Страшно выступать

Перед группой, на совещании, на сцене

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/strashno-vystupat/

QCIC.RU

Страшно выступать

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Впереди выступление, и тревога начинается за несколько дней. Сердце колотится, мысли путаются, кажется, что все увидят, как вы волнуетесь. Иногда хочется отказаться, лишь бы не выходить.

Волнение перед выступлением бывает почти у всех, даже у тех, кто выступает часто. Оно говорит о том, что вам не всё равно. Его не нужно прогонять: с ним можно выходить.

Посмотрите, чего именно вы боитесь: забыть слова, выглядеть нелепо, услышать критику. У названного страха есть границы, у безымянного их нет.

Цитаты, когда страшно выступать

«Волнение перед выходом будет всегда, потому что волнение — это работа тела, а не характера.

«Тревога подсвечивает то, что для вас важно и к чему стоит подготовиться.

«Смелость ведь не в том, чтобы не бояться, — боятся все.

«Тревога ожидания, как правило, гораздо сильнее реальности.

«Тревога — это не то же самое, что подготовка, хотя они легко притворяются друг другом.

«Мысль о катастрофе не равна катастрофе.

> *Конкретизированный страх теряет часть силы — у него появляются границы.*

> *Зевок всегда про того, кто зевает, а не про того, кто перед ним.*

> *Нравиться всем не удавалось ещё никому — и это никого не сделало плохим специалистом.*

> *Можно быть смешным, нелепым, в чём-то несостоятельным — и это делает вас живым, а не дефектным.*

В чужой памяти о вас почти ничего

Если вы который день песочите себя за позавчерашнее событие, подойдите к человеку, который тоже там был, и спросите: что ты помнишь из того, что я там делал? Сравните его ответ со своим внутренним протоколом. Почти наверняка обнаружится, что в чужой памяти о вас нет и половины того, за что вы себя казните, — а чаще нет вообще ничего. Одна оговорка ради честности: злые пространства существуют, и есть места, где человека клюют намеренно. Тогда рабочий вопрос звучит иначе —

не «как мне стать невидимым», а «что я делаю в этой комнате». Прожектор надо проверять, а комнаты — выбирать.

> *Дыхание — главный переключатель из режима «бей или беги» в режим наблюдателя.*

> *Эмоции похожи на волны — бесконечно нарастающих волн не бывает, пик всегда проходит.*

> *Дискомфорт неприятен, но люди выдерживают гораздо больше, чем обещают себе в тревоге.*

> *Избегать страх — не решение, а его подкормка: каждый раз, уклоняясь, человек подтверждает своему мозгу, что угроза и правда смертельна.*

Действовать, продолжая бояться

Цель — не отсутствие страха. Цель — способность действовать, продолжая его чувствовать: волноваться и говорить, дрожать и держать мысль, ошибаться и спокойно продолжать. Каждое выступление неповторимо, и каждое — возможность быть

кому-то полезным. Когда этот вопрос — «чем я могу быть полезен этим людям?» — становится главнее вопроса «как я выгляжу?», страху остаётся всё меньше места.
А вы остаётесь: живой человек перед живыми людьми, которым есть что друг другу дать.

> *Ждать, пока перестанет быть страшно, бессмысленно — страшно перестаёт быть после, а не до.*

Уверенность приходит после действия

Уверенность — это не то, что предшествует действию. Уверенность — это то, что ты чувствуешь, действие совершив. Ждать уверенности перед первым выступлением — то же самое, что ждать урожая картошки до того, как её посадили. Уверенность выступающего складывается из выступлений и только из них. И начинается она с признания неуверенности. Если вы себе сказали «мне страшно, мне тревожно, и, чувствуя всё это, я выхожу и действую», вы уже гораздо увереннее того, кто ждёт, когда страх пройдёт.

> *Харизма — это внимание, повёрнутое наружу, к залу, а не к себе.*

✓ КОМУ ПОДАРИТЬ

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций и прямых эфиров. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4