

## Psychická příprava k řečnickému cvičení

### **jak se vyrovnat s trémou**

mentální trénink 5 dní před vystoupením 2x denně po 5 minutách:

1. Publikum chce, abych si vedla dobře.
2. Vím o tématu víc než ostatní.
3. Vím, co chci říct a jak to chci říct.

zásada: nemluvit o trémě

### **relaxace**

**aromaterapie** (citrusy, růžový olej, růžové dřevo, meduňka, šalvěj, tymián, heřmánek)

**jóga:** „hora“, sumeru ásána

André van Lysebeth, P. S. Mahéšváránanda : Systém jóga v denním životě

### **dechová cvičení**

#### **pseudorady**

improvizuj

představuj si posluchače nahé, jako hlávky zelí...

nacvičuj před zrcadlem a pozoruj se

dej si panáka

čti to

ber to neformálně

trému rozhod'

tiskni k sobě prostředník a palec