Или впервые в прямой эфир выходишь с кем-то на пару? Или тебе нужно провести дистанционный урок, а ты никогда не сидел перед камерой?
—
Ты в стрессовой ситуации. Тебе страшно/волнительно/ты мысленно просишь маму вродить тебя обратно😂 А теперь остановись и подумай, что стресс = друг, а не враг! Ведь он поможет тебе быть лучшей версией себя🤗 Успехов😚