

# Resumen del Video I

## “Dominando Tus Nervios Para Influir En Los Demás”

Estoy sorprendido por la increíble transformación que he logrado en mí mismo desde hace unos años cuando decidí tomar acción y aprender a hablar en público. Yo era muy tímido, tenía mucho pánico escénico y tenía todo en mi contra para poder llegar a convertirme en un buen comunicador. Eso era algo que para mí parecía algo imposible de lograr.

Pero había algo dentro de mí que me impulsaba a seguir buscando la forma de superar todos esos obstáculos. Yo tenía sueños muy valiosos e importantes, y fueron ellos los que no dejaron que me diera por vencido.

### Entonces me atreví a salir de mi zona de confort...

Así fue como me di cuenta de que para poder alcanzar mis sueños, era necesario aprender a hablar en público, y tomé la decisión de aprender sin importar cuanto me costara o cuántos sacrificios tendría que hacer. Comencé a practicar poco a poco con grupos pequeños, gente a la que le tenía mucha confianza, de mucho respeto y que yo sabía que no se burlarían de mí.

No fue fácil enfrentar mi miedo, pero valió la pena, porque empecé a mejorar mucho gracias a la práctica constante. Cuando el miedo ya no era un problema, aprendí a hablar mejor, usar las palabras adecuadas, modular bien mi voz, usar mi lenguaje corporal y persuadir a las personas con mis palabras.

Ahora disfruto mucho hablar en público. Me siento muy satisfecho porque muchos de mis sueños se están empezando a hacer realidad, y además, estoy feliz porque estoy cumpliendo mi propósito en esta vida de ayudar a otras personas con mis palabras.

### ¿Cuál es tu propósito?

Por eso, en caso de que no tengas clara la motivación para hablar en público, te invito a que reflexiones en cuál crees que es tu misión para cumplir aquí. Tal vez sea motivar a las personas que están sufriendo y ayudarles a mejorar sus vidas con una sola de tus palabras.

### Si yo pude, TÚ también puedes...

Tú también puedes aprender a hablar en público y vencer tu miedo si tienes la motivación suficiente. Todos podemos aprender habilidades nuevas.

## **Cómo comenzar a influir con tus palabras:**

### **1. Descubre tus capacidades ocultas.**

Todos tenemos capacidades que no sabemos que poseemos, y una vez que logres desarrollarlas, notarás cómo tu vida cambia por completo, te sentirás más seguro de ti mismo y estarás en camino a lograr todos tus sueños.

### **2. Domina tus emociones.**

Es importante controlar tus emociones para que las emociones no te controlen a ti cuando estés en frente de tu audiencia. Una persona que tiene un gran control emocional, proyecta una personalidad que es capaz de influir en la vida de quienes lo rodean.

### **3. Sé un líder.**

Tu meta es convertirte en un buen líder, una persona capaz de provocar cambios positivos en la vida de los demás, alguien que trabaja por un beneficio mutuo, y alguien capaz de formar nuevos líderes a su alrededor.

### **¿Por qué NO te puedes expresar con confianza?**

El otro día estaba desayunando, y en la mesa junto a mí estaba una familia con un niño pequeño que demostraba muchas habilidades de comunicación y liderazgo. Preguntaba a su familia lo que querían desayunar y se veía muy claro como ese pequeño de 5 años influía bastante en las decisiones familiares.

¿Por qué ese pequeño líder puede hacerlo y muchas personas mayores no? Porque día con día sigue practicando su capacidad de ser un líder dentro de su propia familia. Muchos de nosotros nunca tuvimos esa oportunidad o algún suceso desagradable provocó que renunciáramos a la posibilidad de ser buenos comunicadores.

Pero nunca es tarde para que empieces a practicar. Es cierto que se necesita paciencia, trabajo y perseverancia, pero sin importar la edad que tengas, tú también puedes lograrlo.

### **Pasos para dominar los nervios:**

1. **Prepárate y practica.** A mayor preparación, menor cantidad de nervios vas a sentir. Así que practica frente al espejo tantas veces como puedas.
2. **Calienta primero.** Si calientas tu voz, tus manos y tu cuello 5 minutos antes, no te sentirás con falta de confianza cuando empieces a hablar.
3. **Respira profundamente.** Haz ejercicios de respiración profunda unos 15 minutos antes de tu presentación, te ayudarán a sentirte más relajado, concentrado y a proyectar mejor tu voz.
4. **Prepara una introducción relajante.** Si logras crear empatía con tu público y relajarte con las primeras frases, el resto de tu presentación será muy fácil de llevar, y lo vas a disfrutar mucho.
5. **Concéntrate en el mensaje.** NO pienses en lo que las personas puedan estar pensando de ti ni en cómo te vez ahí parado. Enfócate en que las personas entiendan tu mensaje y no tendrás tiempo de estar nervioso.
6. **Controla tus emociones.** Para que puedas controlar tus emociones, necesitas controlar primero tus pensamientos. Si tus pensamientos son agradables y positivos, también tus emociones lo serán.
7. **Mantén una actitud mental positiva.**

Recuerda que el miedo a hablar en público no es un miedo real, es un miedo irracional. Si lo enfrentas con valor, puedes estar seguro de que lo vas a vencer tarde o temprano. Sólo atrévete así como yo lo hice.

### Un último consejo:

Finge que estás tranquilo, finge que no tienes nervios ni miedo. Si logras fingir que te sientes seguro durante 2 o 3 minutos, terminarás creyéndolo, te sentirás muy tranquilo y lleno de confianza.

***“Sentir nervios es normal, que se te noten es FATAL.”***

Ahora realiza el siguiente ejercicio práctico que encontrarás en la siguiente página:

## “Encontrando Tu Motivación En 10 Pasos”

Sigue esta guía y contesta todas las preguntas, así lograrás encontrar esa motivación que necesitas día con día. Motivación que te impulsará a tomar la firme decisión de aprender a hablar mejor en público.

Recuerda que la motivación constante en todos los aspectos, es un requisito diario para tu Éxito:

**1. ¿Por qué quieres aprender a hablar en público?**

**2. ¿Qué cambiaría en tu vida si te convirtieras en un buen comunicador y líder?**

**3. Si el dinero no fuera un problema, ¿A qué te gustaría dedicarte el resto de tu vida?**

**4. Escribe los 3 sueños más importantes que siempre has querido lograr y hasta ahora no has podido... Colócalos por orden de prioridad.**

**5. ¿Qué es lo más importante para ti? Coloca un número del 1 al 4 que represente las prioridades en tu vida:**

- a. Familia.
- b. Viajes.
- c. Riqueza.
- d. Reputación.

**6. Imagina tu vida en 5 años: ¿Dónde quieres vivir?, ¿Qué te gustaría hacer?, ¿Con quién estás?, ¿Cómo es un día completo de tu nueva vida?**

**7. Ahora responde las mismas preguntas para dentro de 10 años:**

**8. Ahora dentro de 20 años:**

**9. Define 3 metas que quieres alcanzar en los próximos 6 meses de tu vida. Metas que si las cumples, te pondrán en camino hacia tu vida ideal 5 años a partir de hoy. Cada meta debe responder a las preguntas: ¿qué?, ¿cuánto?, ¿fecha de plazo?, ¿cuál es la recompensa?**

**10. ¿Cómo relacionas tu nueva habilidad para hablar en público con la realización de estas metas? Ejemplo: Si aprendo a hablar en público: A) Lograré lo que es más importante para mí. B) Podré ayudar a los que me rodean. C) Tendré la vida de mis sueños.**

## Afirmaciones Positivas

Ahora imprime las páginas que contienen estas preguntas con tus respuestas, así como las siguientes afirmaciones, responde las preguntas que te acabo de presentar y coloca estas páginas en un lugar donde las puedas ver todos los días por las mañanas. Por ejemplo, donde te arreglas o cepillas tus dientes:

- Sólo por hoy eliges enfocarte en lo positivo.
- Tú solamente le prestas atención a las cosas buenas.
- Muchas cosas agradables suceden a tu alrededor, como el canto de las aves, el cielo, el agua, el aire que respiras, la sangre corriendo por tus venas, y la vida que te rodea.
- Tu vida es maravillosa. Tu vida es realmente maravillosa.
- Las personas que te rodean confían en ti.
- Tu auditorio anhela escuchar tus palabras.
- La gente quiere conocer tu punto de vista.
- Tú eres capaz de expresar bien lo que piensas.
- Te sientes cada vez más seguro hablando con los demás.
- Te sientes cada vez más seguro hablando en público.
- Eres cada vez más seguro de ti mismo.
- La gente nota tu gran seguridad y por eso te escuchan atentamente.
- El público tiene un gran respeto hacia ti, porque saben que tú te respetas.
- Cada día eres más capaz de hablar en público.
- Tú tienes cada vez más confianza en ti mismo.
- Tú confías cada vez más en ti.
- Tú sabes que puedes lograrlo.
- Tú puedes lograrlo.

En unos días más te enviaré un nuevo PDF con el resumen y los ejercicios del VIDEO #2, espéralo...

**¿Quieres aprender más sobre el arte de Hablar en Público?**

Mira la siguiente página...

**Recurso Recomendado:**

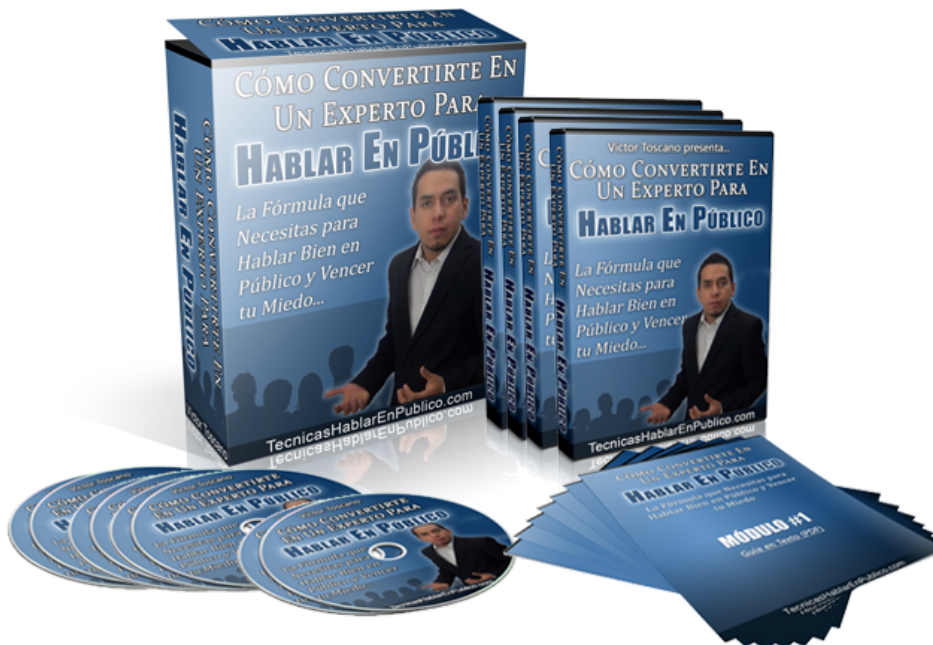
## **CURSO-ENTRENAMIENTO: “Cómo Convertirte En Un Experto Para Hablar En Público...”**

Te recomiendo que te inscribas a un **curso-entrenamiento en VIDEO** muy completo que he preparado para ti. Donde Aprendas a Hablar en Público de una vez por todas, creo que te puede interesar mucho...

Realmente quiero ayudarte a que te conviertas en un Experto para Hablar en Público en porque quizá en un futuro seas un conferencista, y tus palabras ayuden a mejorar la vida de muchas personas.

Toma **AHORA** la decisión de **invertir** en algo que te va a servir para toda tu vida, y sobre todo para **tu éxito profesional y personal**. Apúntate a este Curso por un precio muy especial de lanzamiento, y recibirás 2 regalos que te serán de gran utilidad para escucharlos en todo momento...

Me encantaría que fueras mi alumno en este curso. Por eso, si este curso es para ti, te invito a visitar la página que te indico a continuación, revises el contenido del curso y te registres el día de **HOY**:



**Para más información sobre este curso en VIDEO, visita:**

[TecnicasHablarEnPublico.com/detalles](http://TecnicasHablarEnPublico.com/detalles)