CONSELLS

· Consells ·



Evitar estimulants

Evitar prendre cafeïna, teïna, begudes ensucrades, xocolata o altres estimulants.

Millor beure aigua i obtenir glucosa de fruites com el plàtan.

· Consells ·

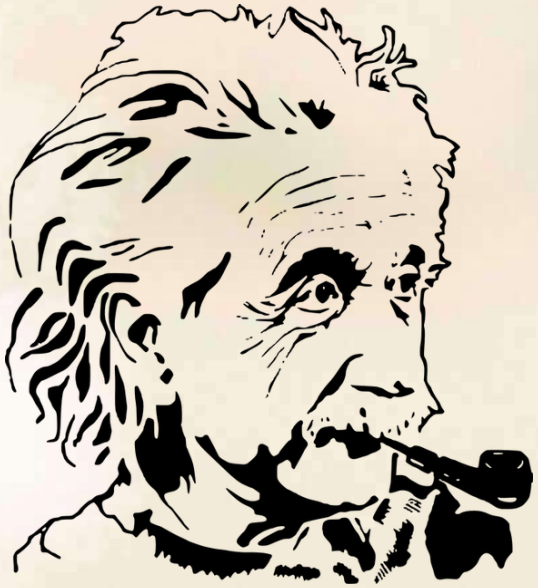


Fer un personatge

Actua, interpretant el personatge d'un bon orador. Com va dir el filòsof William James:

"Si vols una qualitat, actua com si ja la tinguessis."

· Consells ·



Relativitzar

No és una situació de vida o mort, només és compartir informació.

Hi ha experiències de vida més importants que parlar en públic.

· Consells ·



Definir i recordar el propòsit

Establir i recordar constantment un propòsit humil i clar:

“Vinc a gaudir de compartir informació amb altres persones com jo”.

· Consells ·



Menys és més

Intenta no allargar els missatges i no repetir conceptes.

Puja a l'escenari, gaudeix compartint i marxa de l'escenari.

· Consells ·



Respiració Ujjayi

Aprofita l'efecte alliberador, el control sobre el cos i la fortalesa energètica que aporta la respiració conscient, voluntària i dirigida.

https://youtu.be/RyXajBIugZI

· Consells ·



“Nosce te ipsum (conócete a ti mismo)”

Què se’t dona millor; aprofita les teves virtuts i dons naturals,

així com no forcis les teves limitacions actuals temporals.

· Consells ·



Posa’t-ho fàcil

Estructura un guió clar, senzill i adaptat a tu, i prepara’l el millor possible.

No intentis complicar les coses.

· Consells ·

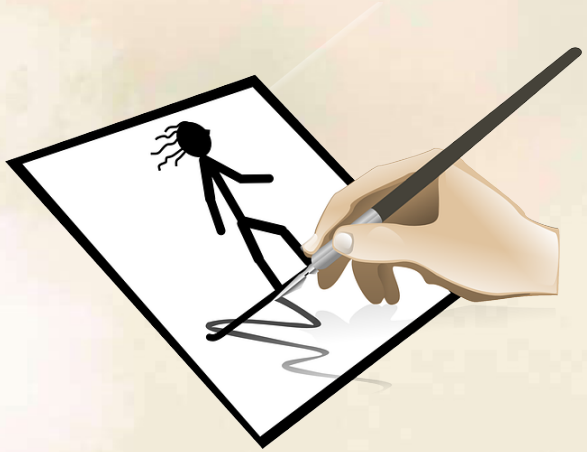


Tòtem

Associa un objecte o símbol a experiències agradables

i visualitza/sent aquell objecte (física o mentalment) durant les presentacions.

· Consells ·



Practica

Gaudir de parlar en públic és un art, i com a tal,

es pot adquirir amb la pràctica.

· Consells ·



Ajuda al teu ego a estar tranquil

Mostra-li que no passa res, que no hi ha lleons a l'escenari

i que es pot gaudir de parlar en públic.

· Consells ·



No demorar el moment

No fugis, aprofita cada oportunitat que es presenti per practicar,

així no dones temps a l'ego a imaginar resultats negatius.

· Consells ·



Entrenar l’atenció plena

Acostuma a la ment a concentrar-se plenament en allò que estigui fent, d’aquesta manera, podràs ocupar-te, en comptes de preocupar-te.

· Consells ·



Recorda el principi de responsabilitat

No agafis allò que no et pertany. La teva responsabilitat comença i acaba en tu, el que pensin els altres no depèn de tu. Tu només fes-ho el millor que puguis.

· Consells ·



Visualitza’t gaudint

Dins del teu principi de responsabilitat, visualitza’t tranquil, concentrat i alegre.

En definitiva, visualitza’t gaudint de l’experiència.

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat