# *Как преодолеть боязнь сцены?*

## *Советы музыкантам*

1. **Психологическая замена чувства боязни чувством ответственности.**

2. **Систематически организовывать мини-концерты, где слушатели исключительно доброжелательны и улыбаются тебе душой от начала до конца выступления.**

3. **Репетируя дома, представлять свое исполнение в большом зале при огромном числе слушателей.**

4. **Репетировать перед зеркалом в концертном костюме.**

5. **Наполниться положительными эмоциями к педагогу, родителям, друзьям.**

6. **Нести искусством свет, красоту, гармонию, передать смысл жизни на Земле.**

# *Чего делать не следует?*

1. **Не принимать успокоительные капли или что-то другое.**

2. **Общаться с людьми, которые несут негативные эмоции окружающим.**

3. **Нарушать нормальный режим сна накануне выступления.**

4. **Нарушать режим питания во избежание курьезов.**

5. **Работать над программой до последнего момента, забыв, что нужно дать организму отдохнуть и соскучиться по исполнению программы.**