

Lidando com o estresse

Ficar nervoso antes de fazer um discurso é normal. Até mesmo grandes personalidades ficam nervosas antes de discursar. Mas isso não significa que não exista solução para isso. Aqui vão algumas formas para reduzir o estresse antes de um discurso.

Para agir melhor nesses momentos, **desista da ideia de que você tem que ser perfeito.**

A maioria das pessoas tem medo de falar em público, pois teme a vergonha de errar na frente dos outros.

A ansiedade com os erros só torna os erros mais prováveis. Ficar ansioso pode ser o maior erro de todos! Mesmo os oradores profissionais ocasionalmente cometem erros. A diferença é que eles não consideram os erros grandes obstáculos para o sucesso. O segredo é aceitar que os erros vão acontecer algumas vezes, e desenvolver a capacidade de recuperar-se deles rapidamente.

O Dr. L. Michael Hall, autor de Segredos do Domínio Pessoal, aconselha: "Dê-se permissão para ser gloriosamente falível!".

A maneira de se recuperar de um erro é observá-lo sem dar muita importância, tomar qualquer ação corretiva apropriada, recuperar a compostura, se concentrar no que dizer e em seguida ir em frente. Prender-se a um erro e manter um mau pressentimento sobre isso apenas irá piorar a situação. Deixe o erro para trás e siga em frente.

Você não pode agradar a todos que estão no público. Claro, alguns ouvintes podem pensar que você é um idiota por cometer um erro. Outros sequer vão perceber isso, e sempre haverá quem se admire com a maneira como você se recupera tão facilmente. Alguns podem ficar aliviados de saber que você é humano. Alguns não vão se importar de uma forma ou de outra.

Os erros podem fornecer um excelente feedback para melhorias. Erros muitas vezes oferecem uma oportunidade única de aprendizagem, por isso é quase certo que você nunca vai cometer o mesmo erro duas vezes. Pergunte a si mesmo: "Qual é a pior coisa que pode acontecer se eu cometer um erro durante este discurso?". Cometer um erro não leva a uma sentença de morte.