



АЛЬБЕРТ ШАТРОВ

**Пошаговый план  
КАК  
ГАРАНТИРОВАННО  
ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ СТРАХА  
ПУБЛИЧНЫХ  
И ОНЛАЙН  
ВЫСТУПЛЕНИЙ**

[WWW.PSIHOTECNOLOGY.RU](http://WWW.PSIHOTECNOLOGY.RU)



**Здравствуйте! Меня зовут Альберт Шатров. Я - тренер-психотехнолог, психотерапевт, коуч, нейропсихолог.**

Я успешно работаю как коуч и психолог-практик больше 10 лет. Более тысячи часов очных и онлайн-консультаций, сотни часов проведенных тренингов и вебинаров, десятки обучающих курсов, облегчающих людям жизнь. Сотни довольных клиентов, десятки тысяч постоянных подписчиков.

Я учу только тому, в чем действительно хорошо разбираюсь, что смог реализовать сам и что многократно проверено моими учениками на практике.

И в первую очередь это касается темы качественной проработки страха публичных выступлений, когда вы не просто постоянно боретесь с ним, а когда он уходит из вашей жизни раз и навсегда, а взамен вы получаете полную уверенность в себе как ораторе!

**Итак, какие шаги вам следует предпринять, чтобы избавиться от страха публичных и онлайн выступлений навсегда?**

Я не даю в этом чек-листе каких-то готовых решений, а просто объясняю, какие действия и в какой последовательности вам необходимо предпринять, чтобы избавиться от страха публичных и онлайн выступлений окончательно и навсегда.

**Шаг 1. Прямо сейчас поближе познакомьтесь со своим страхом.**

**Опишите**, что он собой представляет, что происходит с вами накануне вашего выступления (иногда задолго до него) и во время его проведения.

Например: тремор губ и конечностей, вас потрясывает, немного знобит, вы сильно взволнованы, навязчивые мыслекруты в голове по поводу вашего выступления, пересыхает во рту, ком в горле, напряжение и зажатость голосовых связок, дрожание голоса, сильное сердцебиение, скачет давление, потливость, подташнивание, не находите себе места, не можете в течение дня перед выступлением ничем толком заняться, много едите, пьете, нисходящие спазмирующие ощущения в теле, особенно в области живота, различные ощущения в нижних сегментах тела (деревенеют ноги, напряжение в области таза), учащаются позывы в туалет в течение дня и особенно непосредственно перед выступлением, те, кто рядом, отмечают специфический запах пота во время и после выступления, покраснение лица, теряете дар речи, проявляются какие-то заболевания психосоматической природы (например, дерматиты, молочница, герпес, аллергии и т.д.), теряется острота сексуальных ощущений и т.д. Возможно, что-то ваше специфически индивидуальное...

**Персонализируйте** свой страх, как будто это некий субъект, обитающий в вашем внутреннем пространстве. Соберите что-то вроде голограммы своего страха из ощущений в своем теле, придайте ему визуальный вид. Вынесите этот образ из тела в пространство перед собой. Ваш страх может предстать перед вами абсолютно в любом образе, причем как действительно пугающем, так и очень даже милым.

**Примите** свой страх как данность. Это часть вашей личности, часть вашего психического опыта. Он есть, значит, в нем была какая-то необходимость. Страхи даны нам от природы не просто так.

Ваш страх защищал вас от каких-то проблем (в данном случае, чтобы вы не опозорились, делая что-то не так на людях), всегда был рядом и спешил выполнить свою работу. Скорее всего, это была какая-то ненужная вам работа, но он об этом не знал. Он действовал по данной ему когда-то инструкции и честно отработывал свой хлеб.

Но теперь вы, как хозяин всего, что происходит в вашем внутреннем мире, пришли к выводу, осознали, приняли решение, что работа этого страха больше для вас не актуальна. Вы меняетесь и двигаетесь вперед и вашему страху тоже предстоит измениться вместе с вами. Поэтому вы можете **поблагодарить** свой страх за всю ту работу, которую он все это время честно и самоотверженно для вас делал.

Сообщите своему страху, что скоро вы вместе с ним будете меняться и ему предстоит трансформироваться в новые, полезные позитивные состояния. **Разрешите** ему пройти этот путь трансформации и перерождения и ободрите его тем, что будете его помощником и проводником на этому пути.

**Шаг 2. Перестаньте заниматься методами "самолечения", откажитесь от практик в духе "одно лечит, другое калечит" и любых иных вредных и деструктивных подходов, как-то:**

● Громоотводы в тело, ведущие к самым разным психосоматическим заболеваниям в перспективе (упал-отжался и прочие физические упражнения, десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ), техники типа НЛП-ишного «Алфавита» и др.). Как бы красиво не выглядели эти техники, для проработки страха публичных выступлений они не подходят. Данные техники и подходы можно использовать в случае со страхом выступлений только в рамках каких-то более сложных комплексов, где вы в завершающей части обязательно выходите на яркое позитивное состояние.

● Проживание страха с закрытием гештальта, то есть промысливание, что выступление прошло плохо и хуже некуда. Данный подход приучает мириться с наличием страха и, опять же, накладывает негативный отпечаток на вашу психосоматику.

● Техники, где осуществляются агрессивные действия в отношении собственной психической системы (прибить страх к полу в гримерной - и бежать выступать; убить, побороть, победить свой страх, переступить через него и т.д.). Это деструктивные техники, которые, к огромному сожалению, бродят по многим тренингам и курсам по ораторскому мастерству, личностному росту и бизнес-тренингам. Причем их можно встретить в обучающих курсах достаточно известных тренеров (!). Объясняется это тем, что не всякий тренер - психолог, отсюда и такие нелепицы в их работе.

● Неэкологичные и неконгруэнтные методы взаимодействия с публикой (например, высокомерное отношение к своим слушателям, как будто они маленькие, уродливые, смешные, что-то вам должны и т.д.) Это очень жалкая ситуация, когда выступающий пытается представить публику в виде жертвы, а себя в виде доминирующей личности, хотя, на самом деле, сам пребывает в состоянии жертвы, хотя бы по причине, что до сих пор не разобрался со своими страхами и вынужден пользоваться такими сомнительными методами.

**Важно!!!** Практически все, что вы нагуглите в интернете по теме проработки страха публичных выступлений, — либо не работает, либо вредно и деструктивно! Практически все практики по проработке страха публичных выступлений, которые вам будут давать на курсах по ораторскому мастерству, искусству речи, постановке голоса, актерскому мастерству, на тренингах личностного роста и бизнес-тренингах, — либо не работают, либо являются вредными и деструктивными!

**Шаг 3. Начините использовать для проработки своих страхов только проверенные техники, где страх не подавляется, а происходит его трансформация именно в позитивный настрой, который затем вы сможете использовать для проведения своих как живых, так и дистанционных мероприятий.**

Это могут быть как несколькоэтапные, но, на самом деле, не всегда удобные в применении комплексные подходы (простейший пример - упал-отжался, после посмеялся), либо - что безусловно намного эффективней - глубинные трансовые техники проработки страха. Через трансовый подход мы дополнительно включаем в работу над своим страхом ресурсы Бессознательного, что на порядки эффективнее способствует его развеиванию.

© Подобным техникам я обучаю в своем интенсивном курсе «Бесстрашный оратор».

[Ознакомиться с курсом можно по ссылке здесь](#)

**Шаг 4. Полностью устранили свой страх публичных выступлений.**

Этот шаг связан с пониманием того, что страх - явление не самодостаточное. Страх - это всегда симптом того, что в вашей психической системе есть какие-то проблемы на более глубоких уровнях. Страх - это производное от конкретных психологических травм или ограничивающих убеждений, впитанных когда-то в прошлом, как правило, в детско-юношеском возрасте. Страх - это всего лишь вершина айсберга, в большей своей части сокрытого в глубинах вашего подсознания.

**Важно!!!** В любом вашем страхе закодирован **испуганный Внутренний Ребенок**, самая нежная и ранимая субчасть вашей личности. И это как раз та ключевая причина, по которой со страхами нельзя бороться, побеждать их, переступить через них, убивать, выжигать каленым железом, прибивать гвоздями к полу и т.д. В следующий раз, когда вам будут предлагать подобные подходы, просто подставьте на место слова «страх» слово «Внутренний Ребенок».

Если страх с должной регулярностью напоминает вам о себе перед вашими выступлениями, с ним, безусловно, нужно работать, трансформируя его в позитивные состояния. Но пока вы не проработаете причину своего страха, он будет всплывать в вашей жизни постоянно.

Поэтому заключительный шаг, чтобы навсегда убрать страх публичных выступлений из своей жизни, - это выявить причины своего страха и трансформировать их с помощью, опять же, глубинных трансовых техник, но уже иных, каузальных (когда работа ведется именно с причинами), в сильные "ресурсные состояния", которые в самом скором времени помогут вам выйти на совершенно новые уровни успеха в вашем ораторском мастерстве и, как следствие, на более высокие чеки в вашей работе.

© Подобным техникам я обучаю в своем интенсивном курсе «Успешный оратор: Фундамент бесстрашия».

[Ознакомиться с курсом можно по ссылке здесь](#)

**Удачи! Действуйте сразу или признайте, что страх сильнее вас...**



Постоянная ссылка на данный чек-лист [во «ВКонтакте»](#)

Постоянная ссылка на данный чек-лист [в Яндекс.Дзен](#)

\* \* \*

Добавляйтесь в мою отдельную группу по теме страха публичных выступлений:

[https://vk.com/strah\\_publichnyh\\_vystupleniy](https://vk.com/strah_publichnyh_vystupleniy)

Подписывайтесь на мой отдельный телеграмм-канал по теме страха публичных выступлений:

<https://telete.in/peiraphobia>

Подписывайтесь на мой канал Яндекс.Дзен, где много статей по теме страха выступлений:

<https://zen.yandex.ru/id/5aa5507257906a4337d128a4>

Программа "Бесстрашный оратор" © 2011-2020 Альберт Шатров

