TÉCNICA PARA PERDER EL MIEDO ESCÉNICO

1. ALIMENTA PENSAMIENTOS POSITIVOS

- a. Neutraliza las causas principales:
 - i. Miedo a un público numeroso, en realidad son grupos de unos.
 - ii. Miedo a que se note tu nerviosismo: empatiza con el público, no son tan crueles.
 - iii. Miedo a ser juzgado: el público quiere aprender algo de ti, están predispuestas a que lo hagas bien.
 - iv. Miedo a fallar igual que otras veces: es normal, pero cada fracaso da una experiencia.
- b. Refuerza el pensamiento positivo de que la presentación está preparada, ensayada,...

2. PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

- a. Asume una postura erguida pero natural.
- b. Exhala completamente el aire que hay en tus pulmones, hasta sentir el estómago comprimido.
- c. Inhala de manera natural hasta el estómago, procurando no levantar los hombros, hasta tener los pulmones llenos y el abdomen levantado.
- d. Exhala iniciando de nuevo el proceso. Por lo general tres respiraciones profundas son suficientes.

3. RELAJACIÓN PROGRESIVA

- Imagina una sensación de calor en el cuero cabelludo que libera toda la tensión que pudieras sentir en esa parte de tu cuerpo, mantén esa sensación en la parte superior de la cabeza y permite que fluya hacia abajo la sensación, relajando cada parte del cuerpo a su paso mientras respiras profundamente.
- A veces será necesario tensar y relajar partes específicas del cuerpo para que se relajen los músculos.
- Cuando llegues a experimentar una sensación de relajación plena, respira profundamente una vez más y almacena la sensación de relajación en la memoria muscular.