



SE METTRE DANS LA BONNE ÉNERGIE

Prêt à appliquer les exercices ?
Alors c'est parti !



SE METTRE dans la BONNE ÉNERGIE



EXERCICE N° 1 : EVITER DE MANGER BEAUCOUP, SALÉ, ÉPICÉ OU TROP LOURD

Avant de parler en public, c'est le jour où il vaut mieux éviter certaines expériences alimentaires, en particulier :

- **manger salé ou épicé** parce que ça va te donner soif et tu risques d'avoir plus de difficultés à articuler
- **manger beaucoup ou trop lourd/riche** parce que ça va peser sur l'estomac et te rendre un peu trop ramollo pour une prise de parole.

Donc mange (sinon ton ventre risque de gargouiller et parler à ta place en pleine présentation), mais pas trop !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



Oser
Parler
en
Public

SE METTRE dans la BONNE ÉNERGIE



EXERCICE N° 2 : FAIRE DU SPORT RÉGULIÈREMENT

Faire du sport va te mettre dans une dynamique (au lieu de rester statique/assis) parce que c'est bon pour le corps et pour l'esprit/le moral, donc idéal pour parler en public.

Ce n'est pas par hasard que beaucoup d'artistes prennent des coachs sportifs avant un concert ou un tournée pour être en forme. Sans aller jusque-là, tu peux prendre l'habitude de :

- marcher au lieu de prendre la voiture ou les transports
- prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



SE METTRE dans la BONNE ÉNERGIE



EXERCICE N° 3 : SI TU NE PEUX PAS FAIRE DE SPORT

Si tu ne peux pas faire de sport pour raison de santé, tu peux **opter pour la méditation**, ne serait-ce que **3 mn par jour**.

Voici comment t'y mettre facilement si ce n'est pas déjà fait [voir la vidéo à partir de 5 mn 15]

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



SE METTRE dans la BONNE ÉNERGIE



EXERCICE N°4 : ÉCOUTER DE LA MUSIQUE

Ecouter de la musique permet de te mettre dans l'énergie que tu souhaites, donc choisis un morceau cohérent avec le type de présentation à venir.

L'essentiel est d'écouter une musique qui te motive, sans t'énerver ou te rendre surexcité. On évite le morceau qui te fait faire des bonds dans ton salon !

Tu as MAINTENANT les clés du succès pour TE METTRE dans la BONNE ÉNERGIE !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



A ton succès et à très vite !

*En attendant, n'oublie pas :
Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !*

Sandra - Oser Parler En Public

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

Toute reproduction, utilisation ou diffusion de ce document est interdite sans autorisation préalable de l'auteur.