



Kako smanjiti tremu prije natjecanja?

1. Diši duboko.
2. Identificiraj negativne misli.
3. Prihvati svoje osjećaje. U redu je osjećati se nervozno.
4. Kreiraj relaksirajuću listu pjesama koju možeš poslušati.
5. Vizualiziraj uspjeh.
6. Imaj rutinu, ona izgrađuje samopoštovanje i smanjuje stres.
7. Negativne misli zamjeni realističnijima.
8. Ostani fokusiran na ono što možeš kontrolirati.