



# TREMA MOTYWUJĄCA 1

zeszyt pracy

w trakcie tego treningu dowiesz się:

1. jak rozpoznać zakodowane w sobie emocje, które destabilizują twoje wykonawstwo muzyczne.
2. jak rozróżniać „dobry strach” od złego strachu”.
3. jak pracować z emocjami ( neutralizować, zmieniać biegunowość, uwalniać ).
4. jak zarządzać emocjami.

w trakcie tego treningu nauczysz się:

1. uwalniać się od destruktywnej tremy.
2. odnajdywać i utrzymywać w sobie potencjał.
3. wzmacniać pozytywne emocje.
4. używać najskuteczniejszych strategii.

# Plan treningu:

dzień pierwszy:

1. Czym jest trema.
2. Znaczenie emocji w wykonawstwie muzycznym
3. Biegunowość emocji - o co w tym chodzi.
4. Prezentacja ćwiczeń uwalniających od trudnych emocji
5. Nauka wybranych ćwiczeń.
6. Relaksacja
7. Prezentacja pozytywnych strategii

dzień drugi:

1. omówienie zeszytu pracy
2. pozytywne myślenie - o co w tym chodzi
3. prezentacja ćwiczeń wzmacniających pozytywne myślenie
4. nauka ćwiczeń wzmacniających pozytywne myślenie
5. Relaksacja
6. Kodowanie skutecznych strategii.

Zeszyt pracy zawiera trzy zadania. Wykonanie ich rozpocznie już proces pracy nad temą a także pozwoli zaoszczędzić czas na warsztatach. Nad zadaniami tymi będziemy pracować drugiego dnia. Warto je wykonać jednak przed treningiem bo odpowiedzi mogą już znacznie się różnić po pierwszym dniu.

Miłej pracy.: -)

# 1.

## Zrób to teraz:

Zastanów się przez chwilę i wyobraź sobie swoje życie i swoje wykonawstwo bez negatywnych konsekwencji tremy. Jak będziesz wyglądać, co będziesz czuć, widzieć, słyszeć, na co będziesz zwracać uwagę, jak będziesz ćwiczyć, jak planować pracę. Wyobraź sobie to bardzo dokładnie. Poczuj to. W trakcie treningu nauczysz się jak przenieść to uczucie do realnego życia.

## O P I S Z

Jak będę wyglądać:

Co będę czuć :

Co będę widzieć:

Co będę słyszeć:

Na co będę zwracać uwagę :

Jak będę ćwiczyć:

Jak będę planować pracę :

## 2.

Pomyśl o swoim wykonaniu , które było dla Ciebie emocjonalnie bardzo trudne i do każdego stwierdzenia dopisz wartość procentową od 0% - absolutnie nie 100% całkowicie się zgadzam.

Sposób w jaki myślę nie ma żadnego związku z moim wykonywaniem muzyki.	
Kiedy gram jestem kimś innym.	
Muzyka to sens mojego życia.	
W trakcie grania na scenie nieustannie myślę o trudnych miejscach.	
Intelekt ( IQ) nie ma związku z muzykalnością.	
Jeśli zawiodę ( źle zagram ) inni przestaną mnie szanować.	
To nie moja wina, że mi nie wychodzi	
Słuchacze mnie irytują	
Wszyscy czekają aż się pomylę.	
Uwielbiam grać.	
Choć bym nie wiem jak ćwiczył(a) to i tak wszystko zawalę.	
Praca nad emocjami nie ma sensu.	
Nie lubię ludzi.	
Lubię rywalizację.	
Muszę być najlepsza(y).	
Boję się, że wypadnę z rynku.	
Często odczuwam zazdrość.	
Podczas grania czuję się swobodnie.	
Miałam(em) cudowne dzieciństwo.	
Czuję się akceptowana(y) w moim środowisku.	

## 3.

Proszę wypisać 5 rzeczy, które są najważniejsze w wykonawstwie muzycznym:

1.

2.

3.

4.

5.

proszę dodać każdej z tych rzeczy procentową wartość tak, żeby suma procentów była równa 100.