



Deixe o passado para trás

Pelo menos no que se refere as partes feias.

Algumas pessoas têm ansiedade para falar causada por algum incidente humilhante no passado, muitas vezes na infância. Tais eventos podem ser altamente traumatizantes para as crianças (e não ser um trajeto alegre para adultos, também), e podem causar ao longo da vida um medo paralisante. Se algum incidente é a base do seu medo, visite um terapeuta ou conselheiro especialista em fobias.

As fobias não são nada de que se envergonhar. Os pesquisadores estimam que 80% da população tem pelo menos uma durante a vida. Ao contrário da crença popular, muitas fobias podem ser curadas, normalmente em três ou quatro sessões de terapia.

Talvez o seu medo não seja uma fobia de verdade, mas ainda se refere a erros e vergonhas do passado. Lembre-se: todos os bons oradores começaram sendo oradores não tão bons. Eles melhoraram porque resolveram fazer melhor da próxima vez.