



LIBRO DE TRABAJO  
- CURSO GRATIS -

# DALE LA BATALLA AL MIEDO ESCÉNICO

## Lección 2:

LO QUE CONSIGUES CUANDO LOGRAS COMUNICARTE  
CON SEGURIDAD Y CONFIANZA.

¡Hola! Hemos llegado a la segunda lección, en este punto ya estás preparado para desarrollar las herramientas de comunicación que ya posees.

Siempre existirán técnicas o herramientas adicionales que te permitirán llevar a otro nivel tu forma de comunicarte.

En esta lección vimos las estrategias para transmitir autoconfianza a tu audiencia, esto es muy importante porque es lo que te dará credibilidad y podrás influir en quien te escucha para que tomen las decisiones que vayan acorde con lo que ofreces.

Realiza el siguiente ejercicio.

1. Toma una respiración profunda, inhala y exhala por la nariz unas 3 veces.
2. Párate frente a un espejo, obsérvate con una actitud positiva hacia ti mismo.
3. Practica las técnicas vistas en el video. Sonríe, mantén una postura erguida, realiza movimientos suaves.
4. La idea de este ejercicio es que te veas a ti mismo, te observes con detenimiento y te sientas cómodo realizando estos gestos corporales.



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](mailto:info@holasoyvane.com)

Un abrazo.

*Vane*