RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Vença a tensão: dedinhos milagrosos

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

Como é difícil palestrar e falar em público estando tenso e sem controle emocional, não é mesmo? Inevitavelmente, esse fato transparece para os seus ouvintes sem que você perceba.

A tensão é algo que destrói o nosso raciocínio na vida cotidiana, quanto mais ao falar em público. Tudo piora e fica mais difícil.

Vou te ensinar mais uma técnica a qual utilizo quando estou falando em público, que para mim é de grande valia e que tem me ajudado a conquistar bons resultados, sob o prisma do controle da emoção.

Caso esteja tenso no momento de falar em público, comece a mexer os dedos dos pés, pressionando-os para baixo. Parece algo muito simples, e realmente é. Mexer os dedos ao falar vai lhe trazer relaxamento e tranquilidade ao falar em público.

Você pode mexer os seus dedos de forma bem tranquila e com movimentos lentos. Dê um descanso aos dedos; depois disso, retome o mesmo procedimento, até se sentir mais tranquilo e seguro.

A tensão vai sumindo e logo você ficará melhor. Utilize essa técnica quando estiver parado, em pé ou sentado. Tente sentir os seus dedos se movimentando e, ao mesmo tempo, pense em falar e relaxar.

Como esses “dedinhos” fazem milagres na nossa oratória! Pode ser que no início você não perceba muito resultado, devido à alta carga de estresse e ansiedade, mas com o tempo você vai se adequando e consequentemente entenderá que essa é uma ótima técnica para você.

Não perca tempo, utilize já os seus dedinhos milagrosos para eliminar a tensão quando for falar em público. Faça o teste e vá se aperfeiçoando.

Francisney Liberato é *auditor do Tribunal de Contas. Escritor.*