RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

Vença a tensão: faça alongamento

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

Falar em público envolve diversas competências. A mente e o corpo devem ser estimulados e bem cuidados. Investir em atividade física colaborará para a sua melhor performance nos palcos.

Fazer atividade física é de extrema relevância para a boa manutenção da qualidade de vida do ser humano. Precisamos desenvolver esse hábito em nossa vida, mesmo que tenhamos muitos afazeres, pois isso é primordial para termos uma vida saudável e equilibrada.

A atividade física melhora a nossa vida, como também a nossa performance. Quando realizamos essas atividades, o corpo se renova, pois o nosso cérebro libera substâncias boas, como a dopamina. As substâncias do bem são essenciais para termos alegria, motivação e foco.

Um dia antes de falar em público, recomendo que faça alguma atividade física, para deixar o corpo mais relaxado e aliviado de tensões e estresse. Caso opte, no dia da palestra, por fazer alguma atividade física com esse propósito, entendo ser possível, mas atenção: não faça exercícios de muita intensidade, por poder ocasionar lesões que o atrapalharão para chegar no horário da palestra, como também, a depender do caso, impedir de estar presente.

Outra dica é: minutos antes de subir ao palco e dar o seu “show” com a palestra organizada, é imprescindível que você realize um alongamento e relaxamento, visto que isso trará efeitos positivos na hora de falar em público.

Crie exercícios de relaxamento e alongamento que te deixem confortável e relaxado para a apresentação. Tenho certeza de que você irá se beneficiar dessas dicas enriquecedoras e que o farão liberar substâncias boas e que o elevarão a uma melhor performance.

Francisney Liberato *é Auditor do Tribunal de Contas. Escritor. Palestrante. Professor. Coach e Mentor. Mestre em Educação. Doutor Honoris Causa. Bacharel em Administração, Bacharel em Ciências Contábeis (CRC-MT) e Bacharel em Direito (OAB-MT). Membro da Academia Mundial de Letras. Autor dos Livros: “Mude sua vida em 50 dias”, “Como falar em público com eficiência”, “A arte de ser feliz”, “Singularidade”, “Autocontrole”, “Fenomenal”, “Reinvente sua vida” e “Como passar em concursos – Vol. 1 e 2”, “Como falar em público com excelência”, “Legado”, “Liderança”, “Ansiedade”, “Mude sua vida em 50 dias Premium”, “Inteligência Emocional”, “Manual do Concurseiro”, “Sabedoria”, “Discípulos”, “Educação Financeira”, “Recordar é Viver”, “Manual de Oratória”, “Lições para a vida” e “Inteligência e Gestão da Emoção”.* http://www.francisney.com.br