

## FRASES QUE CONSTITUEM PENSAMENTOS QUE LEVAM AO CONTROLE DO MEDO

- “Sou capaz, pois estudei muito e tenho vivências, por isso, estou pronto para realizar essa atividade”.
- “Tenho domínio sobre mim e sei perfeitamente que posso fazer o melhor, pois sou capaz”.
- “Estou preparado tanto tecnicamente como psicologicamente para a apresentação”.
- “Só tenho pensamentos positivos, e tudo vai dar certo, pois tenho domínio e sou capaz”.
- “Sei bastante sobre o tema, e nenhum dos presentes conhece mais que eu sobre o assunto, sou capaz”.
- “É necessário que eu fale em público e me saia bem, é fundamental para a minha vida pessoal e profissional”.

