

Como o Seu Tom de Voz Afeta Suas Apresentações em Público

Conheça uma quantidade enorme de pessoas que não sabem como falar em público. Elas têm medo, elas travam, não sabem o que dizer na hora H e pior, mesmo quando conseguem, depois de muito esforço, suas vozes são baixas e vão pra dentro que ninguém consegue ouvir nada. A situação piora e o orador fica se sentindo envergonhado (com razão) por ter feito uma apresentação horrível. Por isso, existe uma maneira simples e estranha de resolver, pelo menos momentaneamente, este problema. É famoso: "Finja até conseguir". Por algum motivo inexplicado, se começamos a falar mais alto, fingindo que somos muito confiantes e não tem medo de nada, nosso cérebro realmente acredita; nisso e nós nos sentiremos mais tranquilos. Não acredita? Faça um teste, numa apresentação, aumente o seu tom de voz bastante chegando quase num ponto em que você acha que é demais. Mantenha esse tom por alguns minutos. Logo depois você estará acostumado. Tudo bem que você ainda está ansioso e com medo de errar, mas por falar por tanto tempo com uma voz tão boa, o seu cérebro começa a achar que não precisa ter medo e por isso, você se sente melhor. Essa ideia de enganar sua própria mente funciona para outras coisas também. Tente sorrir forçadamente quando estiver triste ou de mal humor, você se sentirá melhor. O nosso tom de voz e nossas expressões faciais e corporais podem ser manipuladas para que nossa cabeça acredite que esteja tudo bem conosco. Fazendo isso a ansiedade vai embora, o medo some e sua voz continua alta para todo o público ouvir. Basta fingir até chegar lá! ;P

Sobre o Autor

Michael Lesenfant ensina pessoas de diversos cantos do mundo a [falarem em público](#) sem medo através de [cursos e treinamentos de oratória](#) de altíssimo nível.

Source: <http://www.artigopt.com>