



Multe dintre vedetele pe care le admiri nu au fost întotdeauna așa cum le vezi acum. Chiar și cel mai experimentat actor poate deveni nervos în fața camerei. Folosește aceste recomandări pentru a alunga neîncrederea și a filma cu stăpânire și încredere de sine.

Află cum să te simți natural în fața camerei cu ajutorul unor trucuri de la actori faimoși

1. Programează o întâlnire cu tine.□

Da, tu ești cel mai important om din viața ta și trebuie să îți oferi timpul necesar de care ai nevoie pentru a te dezvolta. Alege o oră potrivită a zilei, fie că ești mai energică dimineața, fie că devii mai activă atunci când începe seara.

Este important să investești acest timp în tine și cu siguranță nu vei dori să te simți grăbită sau deranjată. Mai mult de atât, creierul uman are nevoie de predictibilitate și asta înseamnă că nu va respinge ideea doar pentru că este ceva diferit față de rutina și comportamentul tău zilnic.

2. Crează un mediu confortabil.

Alege o ținută, folosește accesorii, machiaj și chiar încălțăminte preferată pentru a-ți induce o stare de bine. Acest lucru diferă de la persoană la persoană, așa că alege să faci câteva exerciții fizice, yoga, meditație, mănâncă gustarea preferată sau ascultă și cântă muzica care te binedispune.

3. Oglinda te pune față în față cu tine!

Așează o oglindă mai mare la câțiva metri în spatele camerei, astfel încât să poți verifica periodic limbajul corpului. De asemenea, poți pretinde că joci un rol și că efectiv ești o altă persoană cu care vorbești.

Mai mult de atât, multe dintre vedetele la Hollywood își exersează zilnic în oglinda mușchii feței pentru a atenua ridurile, pentru a-și modela fața și a menține un aspect sănătos.

4. Așează-te într-o poziție confortabilă și stabilește un prim cadru cu oglinda.

Începe prin a vorbi despre orice te pasionează pentru a te încălzi și pentru a activa personalitatea „vorbitorului”.

5. Fii conștientă de orice ticuri ai.□

Este important să poți să te observi în timp ce exersezi, însă nu te stresa dacă nu îți iese din prima. Tocmai acesta este rolul camerei video, pentru a putea observa în detaliu dacă ai anumite gesturi care se tot repetă.

Unele semne subconștiente includ încrucișarea brațelor, strângerea din dinți sau forțarea unui zâmbet. Monitorizează-le activ atunci când te afli în fața camerei pentru a începe să preiei controlul asupra corpului tău.

Te-ai gândit vreodată la o carieră de creator de conținut video într-un domeniu de relații publice? Sau îți dorești să mergi pe urmele actorilor de la Hollywood? Dacă vrei să parcurgi această cale, poți să pornești ca un model actor glamour independent. Descoperă toate cursurile de care beneficiezi și [află mai multe despre jobul de model videochat](#) alături de Gloria-agency.ro la scoala de videochat.

6. Familiarizează-te cu scenariul, dar nu îl memora cuvânt cu cuvânt.

S-ar putea să pară rigid sau să vorbești într-un ritm monoton, dacă reciti din memorie, ca pe poezie. Este necesar să cunoști ideile principale dar cuvintele să fie ale tale pentru că îți vine în mod natural să te exprimi.

Spre exemplu, Keira Knightley a [exersat în oglindă](#) diferite expresii pentru a-și consolida încrederea în sine.

7. Reiterează procesul în fiecare zi.□

Pentru a înregistra progrese, trebuie să exersezi zilnic. Cel puțin 20 minute în fiecare zi reprezintă un pas mai aproape spre sinele tău superior. În câteva zile, vei putea observa progrese și nu există nimic la fel de dulce ca un videoclip bine realizat la care ai lucrat din greu.

În concluzie, nu uita că pentru a avea succes, trebuie să îți dedici timp. A vorbi în fața camerei poate fi înfricoșător, intimidant sau poate te simți un pic îndrăzneță? Indiferent de sentimentul pe care ți-l oferă, este important să exersezi constant orice abilitate pentru a ajunge la performanță.