

REPROGRAMA TU MENTE, EL MÁS PODEROSO DE LOS *TIPS PARA HABLAR EN PÚBLICO*



A la hora de buscar ***tips para hablar en público*** son incontables los consejos que encontramos en internet, pero pocas veces los autores se refieren al más importante de ellos y es precisamente a ese secreto para *perder el miedo a hablar en público* al que me voy a referir en esta oportunidad.

Ya en mi anterior artículo te conté como desde niños nuestro subconsciente es programado para que nos de miedo hacer cosas que puedan ser consideradas como hacer el ridículo, entre ellas *hablar en público*.

En esta oportunidad te diré cómo cambiar esa programación, como te lo había anunciado en mi escrito anterior, con unos simples pasos que te permitirán aprovechar todo el potencial de cualquiera de los ***tips para hablar en público*** que te iré enseñando en mi blog.

Antes de terminar la adolescencia nuestro subconsciente ya ha sido programado por familiares, amigos, profesores, la tv, y hasta por desconocidos. No importa que haya pasado en tu vida, hoy es un nuevo comienzo en el que tu trazas el camino, hoy tu vas a tener herramientas para darte una nueva programación. Se que lo que buscas es aprender a *perder el miedo a hablar en público*, pero el primero de los ***tips para habar en público*** que te voy a dar no implica un público, todo lo contrario, se refiere exclusivamente a ti y a tus conversaciones interiores.

Los estudios muestran que la persona promedio habla consigo misma alrededor de 14 horas diarias. Ahora te estarás preguntando “¿pero cuando es que hablo conmigo mismo?”. Pues lo acabas de hacer de nuevo, acabas de hablar con tu voz interior. Lo preocupante es que poco más del 80% de ese diálogo suele ser negativo, dedicado a preocuparse por los problemas, inventándote películas de lo que puede salir mal, haciéndote suposiciones, llenándote de falsas creencias.



Cuando tienes que *hablar en público* tu conversación interior te traiciona, tus voces internas te critican, te recuerdan las oportunidades en que tuviste una mala experiencia hablando ante los demás y empiezas a rogar que no se te quiebre la voz, que no te tiemblen las rodillas o que no se te olvide lo que tienes que decir. Esas voces te llenan de pánico y te llevan a concluir falsamente que no eres bueno para *hablar en público*.

Este es uno de los ***tips para habar en público*** que debes aplicar inmediatamente. Ahora vas a contrarrestar esas voces con afirmaciones de refuerzo positivo, vas a generar nuevas conversaciones interiores para reprogramarte. Di en voz altas frases en positivo, jamás usando la palabra “NO” o cualquier otra negación. Vas a repetirte en voz alta, cosas como “soy un gran orador”, “disfruto hablando en público”, “le apporto valor a las personas cuando hablo en público”. Repítelas una y otra vez, dedícale por lo menos 10 minutos al día a realizar tus afirmaciones y mientras lo haces visualízate frente a un gran auditorio aplaudiéndote, cierra los ojos y visualiza como te ovacionan, deja que las sensaciones llenen tu cuerpo y ancla esos sentimientos en tu mente.



Sírvete de las afirmaciones todos los días, escribe estas frases y pégalas en diferentes partes de tu casa o trabajo, repítelas una y otra vez y ya veras como vas cambiando tu conversación interior, perdiendo poco a poco el miedo y así podrás aprovechar al máximo todos los ***tips para hablar en público*** que te daré en mi blog.

Visita mi blog, deja tus comentarios y comparte este artículo si sientes que te aportó.

<http://tumaky.com/oratoriaparati/>

Tu amigo;

Príncipe Gabriel

Trascendemos en el servicio a los otros.