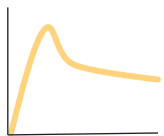


PÁNICO PUNTUAL

LA CURVA DE ADRENALINA



- Anécdota inicial.
- Inicio bien preparado.
- Preparación corporal.

AUTOGENERADO

AUTOSECUESTRO: ¿CÓMO LO ESTOY HACIENDO?

- Pérdida de concentración en contenido.

¡NO JUZGARME!

(AL FINAL, Y TAMPOCO SIRVE)

RECUERDA

PÁNICO ESCÉNICO

39°48'N - 4°17'E FARO DE L'ILLA DEL AIRE



PROGRAMACIÓN ERRÓNEA

- Mala experiencia real o imaginaria.
- Programa erróneo: secuencia autoejecutable.
- Reprogramar.

VISUALIZACIONES

(El cerebro aprende tanto de la experiencia como de la imaginación de la experiencia)

LA AYUDA DE LA PREPARACIÓN

- Efecto "Déjà Vu".
- Guion conceptual, no memorización.
- Grabarse y verse, no intuición.

EL PÁNICO ESCÉNICO SE VENCE

¡COMUNICAR ES DISFRUTAR!

