



LIBRO DE TRABAJO
- CURSO GRATIS -

DALE LA BATALLA AL MIEDO ESCÉNICO

Lección 1:

VENCER EL MIEDO ESCÉNICO ES POSIBLE.

Estoy segura que la cifra que te compartí del 90% de la población padeciendo de miedo escénico te quedó merodeando en tu cabeza, y si, con esta cifra quiero que tengas claro que no eres el único o única a quien le sudan las manos y le da dolor de estómago antes de presentar sus ideas.

Hoy te traigo un ejercicio que te ayudará a restarle poder a ese miedo que sientes antes de exponer tus ideas en público, te dejo unas preguntas concretas que quiero que respondas con total sinceridad, de esta forma podrás conocer a fondo de donde viene ese sentimiento y por qué.

Me gustaría que compartieras tus impresiones de este ejercicio en los comentarios de esta lección.

1. ¿A que le tienes miedo exactamente? Escríbelo y dilo en voz alta.

2. ¿Qué te hace sentir la idea de hablar en público? ¿Por qué te resulta tan incomodo?

3. ¿Cuál crees que sea la razón de tu miedo a exponerte ante las personas y mostrar tus ideas?

4. ¿Qué consecuencias o impacto puede tener en tu vida saber comunicarte de forma efectiva y qué consecuencias puede tener el no saberlo?

Luego de que respondas estas preguntas léelas en voz alta, medita que sientes al ver tus miedos reflejados en un papel, estoy segura que después de este ejercicio verás de forma diferente y con menos fuerza sobre ti, el miedo a hablar en público.

Tips: guarda estas respuestas por 1 semana o más, luego vuélpelas a leer y verás que sientes esta vez.



Si quieres compartir los resultados de este ejercicio estaré feliz de leerte y que me compartes tu experiencia.

Puedes escribirme al correo info@holasoyvane.com

Un abrazo.

Vane