









Примеры карточек:

<p>1</p> <p>Перед часом икс я чувствую прилив бодрости</p> 	<p>2</p> <p>Перед ответственным мероприятием у меня дрожат руки</p> 
<p>3</p> <p>Мне совсем не сложно следить за питанием</p> 	<p>4</p> <p>Моя внешность меня абсолютно устраивает</p> 
<p>5</p> <p>Я могу долго работать, не чувствуя усталости</p> 	<p>6</p> <p>От волнения мне порой трудно дышать</p> 
<p>7</p> <p>Иногда меня подташнивает от волнения</p> 	<p>8</p> <p>Сладкое я хотел бы есть чаще</p> 

9

Мне не нравится, как я выгляжу



10

Мои ноги бывают ватными
во время ответственного
мероприятия



11

Моё тело деревенеет
во время выступлений



12

Перед часом икс мне иногда
хочется сжаться в комочек



13

Когда я волнуюсь, мне кажется,
что я забыл всё, что знал



14

Я часто чувствую скованность
в теле, когда мне надо показать
то, что я умею или знаю



15

Я часто боюсь получить травму
или заболеть



16

Травмы или болезни
меня не пугают

