

SPIS TREŚCI

Wstęp: Nie jesteś sam	13
Nie musisz się bać.....	14
Obietnica, jaką ci składam	16
Zanim zaczniesz: Uwierz.....	23
Moje koszmary związane z przemawianiem.....	24
Wiara Gary'ego odmieniła moje życie	27
Uwierz, że możesz	29
Od nastolatka do oratora.....	30
Strategia #1: Rozdrap i oczyść ranę	35
Zadrapania, rany i zapobiegliwe mamusie.....	36
Moja rana związana z przemawianiem.....	38
William przezwyciężył swój strach, ty też możesz.....	40
Pytania, które pomogą ci rozdrapać ranę	41
Blizny są cool, ropiejące strupy już niekoniecznie.....	43
Działanie: skorzystaj z pomocy	45

Strategia #2: Wyobraź sobie najgorsze	51
Pierwszy rezultat: kontroluj swoje emocje	53
Przygotowanie pod kątem psychicznym i fizycznym	55
Przemowa na pogrzebie mojego kuzyna	57
Drugi rezultat: rzadko jest aż tak źle, jak sobie wyobrażasz	58
Po prostu się z nią umów	61
Działanie: zdenerwuj się, a następnie odzyskaj kontrolę	63
 Strategia #3: Bądź sobą	69
Co czyni ciebie tobą?	69
Co komicy mają wspólnego z przewyżnianiem strachu?	72
Istota treści	72
Istota osobowości	74
Jak dałem płamę i odnalazłem „siebie”	75
U.B.U. – bądź sobą	77
Czy muszę być zabawny?	78
Możesz stać się lepszy	79
Działanie: pracuj nad sobą	80
 Strategia #4: Mów do jednej osoby	87
Mów do publiczności tak, jakbyś przemawiał do jednej osoby	89
Kim jest twoja publiczność?	92
Percepcja wpływa na recepcję	93
Zadbaj o osobisty charakter	95
Działanie: zrób checklistę	96

Strategia #5: Nie chodzi o ciebie 107

Ludzie nie myślą o tobie	108
Najchętniej skupiamy się na samych sobie	109
Ile razy w drugim akapicie pojawił się zaimek „ja / mnie / mi / mój”?	110
Ludzie chcą, żeby ci się udało	111
Skupienie określa kierunek	113
Co jest twoim celem?	114
Spróbuj ich wyczuć	117
Działanie: przyłóż się bardziej	119

Strategia #6: Ukierunkuj swoją moc 127

Lou nauczył mnie zadawać cios	127
To co złe, przekształć w dobre	128
Energia to druga strona strachu	130
Na kim ci zależy?	131
Moc tamy	134
Śluza #1: rób pauzy	135
Śluza #2: przedstaw swój cel	136
Śluza #3: emanuj swoją pasją	137
Działanie: przyłóż się bardziej	138

Strategia #7: Bądź tu i teraz..... 147

Ironia związana z wiekiem i etapami.....	148
Pierwszy etap uczenia się: przygotowanie.....	149
Drugi etap uczenia się: prezentacja.....	150
Trzeci etap uczenia się: refleksja.....	151
Żyjemy w świecie Instagrama	152

#cieszsiętuiteraz	154
Cokolwiek się wydarzyło, nie cofniesz tego.....	156
Ostatnie poprawki	158
Kilka słów na sam koniec od pewnego mędrca	159
Moja mentalność pt. „Co było, minęło”	160
Działanie: ciesz się tu i teraz	162
Zakończenie.....	169
Zacznij tutaj: 1-2-3-P	170
Zadbaj o osobisty charakter	172
Ostatnie słowa zachęty.....	173
Zniżka na sesję coachingową	175
Kim jest Mike Acker	177
Paxton chce wiedzieć, czy możesz pomóc!	179
Chcesz więcej?	181