

 10

Nervosismo

Pedro se reuniu com alguns colegas do trabalho e simulou o dia da sua apresentação.

Eram muitas coisas para ele se lembrar. Pedro até criou um check list mental para lembrar das coisas mais importantes e a que mais ele se lembrava é que é normal o nervosismo.

Talvez esse seja seu maior inimigo. A voz sai engasgada... Seus amigos pontuaram, além disso, que ele precisa tomar cuidado com o excesso de “é...” “tipo...”, “hum...”.

Ele sabe que quanto mais prática tiver, melhor vai se sair, mas se ele deixar tudo para o dia da apresentação, as chances dele ter uma oratória fluída podem ser menores.

Então chegou o momento de abordarmos mais uma questão importante, que em conjunto com as outras técnicas que vimos durante esse curso, podem tornar o Pedro um orador melhor.

Além disso, recomendamos que o Pedro **faça atividades físicas**.

Mas o que isso tem a ver com oratória?

Na verdade, estamos indo além do básico, queremos que o Pedro descubra e mantenha bons hábitos porque isso vai ajudá-lo a se preparar não somente para a próxima apresentação, como para todas as próximas que vão surgir.

Vale a pena o Pedro fazer uma corrida, pedalar, nadar, praticar musculação ou qualquer outro esporte do ele goste. A prática de exercícios consegue aliviar a tensão e, assim, reduz a ansiedade.

Além disso, ela libera substâncias capazes de aumentar o seu bem-estar, te deixando mais relaxado antes do momento tão aguardado.

Quando chegou o momento do Pedro se apresentar no evento, suas mãos suam, o corpo treme, a garganta seca e o assunto principal desaparece. Ele entrou em pânico. Muitas vezes, só de saber que precisará falar em público já é o suficiente para uma crise de ansiedade tomar conta de você. O nervosismo ao falar em público é muito comum! Mas o fato é que esse medo pode — e deve — ser superado, para que você se transforme em um profissional mais completo e confiante de suas capacidades.

E foi pensando justamente nisso que preparamos este vídeo.

Olhe pelo outro lado da situação.

Não se deixe dominar pela ansiedade. Já comentei que a ansiedade é algo normal, e todo mundo passa por isso — especialmente em momentos de maior carga emocional, como falar diante de uma plateia. Ainda assim, não deixe que ela domine seu corpo e sua mente. Todos os pensamentos negativos e o nervosismo ao falar em público devem ser questionados. Até porque, ao identificar seus sentimentos, você consegue se colocar diante da realidade sem medo.

Lembre-se: eles são apenas pensamentos, então, você pode afastá-los.

Outra forma de evitar que a ansiedade tome conta de você é não ingerindo bebidas estimulantes antes da palestra, como café ou energéticos. Elas podem nos distrair e nos deixar mais ansiosos, portanto, é melhor evitá-las. Portanto, não se deixe dominar pela ansiedade.

Controle a respiração

Quando estamos nervosos, respiramos rapidamente, e sem as pausas necessárias. Logo, com a respiração diafragmática e o controle respiratório, você conseguirá absorver uma quantidade maior de oxigênio e, assim, reduzir sua ansiedade.

É simples: encha o pulmão de ar, respirando lentamente e observando apenas o movimento diafragmático; prenda-o por alguns segundos, e solte levemente, como se estivesse soprando em um canudo.

É importante que o Pedro se lembre que que **os olhos são a janela da alma**.

Ficar olhando ao seu redor demonstra desinteresse, da mesma forma que olhar para baixo, sem encarar o público, denota insegurança. Evite também olhar fixo para uma única pessoa, variando o foco após alguns segundos por vez. É importante olhar nos olhos das pessoas que estão lhe escutando.