

Страхи перед выступлением	Что буду делать
«Слишком неидеально»	Не ставлю себе цель: сделать идеально, лучше буду ориентироваться на качественную работу и максимальную отдачу. И если что-то пойдет не по плану, то может, оно и к лучшему.
«Потеряюсь на сцене»	Порепетирую в том месте, где будет проходить выступление
Неуверенность в речи	Запишу видео своего выступления
Неуверенность в подготовке	Уделю больше времени подготовке
Слишком однообразное выступление	Сменю фокус внимания