

Nerver av stål?



De flesta blir nervösa ibland. Även världens bästa idrottare och erfarna skådespelare beskriver hur de får fjärilar i magen eller en pirrande känsla i kroppen. Att vara lite nervös kan faktiskt hjälpa dig att fokusera på det du ska göra och ge dig lite extra kraft till att prestera bra. Har du tränat bra och förberett dig bra så har du gjort allt du kan – då är det bara att testa och se hur långt det räcker just den här dagen.

Tycker du ändå att nervositet är lite jobbigt kan det vara bra att öva på situationer som brukar göra dig pirrig. Till exempel att prata inför en mindre grupp eller spela upp pianoläxan för kompisarna. På så sätt vänjer du dig vid hur det brukar vara när det verkligen gäller, hur det känns att vara nervös, och märker att det går att prestera bra i alla fall.