

**5 EJERCICIOS PARA HABLAR CON
SEGURIDAD Y CARISMA CON 5
MINUTOS
AL DÍA**



¿TE CUESTA PROYECTAR SEGURIDAD CUANDO HABLAS FRENTE A TU AUDIENCIA?

CON ESTOS 5 EJERCICIOS, APRENDERÁS A
ENTRENAR TU VOZ, TU PRESENCIA Y TU
CONFIANZA.

PUEDES PRACTICAR EN TU CASA, EN TU COCHE O
ANTES DE ENTRAR A UNA REUNIÓN.

ESTOS EJERCICIOS HAN SIDO DISEÑADOS PARA
AYUDARTE A:

- RELAJAR TUS NERVIOS RÁPIDAMENTE.
- GANAR CONTROL SOBRE TU RESPIRACIÓN PARA
HABLAR CON CALMA Y CLARIDAD.
- MEJORAR TU POSTURA Y LENGUAJE CORPORAL,
PARA PROYECTAR CARISMA.
- AUMENTAR LA FUERZA Y LA PROYECCIÓN DE TU
VOZ.
- TRANSMITIR SEGURIDAD EN CADA UNA DE TUS
PALABRAS.

1. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA (1 MINUTO)

ESTE EJERCICIO ES PARA APRENDER A RESPIRAR DESDE EL DIAFRAGMA, REDUCIENDO LA ANSIEDAD Y GARANTIZANDO UN FLUJO DE AIRE CONSTANTE MIENTRAS HABLAS.

INHALA AIRE POR LA NARIZ EN 4 TIEMPOS, RETÉN EL AIRE POR 4 TIEMPOS Y EXHALA EN 4 TIEMPOS.

2. EJERCICIO DE RELAJACIÓN MUSCULAR PARA EL ROSTRO (1 MINUTO)

TU ROSTRO COMUNICA TUS EMOCIONES CON MÁS FUERZA QUE TUS PALABRAS. POR ELLO, TE RECOMIENDO QUE APRENDAS A LIBERAR TENSIONES EN TU ROSTRO, PARA QUE TE PERCIBAN MÁS RELAJAD@ Y CONFIAD@:

HAZ MOVIMIENTOS SIMPLES COMO:

- 1º) ABRIR Y CERRAR LA MANDÍBULA DURANTE (20 SEGUNDOS)
- 2º) MOVER LA LENGUA DE IZQUIERDA- DERECHA Y DE ARRIBA ABAJO DURANTE (20 SEGUNDOS)
- 3º) MASAJEAR TUS MEJILLAS EN CÍRCULOS, EN LA DIRECCIÓN DE LAS MANECILLAS DEL RELOJ DURANTE (20 SEGUNDOS)



3. PRÁCTICA DE PROYECCIÓN VOCAL (1 MINUTO)

AUMENTA EL VOLUMEN Y CLARIDAD DE TU VOZ CON ESTE EJERCICIO.

- REPITE EL SONIDO "AHH", DURANTE 20 SEGUNDOS Y SIENDE LA VIBRACIÓN EN TU PECHO.
 - REPITE EL SONIDO "AUM", DURANTE 20 SEGUNDOS Y SIENDE LA VIBRACIÓN EN TU PECHO.
 - REPITE EL SONIDO "OM", DURANTE 20 SEGUNDOS Y SIENDE LA VIBRACIÓN EN TU PECHO.
-
- HAZLO DE MANERA PROGRESIVA Y EMPIEZA A DAR POCO A POCO MÁS INTENSIDAD A CADA UNO DE LOS DIFERENTES SONIDOS, PARA DOMINAR EL CONTROL DE TU TONO.

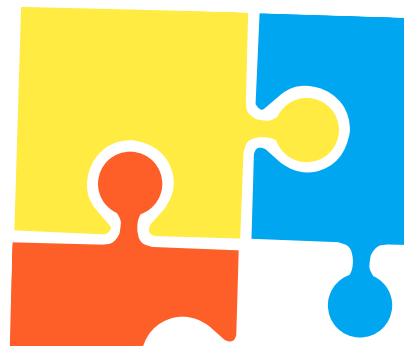
4. TÉCNICA DEL "ANCLAJE DE POSTURA PODEROSA" (1 MINUTO)

UN TRUCO DE LENGUAJE CORPORAL BASADO EN LA PSICOLOGÍA DE LA POSTURA:

COLOCA TUS PIES FIRMES EN EL SUELO, ABRE LIGERAMENTE TUS HOMBROS Y QUE ESTÉN ALINEADOS CON TUS PIES. TU MIRADA AL FRENTE, Y QUE TU BARBILLA, ESTÉ A 90 GRADOS CON TU CUELLO. PON TUS MANOS EN POSICIÓN DE ARRAS, COGIENDO TU CINTURA, (AL ESTILO SUPERMAN).

RESPIRA PROFUNDAMENTE MIENTRAS PIENSAS EN TU MEJOR LOGRO.

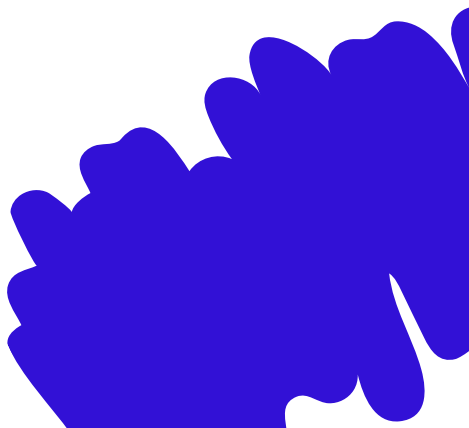
UNA VEZ QUE TENGAS ESTA POSTURA, RESPIRA FUERTEMENTE Y MANTENLA DURANTE 60 SEGUNDOS. **SIÉNTETE PODEROS@.**



5. EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN POSITIVA (1 MINUTO)

CIERRA LOS OJOS Y VISUALÍZATE FRENTE A UNA AUDIENCIA, HABLANDO CON CONFIANZA Y RECIBIENDO UNA OVACIÓN.

PON UNA MÚSICA CAÑERA MIENTRAS DICES EL SIGUIENTE MANTRA, PARA REFORZAR TU SEGURIDAD Y CONFIANZA: **"SOY CLARO, CONFÍO EN MÍ, TENGO ALGO VALIOSO QUE DECIR."**





ESTOS 5 EJERCICIOS SON EL PRIMER PASO PARA
BRILLAR EN TU ORATORIA.

PERO QUIERO HACERTE OTRO REGALO.

TE DEJO AQUÍ MI EMAIL PARA QUE PUEDAS
CONSULTARME LO QUE QUIERAS Y ESTARÉ
ENCANTADA DE RESPONDERTE.

Y ADEMÁS, ESCRÍBEME Y TENDRÁS ACCESO A
**UNA CLASE EN DIRECTO, ONLINE GRATUITA,
DONDE PODRÁS HABLAR CONMIGO Y HACER
PREGUNTAS.**

ISABELMALDONADO@RHETORATORIA.COM

TE ENVÍO UN FUERTE ABRAZO
ISABEL MALDONADO

A decorative blue graphic in the bottom-right corner, resembling a hand or a flower, mirroring the orange graphic in the top-left corner.