

ROZ*boje* SCENICZNE

WYSTĄPIENIA
PUBLICZNE
bez tremy

Jan Grzesiak



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Projekt okładki: ULABUKA

Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/rozscie>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6786-9

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

WSTĘP

Kiedy rozmawiam z ludźmi i zadaję pytanie: „Czy występujesz publicznie?”, w 90% przypadków słyszę: „Nie, nie!!!”. Ludzie boją się wystąpień publicznych jak diabeł święconej wody. A tak naprawdę każdy codziennie występuje na scenie swojego życia. Nie ma na świecie takiego zawodu, w którym nie trzeba komunikować się z drugą osobą, z grupą ludzi. Rozmawiając z kimś twarzą w twarz, czujemy się dość komfortowo, szczególnie jeśli znamy tę osobę. Wtedy mówimy i mówimy, nie zwracając uwagi na to, jak to robimy, i nie odczuwając lęku. Kiedy jednak pojawia się przed nami perspektywa wystąpienia przed choćby niewielkim gronem nieznanym nam słuchaczy, ogarnia nas paraliżujący stres, pojawiają się wątpliwości co do naszej wiedzy, wyglądu itp. Argumenty, które zdają się je potwierdzać, mnożą się na potęgę. Za wszelką cenę chcemy wypaść jak najlepiej, żeby nas nie odrzucono, żeby tylko zostać zaakceptowanymi. Oczekujemy pochlebstw od innych, zapewnień, że wszystko jest ekstra i że nasze wystąpienie było super, a jeśli tego nie usłyszymy, na drugi raz wołami nie wyciągną nas na scenę.

Te wszystkie lęki, obawy przed wystąpieniami możesz z łatwością pokonać. Napisałem tę książkę dlatego, że po wielu latach praktyki, czyli pracy na scenie najpierw jako aktor, później jako nauczyciel wystąpień publicznych, doszedłem do wniosku,

iż strach przed wystąpieniami publicznymi bierze się z niskiej samooceny, z porównywania się z innymi, z niewiary w swoje przeogromne możliwości. W tej książce znajdziesz ćwiczenia dotyczące emisji głosu, mowy ciała, rozwijania kreatywności i wyobraźni.

Najważniejsze jest to, żebyś zrozumiał, że na ziemi nie ma niczego piękniejszego od Ciebie, więc pokaż się światu, niech Cię usłyszy.

PS. Na początku każdego rozdziału podaję Ci ku pokrzepieniu jedną myśl. Pamiętaj o niej.

ŻYCIE

Nie zabieraj sobie tego, co dostałeś w prezencie...

Przypomnij sobie, ile razy w życiu przygotowywałeś się, żeby wygłosić przemówienie, wystąpić na scenie i przekazać to, co w danej chwili uważałeś za najważniejsze. A może pamiętasz swoje wystąpienia na różnego rodzaju imprezach albo w pracy przed szefem? Przypomnij sobie, jak to było — pracowałeś, zmieniłeś swoją mowę tysiąc razy po to, żeby była najlepsza, wyjątkowa, naj, naj. I przychodził ten wielki dla Ciebie dzień. Wstałeś wcześniej rano, jak nigdy dotąd, zjadałeś lekkie śniadanie, żeby zanedbnie nie obciążać ściśniętego żołądka. Potem z wielką pieczołowitością dopieszczałeś swój wygląd: długa poranna toaleta, wybór stroju, perfum — nie za ostrych (przecież mogą się nie spodobać), butów — cholera, niewypastowane! Czas Cię gonił, więc szybko wybiegałeś z domu, przecież to tak ważny — nie, co ja gadam — najważniejszy dzień w Twoim życiu: dzień TWOJEGO WYSTĄPIENIA! Pędziłeś jak szalony, wiatr rozwiewał Ci fryzurę i nagle czarny kot przebiegł Ci drogę — dobra, nie jesteś przesądny. W końcu dotarłeś do miejsca, w którym wszyscy Cię usłyszą,

będą podziwiać (włożyłeś w to wystąpienie tyle pracy, przecież jesteś świetny). Jeszcze przywrócenie się do ładu w toalecie, powtórzenie wystąpienia w głowie, wszystko jest okej. Wchodzisz na scenę, idziesz na środek i właściwie mógłbyś zacząć, tylko jakoś ręce, które nigdy się nie pociły, zaczynają się pocić, pojawia się ścisk w gardle, no i nogi jakieś takie inne, chyba z galarety. Nie dasz rady — kto, ja nie dam rady? Oddech, cholera, zapomniałem o oddechu — tak jakbyś nie oddychał, ale to drobiazg. Głęboki wdech – wydech, i jeszcze, i... Już chcesz zacząć i „zesrałeś się w gacie”. Głos gdzieś Ci uciekł, ręce jakbyś dopiero co wyjął z umywalki bez wycierania i te cholerne stopy, które nigdy się nie pociły, a teraz czujesz, jakbyś stał w kałuży, coś ciśnie za gardło — teściowa — nie, przecież jesteś wolny. No i powiedz, co się stało? Niby cała orkiestra nastrojona, a słyhać fałsz. Powiem Ci dlaczego, ale pod jednym warunkiem. Czytając tę książkę, musisz — powtarzam, musisz — wykonywać wszystkie ćwiczenia, a ja daję Ci 100% gwarancji, że wystąpienia staną się Twoją pasją, będziesz pragnął wychodzić na środek i przemawiać jak najwięksi wodzowie obdarzeni charyzmą, porywający swoje wojsko do boju. W towarzystwie będziesz mówił z radością, przestaniesz się chować za innych i żyć w przekonaniu, że nie potrafisz przemawiać. Będziesz wzbudzać podziw. Staniesz się mówcą charyzmatycznym, czyli takim, który przemawia do ludzi, odwraca się, a ci za nim podążają, będziesz oczarowywał swoich słuchaczy.

Ale zanim to się stanie, musisz zacząć od początku. Wszyscy na tym świecie mamy dwa wspólne punkty w życiorysie — przychodzimy na świat i odchodzimy, i musisz to zaakceptować. Od Ciebie zależy, jak wykorzystasz czas między nimi i jaką drogę wybierzesz. Masz różne możliwości: możesz poświęcić się nauce, gotowaniu, byciu sportowcem, lekarzem albo spędzić życie na biadoleniu, że zły los Cię pokarał i zrobił z Ciebie dupka, który niczego nie potrafi. Masz wybór. Możesz też

być gwiazdą dla siebie, dawać sobie wszystkie skarby tego świata, kochać siebie miłością bezwarunkową. Tylko wtedy będziesz w stanie być gwiazdą także dla swoich bliskich — partnera, dzieci, przyjaciół. Będziesz potrafił dzielić się z innymi skarbami ziemi i kochać wszystkich bez jakichkolwiek oczekiwań. Uwierz mi, nie ma nic piękniejszego na świecie niż dzielenie się z innymi, obdarowywanie ludzi tym, czym tylko chcesz. Dawanie radości innym to sprawianie radości sobie. I z taką właśnie radością, miłością, wychodzisz na swoje wystąpienia. Twoje życie jest jednym wielkim wystąpieniem, w trakcie którego pokazujesz siebie. Jeżeli wszystko będzie płynęło z Twojej pięknej duszy, jeżeli Twoja energia będzie przepełniona szczęściem, to tak będziesz odbierany. Pokaż wszystkim, jaki jesteś wyjątkowy, jaki jesteś piękny. Jesteś? Jeżeli jeszcze tego nie wiesz, to mówię Ci: tak, jesteś wyjątkowy, niepowtarzalny. Gdy patrzę na siebie, to wiem, że nie ma na ziemi nikogo tak pięknego i tak brzydkiego, tak mądrego i tak głupiego. Bo ja jestem wszystkim, jestem światem. Jak często zachwycasz się, patrząc na piękne drapacze chmur czy zamki? Aby te piękne budowle powstały, potrzebny jest tak naprawdę jeden element — ziarenko piasku. I na tym świecie jestem właśnie takim ziarenkiem piasku, które go tworzy. Możesz mieć wiedzę z obojętnie jakiej dziedziny, ale przychodzi moment, że chcesz ją przekazać innym, i wtedy zadajesz sobie pytanie: „Jak?”. Albo stwierdzasz, że nie potrafisz, bo zjada Cię trema, stres, i odchodzisz z przekonaniem, że nie dasz rady tego zrobić, ale... Stój, zastanów się, przecież możesz zawrócić! To zależy tylko od Ciebie. Umiejętności występowania nabyłeś z chwilą narodzin. Nic Cię wtedy nie obchodziło. Jak coś Ci nie pasowało, płakałeś, jak cieszyło, śmiałeś się radośnie. Gdy jednak wszedłeś w okres dorastania, zaczęto zabierać Ci wolność, nie mogłeś już okazywać radości tam, gdzie chciałeś, nie pozwalano Ci

się za głośno śmiać, bo nie wypada. Zaczęto Cię uczyć zasad: nie chwal się, uspokój się (gdy rozpierała Cię energia). Mógłbym wymienić wiele przykładów. Krótko mówiąc, urodziłeś się wolny i tę wolność zaczęto Ci zabierać w imię zasad, które spowodowały, że zacząłeś stawać się nic nieznaczącym człowiekiem w szarym tłumie. Zabrano Ci pasję tworzenia, wydobywania na światło dzienne Twoich talentów i możliwości. A przecież każdy rodzi się artystą, każdy jest wyjątkowy i niepowtarzalny. Nikt Ci jednak nie powiedział: „Żyj twórczo, kochaj siebie, kreuj swoje życie, zmieniaj świat i zasady tak, abyś nie krzywdził innych”.

„Gdybym mówił językami ludzi i aniołów,
a miłości bym nie miał,
stałbym się jak miedź brzęcząca
albo cymbał brzęmiący.
Gdybym też miał dar prorokowania
i znał wszystkie tajemnice,
i posiadał wszelką wiedzę,
i wszelką wiarę, tak iżbym góry przenosił,
a miłości bym nie miał,
byłbym niczym”

1 Kor 13, 1 – 2

Nic, co dzieje się w naszym życiu, nie jest dziełem przypadku, wszystko jest po coś, ale to Ty dokonujesz wyboru — pamiętaj o tym. Kiedy przychodzimy na świat i rozpoczynamy swoją drogę życia, jako małe dzieci pokazujemy swoją spontaniczność, kreatywność, radość. Wszyscy rodzimy się artystami. Nasze serca przepełnione są bezgraniczną miłością. Kiedy mówię o sercu, mówię o umiejętności kochania, odczuwania szczęścia, cieszenia się życiem, radowania. Dorastamy, zaczy-

namy stanowić o swoim życiu sami i doświadczamy go w różnych formach. Pojawiają się rzeczy, zdarzenia, ludzie i jest cudownie, kiedy wszystko układa się po naszej myśli. Jesteśmy szczęśliwi, kiedy czerpiemy z życia radość i cieszymy się dobrobytem. Ale w chwili, kiedy przytrafiają nam się zdarzenia, które uważamy za „złe, okrutne”, kiedy doświadczamy niechęć albo zapadamy na chorobę z tzw. wyrokiem, tracimy zapal do wszystkiego, zamykamy się w sobie. Często stajemy się roszczeniowi wobec naszych bliskich, chcemy, żeby nam współczuli, rozdajemy nasze cierpienie innym. Uważamy, że wszystko się skończyło. A może dopiero się zaczyna?

W takich sytuacjach tracimy wewnętrzną równowagę, zapominamy o tym, że jesteśmy najważniejsi. Twoje ciało i to, co posiadasz: dom, samochód, dobra materialne — wszystko to jest ulotne. Przychodzi i odchodzi jak wiatr. Pamiętaj — Twój Stwórca nie prosi o nic w zamian za powołanie Cię do życia, daje Ci je za darmo i obficie, więc czerp z niego pełnymi garściami. Bez względu na wszystko BĄDŹ. Kiedy dowiedziałem się o swojej chorobie, zacząłem postępować tak, że straciłem do siebie miłość, serce. Trwało to kilka miesięcy, w trakcie których na własne życzenie odbierałem sobie życie. Po kolejnej operacji spotkałem się ze swoim synem, który zapytał mnie, kiedy mam zamiar iść do ziemi. Pomyślałem wtedy, że to straszne, i nie rozumiałem, jak on mógł mi tak powiedzieć. Dzisiaj jestem mu bardzo wdzięczny, za te słowa Kocham go jeszcze bardziej. Uświadomił mi, że utraciłem miłość do siebie. Przestałem uważać się nad sobą i porzuciłem negatywne myślenie o tym, że nie wyzdrowieję. Zaczęłem tworzyć wewnętrzną obraz siebie przyciągający zdrowie, radość życia, miłość do siebie, dobrobyt, oraz postępować tak, jakbym już był częścią tego, czego pragnę. Zmieniłem obraz siebie...

i zdarzył się cud nad cuda. Nie wiem, kiedy odejdę z tego świata, za chwilę czy za sto lat, ale na pewno pragnę, aby moja najukochańsza wnusia i cały świat wspominali mnie nie cierpiącego, lecz kochającego, żyjącego w radości i szczęściu ojca, dziadka, kumpla, człowieka. Żyję więc i staram się dawać światu miłość, radość, szczęście. I to są najcudowniejsze wystąpienia, podczas których zawsze występuję jako ja, Jan Grzesiak, bez zakładania masek. Ty też tak potrafisz. Nie jestem guru, nie jestem doskonały i nigdy nie będę, ale na pewno stałem się człowiekiem kochającym drugiego człowieka. Moim wielkim pragnieniem było spotkanie się z Tobą, a robię to za pomocą tych słów.

Jestem pewien, że po przeczytaniu tych myśli płynących z mego serca powiesz całemu światu...

...jestem.

Przypomnij sobie na chwilę, ile dostałeś w szkole ocen, których nie chciałeś, ile razy nie podjąłeś wymarzonej pracy, bo bałeś się opowiedzieć o sobie, ile było osób, z którymi chciałeś nawiązać kontakt i tego nie zrobiłeś, bo martwiłeś się: „Jak ja wypadnę? Przecież on/ona mnie odrzuci”. Tak, najbardziej boimy się ODRZUCENIA. Bóg jednak będzie Cię sądził nie za grzechy, ale za zaniechanie tego, co chciałeś dla siebie zrobić, a czego nie zrobiłeś.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

RAZ NA ZAWSZE *pożegnaj treść* PRZED WYSTĘPAMI PUBLICZNYMI!

Czy zdarza Ci się odczuwać dyskomfort, gdy masz zabierać głos przed większą grupą ludzi? Do tego stopnia, że czasem wolisz zrezygnować, niż stanąć przed audytorium — nawet złożonym z Twoich znajomych? A kiedy już wystąpisz i jest po wszystkim, czujesz, że można było zrobić to lepiej?

Jeśli tak — koniecznie sięgnij po książkę Jana Grzesiaka!

Jeżeli natomiast jesteś sprawnym mówcą, ale chcesz, by Twoje wystąpienia były jeszcze skuteczniejsze, a ludzie słuchali ich z prawdziwą fascynacją — to także publikacja dla Ciebie. Autor jest nie tylko trenerem z wieloletnim doświadczeniem, ale też aktorem wykorzystującym sceniczne doświadczenie podczas swoich pełnych pasji i humoru szkoleń. **Naucz Cię między innymi, jak:**

- Pokonać niechęć do publicznych wystąpień
- Panować nad oddechem
- Modulować głos i odpowiednio go emitować
- Wykorzystywać w wystąpieniach mowę ciała
- Nadawać swoim słowom odpowiedni rytm
- Uwolnić charyzmę, która sprawi, że ludzie będą kochali Cię słuchać
- Zarażać audytorium swoją energią

Przemień swoje występy sceniczne w prawdziwe, niezapomniane spektakle. Dasz radę, o ile będziesz sumiennie i systematycznie wykonywać wszystkie zawarte w książce ćwiczenia. Autor daje Ci stuprocentową gwarancję, że wystąpienia publiczne staną się Twoją prawdziwą pasją!

*Przemawiać każdy może
Trochę lepiej lub jeszcze gorzej
Ale nie o to chodzi
Co z mych ust na scenie wychodzi
Człowiek przemawiać musi
Inaczej słyszą go tylko głusi...*

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

Sprawdź nasze szkolenia!

SZKOLENIA



AKADEMIA IT & BUSINESS

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6786-9



9 788328 367869

książki*klasy*business

HELIONSZKOLENIA.PL

Cena: 39,90 zł