

Když je průběh obtížný

NAJDĚTE ZPŮSOB, JAK TO „OPRACOVAT“

Ačkoli od té doby, co jsem učinila přelomový objev, že žádná molekula muzikálního nadání nebyla sbormistrem zničena, jsem již nebyla nesmělá, stále jsem se ve větší skupině zpívajících lidí necítila příjemně.

S rozhodnutím přestat panikařit kvůli zpívání jsem zasedla ke stolu s tužkou a papírem v ruce a sepsala seznam svých pozitivních vlastností, které by mi pomohly převálcovat onen chraplavý vraní zpěv.

Herci v hudebních divadlech používají termín prodat píseň, když mluví o někom, kdo nemusí zpívat zas tak dobře, ale svým projevem – sebevědomím a gesty – píseň ozvláštňuje.

Hej, pomyslela jsem si, coby vyléčený Nesmělín to mohu zvládnout. Mohu se lidem dívat do očí a usmívat se. Nevadí mi to. Mám teď odvalu být hravá, a (skutečně znamená toho, že jsem vyléčená) dokonce si užívám i příležitostnou pozornost. Jinými slovy, můžu „prodat tu píseň“. Říkám tomu „opracování“ mé hudební nejistoty. Brzy se naskytla příležitost tu techniku vyzkoušet. Byla jsem na narozeninové večeri dobrého kamaráda. V restauraci svítila světla jen tluměně. Sám šéf přišel ve vysokém klobouku a s ještě vyšším dortem. Všichni jsme vyskočili na nohy a začali zpívat „Happy Birthday“.

Šlo mi to! Otevřela jsem do široka pusou, na všechny se během písně usmívala a rozmarně napodobovala gesta dirigenta. Nikdo by si ani na chvíli nepomyslel, že zvuk, který vycházel z mých úst... bylo ticho.

UKAŽTE SVÉ PŘEDNOSTI

Dejme tomu, že se musíte připojit ke skupině, ale zaplaví vás obavy. Abyste zredukovali svůj strach z párty, popadněte pero a sepište seznam svých kladných vlastností. Mohl by vypadat asi takto:

1. Mám vynikající vkus v oblékání.
2. Zbožňuji filmy a viděla jsem snad všechny podstatné.

3. Vážně jezdím dobře na koni.
4. Říkali mi, že mám nádherné zuby.

Jakmile seznam dokončíte, představte si pozitivní způsoby, jak můžete na akci každou z těch předností ukázat. Například:

1. **Můj vkus v oblékání:** Vezmu si svůj nový kostým a budu vypadat fantasticky.
2. **Moje znalosti o filmech:** Vytasím se na ostatní s otázkou, jestli doporučují nějaký současný film.
3. **Moje jezdecké schopnosti:** Zeptám se druhých, jaký sport mají oni rádi. Potom budu moct začít mluvit o jezdeckví.
4. **Moje krásné zuby:** Budu se hodně usmívat!

Vysnit si způsoby, jak ukázat své kladné stránky, je silná zbraň v boji se strachem.

Udělejte si seznam „opracování“

7

Politici a prodejci plánují způsoby, jak dojít vždy k tomu, co je zajímavé. Příště, až opět pocítíte úzkost z nadcházející situace, napište si seznam svých předností. Až seznam dokončíte, hned si naplánujte, jak můžete jednotlivých poznatků využít ve svůj prospěch.