

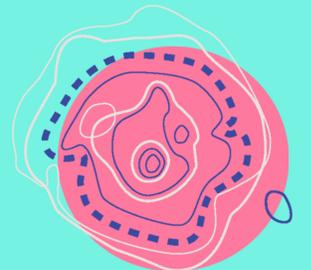
MASTERMIND - EL AULA CREATIVA

CÓMO PERDERLE EL

MIEDO A LA CÁMARA?



@marinarusnak



## LAS EXCUSAS

“yo soy más de las fotos y el texto”

“si no me sale natural no sirve, porque no quiero mostrar algo que no soy”

## LAS VERDADERAS RAZONES

-miedo al QUÉ DIRAN [de las personas cercanas, amigos, familia, vecinos].

-miedo a no salir perfecta.

-miedo a que me cuestionen lo que digo.

## MI ESTRATEGIA

-dejar el EGOISMO de lado. Salirme YO de la escena y darle protagonismo a lo que TENGO PARA DECIR.

-pensar en que el OTRO puede estar necesitando ESO que tengo para decir y se lo estoy negando por pensar en cómo me veo, en el pelo, en la voz, etc, etc...

-hablar desde mi experiencia me da más seguridad que hablar de algo que yo se [pero pongo en duda].

## MIS RECOMENDACIONES

-grabar con la cámara [no directo en las Stories] y después subirlo a IG.

-armar un mini guión para que tenga orden y sentido lo que vayas a decir.

-buscar un lugar tranquilo y sin distracciones [por ahí el OTRO no lo nota, pero a vos te genera estrés]

# DISFRUTALO!

NO ES FACIL, ESTAMOS SALIENDO DE NUESTRA  
ZONA DE CONFORT Y ESO CUESTA... PERO LA SATISFACCIÓN  
DE MIRAR PARA ATRÁS Y VER LO LOGRADO,  
VALE TOTALMENTE LA PENA!