

Matheus M. Soares

# O PAAVOR DE FALAR EM PÚBLICO

O  
ESSENCIAL  
PARA  
SE  
LIBERTAR  
DESSA  
EMOÇÃO

ENTENDA COMO  
SE MANIFESTA O MEDO  
DE FALAR EM PÚBLICO

## SUMÁRIO

- 1- *A verdade sobre o medo de falar em público*
- 2- *Quando o nervosismo e o medo tomam conta*
- 3- *Coopere, e você chegará lá*
- 4- *Percebendo a ansiedade*
- 5- *Jamais decore um discurso palavra por palavra*
- 6- *Ponha seu coração naquilo que diz*
- 7- *Esteja mentalmente preparado para improvisar*
- 8- *Deixe-se absorver pelo seu tema*
- 9- *Afasto sua atenção dos estímulos negativos*
- 10- *Dê vida aos seus sentimentos*
- 11- *Ouvir é realmente importante?*
- 12- *Se ajudando a ouvir*
- 13- *10 técnicas infalíveis da PNL*
- 14- *“O discurso”*
- 15- *Você conhecerá pessoas incríveis*

## Introdução:

Tenho certeza que após terminar esta leitura você terá uma visão muito mais profunda sobre as palavras e a sutileza do ouvir. Quero trazer somente o essencial em forma de expressão, e que ela seja útil em todos os sentidos. Então se você está esperando um livro com centenas de páginas e diversas teorias, não é o tipo de proposta que trago aqui. Quero ser o mais breve e sucinto possível. Porém, após a conclusão, se você permitir, terá uma tranquilidade em se expressar e uma autoconfiança incomparável. Há uma profundidade por trás de cada palavra, e quero trazê-las a você do mesmo modo que ao longo do tempo fui capaz de compreender.



*Há uma sabedoria oriental que diz: "Pense no que vai dizer antes de abrir a boca. Seja breve e preciso, já que cada vez que deixa sair uma palavra,*

*deixa sair uma parte do seu Chi (energia). Assim, aprenderá a desenvolver a arte de falar sem perder energia.” TAO*

## A verdade sobre o medo de falar em público

Você não é única pessoa que tem medo de falar em público. Entenda, é útil uma certa dose de nervosismo! Este é um meio natural de nos prepararmos para fazer face aos desafios incomuns de nosso meio ambiente. Assim, quando você sentir o seu coração bater mais rápido e sua respiração acelerar-se, não fique alarmado. Seu corpo, sempre alerta aos estímulos externos, está se aprontando para entrar em ação. Se essas preparações físicas forem mantidas dentro de limites, você será capaz de pensar mais rápido, de falar com mais influência e, de um modo geral, de se expressar com maior intensidade do que sob circunstâncias normais.

Muitos oradores profissionais e palestrantes asseguram que jamais perderam completamente o seu nervosismo diante do público. Este medo está quase sempre presente pouco antes de começarem a falar e poderá persistir durante as primeiras frases de seus discursos. Este é o preço que se paga.

A principal causa de você ter medo de falar em público é simplesmente o fato de que você não está acostumado a falar em

público. "O medo é o filho bastardo da ignorância e da incerteza", para a maioria das pessoas, o falar em público é uma qualidade desconhecida e, como consequência, sobrecarrega as pessoas com os fatores da ansiedade e do medo.

Se o nervosismo diante de um público tomar controle e restringir seriamente a eficiência de suas palavras, causar bloqueios, falta de coerência, tiques nervosos incontroláveis e demasiados espasmos musculares, não se desespere. Os sintomas comuns em principiantes. Se você se esforçar, verá que o grau de nervosismo não tardará a reduzir-se até o ponto em que se traduzirá numa ajuda e não num embaraço.

## Quando o nervosismo e o medo tomam conta

Você já teve um pensamento, que nele suas ideias estavam todas bem estruturadas, fundamentadas e coerentes, mas quando foi expressá-las, não tinha a mesma beleza e fragrância no momento em que pensou? Pois é, em algum momento o homem se mostra incapaz de dizer claramente aquilo que pensa, talvez seja nervosismo, timidez ou por uma nevoa no processo de raciocínio, sua personalidade se anula, se ensombrece ou se confunde. Se por algum momento esse tipo de situação acontecer com você, não se preocupa, respire e foque na introdução do seu assunto. Ela é o