

Spis treści

Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ I: Poznawanie nowej dziedziny	13
Rozdział 1: Czy to naprawdę możliwe?	15
Co nowego tym razem?	17
Czego się nauczysz?	18
Rozdział 2: Przyjrzyjmy się temu, co zwie się lękiem	23
Wydaje się osamotniony... ale czy taki jest?	24
Sławni ludzie a lęk	28
Czego próbowaliśmy do tej pory?	33
Jak radzą sobie dobrzy mówcy?	36
Talizmany i zaklęcia na szczęście	38
Jak wzbudzamy w sobie strach?	40
Zmiana powiązań	45
Przekleństwo perfekcjonizmu	46
Myślenie w kategoriach sukcesu lub porażki	48
„I tak mi się nie uda”	49
Nowe sposoby uczenia się	51

CZĘŚĆ II: 25 metod pokonywania tremy	55
Rozdział 3: Wykorzystaj wyobraźnię	57
Metoda 1 – Zamień strach w ekscytację	57
Metoda 2 – Wyobraź sobie, czego chcesz	65
Metoda 3 – Baw się wizją	75
Metoda 4 – Znajdź wzór do naśladowania	82
Metoda 5 – Wykorzystaj umiejętności z innych dziedzin	87
Metoda 6 – Pomyśl o tym, co będzie potem	94
Rozdział 4: Rozwijaj świadomość chwili obecnej	99
Metoda 7 – Skup się na otoczeniu	100
Metoda 8 – Znajdź coś, co cię całkowicie pochłania	109
Metoda 9 – Wykorzystaj impulsy skojarzeniowe	114
Metoda 10 – Praktykuj cztery sposoby ześrodkowania	119
Rozdział 5: Ożyw się	125
Metoda 11 – Zużyj trochę energii, zanim zaczniesz	125
Metoda 12 – Popłyń na fali strachu!	130
Metoda 13 – Oddychaj z mocą	141
Metoda 14 – Odnajdź swój cel	148
Metoda 15 – Odkryj swoją pasję	154
Metoda 16 – Okazuj emocje lub je skrywaj	159
Metoda 17 – Myśl na zasadzie „wszystko albo nic”	167
Rozdział 6: Przyjrzyjmy się publiczności	173
Metoda 18 – Zaprzyjaźnij się z widzami	173

Metoda 19 – Nawiąż kontakt	178
Metoda 20 – Kieruj publicznością	184
Metoda 21 – Zostań swoim trenerem	191
Rozdział 7: Bądź sobą	201
Metoda 22 – Połącz się z wewnętrzną jaźnią	201
Metoda 23 – Machnij czarodziejską różdżką	207
Metoda 24 – Baw się, na serio!	214
Metoda 25 – Uwierz i zaufaj	222
Od autorki	230
Podziękowania	231
Bibliografia	233
Recenzje książki <i>Nieśmiałość nie popłaca</i>	236