

Ajustamento do Estado de Espírito - Forma Eficaz de Eliminação do Medo de Discursar em Público

Muitas vezes, os americanos dão uma sensação de confiança às pessoas, no entanto,



no passado, num inquérito verificou-se que quase metade dos americanos entrevistados têm medo de discursar em público. Diz um ditado popular que “Um minuto de performance brilhante no palco vem de dez anos de trabalho duro fora dele”, uma vez no palco sozinho tem de enfrentar os olhos ferozes e cobiçosos do público, então, dez anos de trabalho duro transformam o palco, de repente, num palco vazio.

Portanto, para resolver o problema do medo de discursar em público, a confiança é a chave crucial. Como podemos, então, ajustar rapidamente o estado de espírito para discursar com confiança, antes de subir ao palco?

Na PNL, algumas técnicas designadas “**Círculo de Excelência**” podem ajudá-lo a aumentar a confiança rapidamente. Podemos tentar praticar as seguintes sete etapas:

1. Por favor, volte mentalmente às suas memórias no passado de um **evento** da sua experiência pessoal **no momento em que você estava realmente muito confiante**, por exemplo, a preparação duma refeição admirada ou um jogo ganho por si;
2. Lembre-se muito bem da sensação de auto-confiança que experimentou neste evento;
3. Quando esta sensação de auto-confiança atingiu o seu pico, imagine que você está de pé num círculo e esta auto-confiança encheu todo o círculo;
4. Dê um passo para fora do círculo, deixando a auto-confiança ficar dentro dele;
5. Quando terminarem as referidas etapas, pense noutra coisa, por exemplo: pense no que tomou ao almoço ontem;
6. Agora, por favor, pense no discurso que vai fazer em público;
7. Mais uma vez, entre no referido círculo, de modo a que a auto-confiança colocada no círculo seja impregnada de novo no seu corpo.



Antes de cada discurso em público ou de outra tarefa que o preocupe, tente praticar as técnicas acima mencionadas, imaginar o círculo de

excelência vai permitir que esteja confiante, a fim de realizar a sua tarefa com auto-confiança.

-- O presente texto foi cedido pelo Centro de Formação Programação Neuro Linguística de Macau