



21 DICAS

*PARA ENCANTAR
ATRAVÉS DAS HISTÓRIAS*

DANI PAMPLONA



ÍNDICE

DICAS SEM RECEITA PRONTA
Como ler esse e-book

03

POR QUE E PRA QUE
Contar histórias?

05

REPERTÓRIO
Leitura de mundo e de si

07

MEMORIZAÇÃO
Saber de coração

09

ESTRUTURA
Compreensão e conexão

13

APROPRIAÇÃO
Sua expressividade à serviço da
história

15

**PERMANECER NO
ENCANTAMENTO**
Como seguir

17

SEM RECEITA

NÃO EXISTE FORMULA PRONTA - VAMOS BUSCAR CAMINHOS PARA VOCÊ ENCONTRAR SEU PODER

Vivemos em um momento onde a informação chega até nós numa velocidade muito intensa. Hoje uma criança de 7 anos tem mais acesso a informação que o rei da França no século XVIII. Por isso a grande questão é aprender a filtrar e efetivamente fazer algo de valioso com essa informação, leva-la efetivamente para sua vida. Se você busca comunicar-se melhor, se deseja contar histórias e potencializar suas aulas, palestras e cursos ou mesmo a relação com clientes já deve ter se deparado por ai com muitas formulas de oratória e contação de histórias. "Faça assim que vai funcionar", "repita exatamente isso", "copie o que eu proponho". Pois é. É ai realmente que mora o perigo. *Desconfie sempre que quiserem moldar a sua comunicação a partir de parâmetros externos.*

Nos meus 20 anos como contadora de histórias e formadora de contadores de histórias e professores posso dizer que o principal travamento para uma comunicação encantadora é a NÃO PERMISSÃO! O "não" tem uma força tremenda no direcionamento dos nossos pensamentos, sentimentos e ações. Ele é mecanismo de defesa quando o novo se apresenta e quando nos sentimos vulneráveis. Porém o aprendizado só chega com a vulnerabilidade. Me permito aprender algo que não sei e olho para as minhas resistências para que isso seja possível. E é assim que trago a você minha primeira DICA:



DICA 1: RETIRE O NÃO DA FRENTE DAS SUAS AÇÕES E PENSAMENTOS

Não consigo fazer isso! Não sei sobre aquilo! Não posso! Não sou capaz! Largue essas frases e se policie para apenas exercitar a presença e experimentar possibilidades. É assim que um grande contador de histórias se constrói. Expandindo seus limites, conhecendo suas resistências. Exercitando sua capacidade de presença!

Esse exercício só é possível quando olhamos um pouco pra dentro!
Ah, mas é tão difícil olhar pra dentro! Sim eu sei. Mas a excelência vem na escolha dos nossos difíceis! Afinal não conseguir se comunicar, travar, não se conectar com o outro através da fala ou sentir que não é ouvido é muito difícil também.



Na minha trajetória sempre observei as resistências. As minhas, as dos alunos. E nessa observação aprendi que **ESTAR PRESENTE, PERMITIR-SE e DIVERTIR-SE** são armas poderosas para evitar a fuga, a desistência e o comodismo!

Penso que se você está aqui, lendo essas páginas, é porque busca se desenvolver e melhorar. E uma das coisas mais bonitas de procurar dentro é encontrar o que nos move.

Ai a equação fica interessante:

O QUE ME MOVE > MINHAS RESISTENCIAS E MEDOS

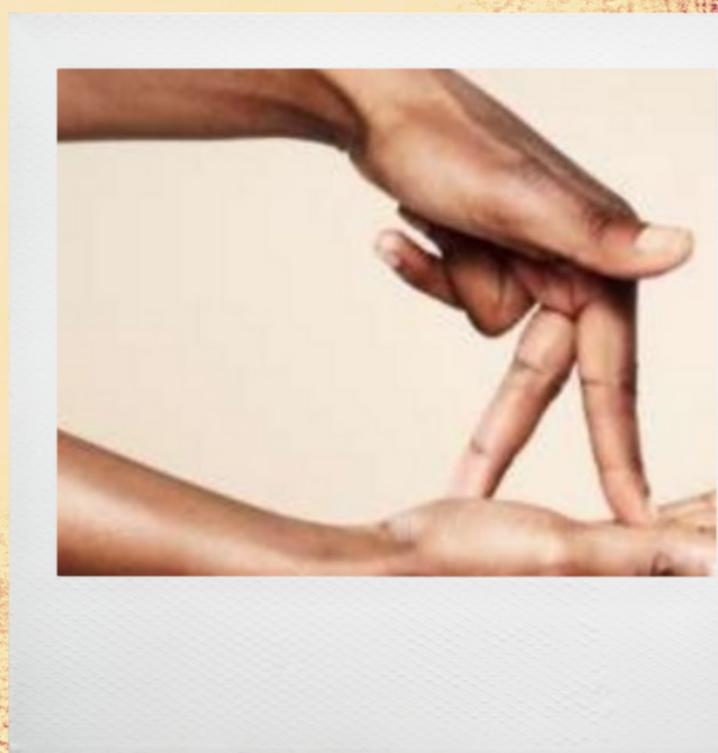
Sim o que nos move é maior que nossas resistências e medos e quanto mais estamos presentes, nos permitimos e nos divertimos mais nos lembramos o que nos move!

E AI? O QUE TE MOVE A CONTAR HISTÓRIAS?

Parece uma pergunta ampla, porém ela é a base do caminho e nos traz a próxima dica:

DICA 2 : OBSERVE E FAÇA PERGUNTAS SEMPRE!

Não tenha medo de questionar e observar tanto dentro quanto fora. São as perguntas que nos aproximam do poder e do encantamento.



POR QUE E PRA QUE

CONTAR HISTÓRIAS?

Narração oral, contação de histórias, storytelling. Da arte passando pela educação, pelo marketing digital e pelo universo corporativo. Contamos histórias o tempo todo e em todas as áreas. Um profissional que escolhe melhorar sua comunicação através das histórias está abraçando um caminho de conexão e poder com seu público. Sejam alunos, colaboradores ou clientes.

O conceito geral de conectar através de uma história, de causar identificação, proximidade e interesse traz resultados realmente significativos quando aprofundamos nossa relação com essas duas palavras!

POR QUE?
PRA QUE?

Essas duas perguntas te ajudam a encontrar a motivação necessária para se desenvolver. O *porquê* diz respeito a motivação interna, íntima, ao um desejo pessoal relacionado as histórias. Por exemplo; "Eu conto histórias porquê me sinto livre." ou "Eu conto histórias porque amo imaginar e criar".

E sim o que você gosta, deseja e sente é tão importante quanto o que você quer entregar ao mundo. Precisa ser prazeroso, lembra?



Já o pra quê é a sua motivação externa, aquilo que você sente o que mundo precisa, sua contribuição. Por exemplo: "Conto histórias para incentivar a criatividade das crianças. " ou "conto histórias para trazer motivação e acolhimento aos adultos".

Se todo mundo que decide contar histórias encontrar o seu porque e o seu pra que estarão alinhados o que que querem e acreditam e é esse alinhamento que nos torna único no mundo. Por isso, preste atenção a essa dica:

DICA 3 : NÃO COPIE NINGUÉM AO CONTAR. BUSQUE SER ORIGINAL

Mas fulano conta histórias tão bem. Quero ser igual ele!

Não vai rolar! Você não é fulano! Você pode e deve se identificar e inspirar mas não esqueça de você, sua contribuição é o grande diferencial.

Muitas vezes olhamos o outro e nos sentimos muito pequenos. O outro parece mais forte, mais capaz, mais engraçado, mais potente. E então passamos a fazer menos, a julgar mais e principalmente a nos compararmos! Esse vício em comparação nos afasta demais do poder e do encantamento que existe na comunicação de cada um.

NÃO É SOBRE O OUTRO. É SOBRE VOCÊ!

Por isso abrace essa próxima dica:

DICA 4 : PARE DE SE COMPARAR COM O OUTRO.

Se comparar e buscar validação é humano, eu sei. Mas que tal praticar apenas a comparação com a sua última versão?

"Puxa a 2 anos atrás eu não conseguia nem falar em público. Hoje estou conduzindo uma reunião."

Percebe que é bem mais fortalecedor do que:

"Nossa, a fulana conduz uma reunião com maestria, eu não consigo fazer assim!"

Cada um de nós tem sua história e sua relação pessoal com a comunicação, por isso quando eu me comparo comigo mesmo apenas eu foco no que importa. O meu desenvolvimento e olho pro outro como inspiração.

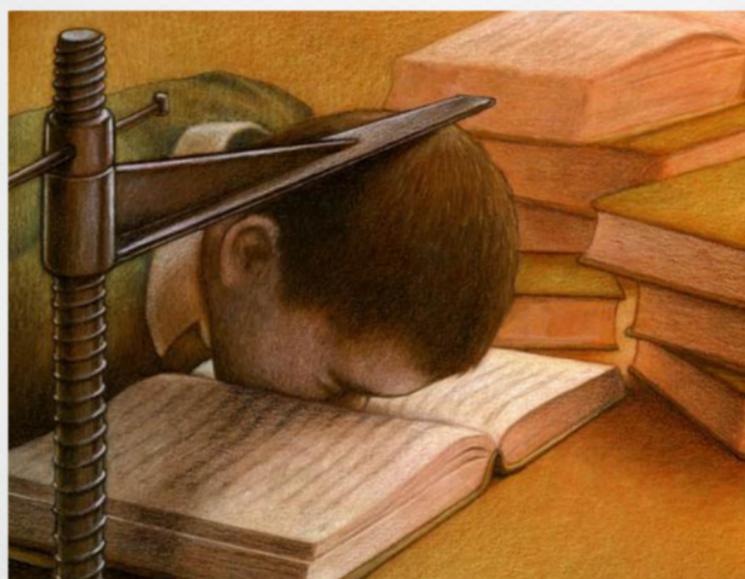
"Se eu continuar nesse ritmo de desenvolvimento em mais 2 anos vou estar tão segura para conduzir uma reunião quanto a fulana!"

É sobre isso! Focando em nós mesmos sobra mais tempo e disposição para pesquisar, aprender e crescer!

E é nesse processo de aprendizagem que chega nossa próxima dica e que faz toda a diferença na trajetória.

DICA 5 : CONHEÇA OS CONCEITOS E EVITE PRÉ-CONCEITOS

Quando se trata de contar histórias muitos conceitos precisam ser compreendidos. Pois você pode fazer qualquer coisa, mas precisa saber o que está fazendo! Conceitos claros e motivação alinhada vão fazer a base da sua excelência!



REPERTÓRIO

LEITURA DE MUNDO E DE SI

Contar uma história é muito mais do que apenas escolher uma história de um livro.

É justamente aí que força dos conceitos se faz tão necessária. Muitas vezes quando uma criança pede um história é habito dizer: “Vou contar uma história pra você!” - e então pegamos um livro e lemos para a criança, mostrando-lhe as figuras. Certo, isso que fazemos é algo muito valioso, é a mediação de uma leitura para alguém que, talvez, ainda não consiga fazer por si só, ou que ao ouvir tal prática se sinta estimulado a fazê-la.



Todavia, isso não é contar uma história. Sempre que utilizamos o suporte livro, fazemos mediação de leitura, e não contação. Para contar, precisamos utilizar, primordialmente, a oralidade e a nossa expressividade como recursos. Ler e contar são formas bem diferentes, que estimulam potencialidades diferentes.

Então se contar histórias não é ler histórias também não é fazer teatro. A linha que separa essa relação é muito tênue, entretanto possível de entendimento. Contar histórias exige uma certa “intereza” de quem conta, a uma contaminação com um discurso pessoal sem espaço para reproduções.

E é nesse pequeno espaço de conceitos que trago aqui, que eu coloco a proxima dica pra você!

DICA 6 : OS MELHORES RECURSOS PARA CONTAR HISTÓRIAS SÃO SEU CORPO E SUA VOZ

Isso mesmo! Você é o primeiro repertório a ser investido. Cuide da sua saúde, exercite seu corpo, preserve sua voz, veja bons filmes, leia bons livros, cultive o melhor em você, afinal somos pontes para que a narrativa aconteça!

Do mesmo jeito que o músico cuida do instrumento, você precisa se desenvolver para oferecer o seu melhor para cada nova história. Cultive primeiro o seu repertório pessoal, sua visão de mundo, sua criatividade, imaginação e motivação. Pode ter certeza que o encontro entre você e a história escolhida vai ser ainda mais certo. E assim saímos de frases como:

ESSA HISTÓRIA É TÃO BOA. NÃO SEI SE SOU BOM O BASTANTE PARA CONTA-LA!

Por isso abrace essa próxima dica:

DICA 7 : CONTE SOMENTE HISTÓRIAS QUE VOCÊ GOSTA!

Quanto mais você fortalecer seu repertório contando algo que faça o teu olho brilhar, te envolva e encante maiores as chances do mesmo acontecer com seu público. Contador de histórias fortalecido em seu repertório pessoal e um repertório de histórias que ele gosta e se encante são os elementos de um caminho de sucesso rumo ao poder da palavra falada!

O contrário não tem como dar certo! A história precisa te mover como ouvinte, leitor ou espectador. Precisa te contaminar ao ponto de querer ser contada.

Gostar da história que vamos contar facilita o encontro com ela, com suas nuances e especificidades. É por isso que uma mesma história se torna múltiplas quando contada por muitas pessoas.

E lembre-se que um repertório forte não é feito por QUANTIDADE DE HISTÓRIAS e sim de QUALIDADE DE HISTÓRIAS.

E assim chega nossa próxima dica:

DICA 8 : INVISTA NA SUA CAPACIDADE IMAGINATIVA



A história nos pede a capacidade de construir imagens, de criar atmosferas e sutilezas. Para isso se faz necessário desatrofiar o MUSCULO DA IMAGINAÇÃO. E pra entender isso basta observar as crianças pequenas brincando. Elas se permitem ir além do real e palpável, elas constroem realidades.

O ouvinte/espectador da sua narrativa se conecta com as sutilezas que você traz.

Era uma vez uma árvore? Mas como é essa árvore? Quais são os cheiros, cores, sabores e texturas envolvidos?

Permita-se explorar e criar, a história quer a sua contribuição.

MEMORIZAÇÃO

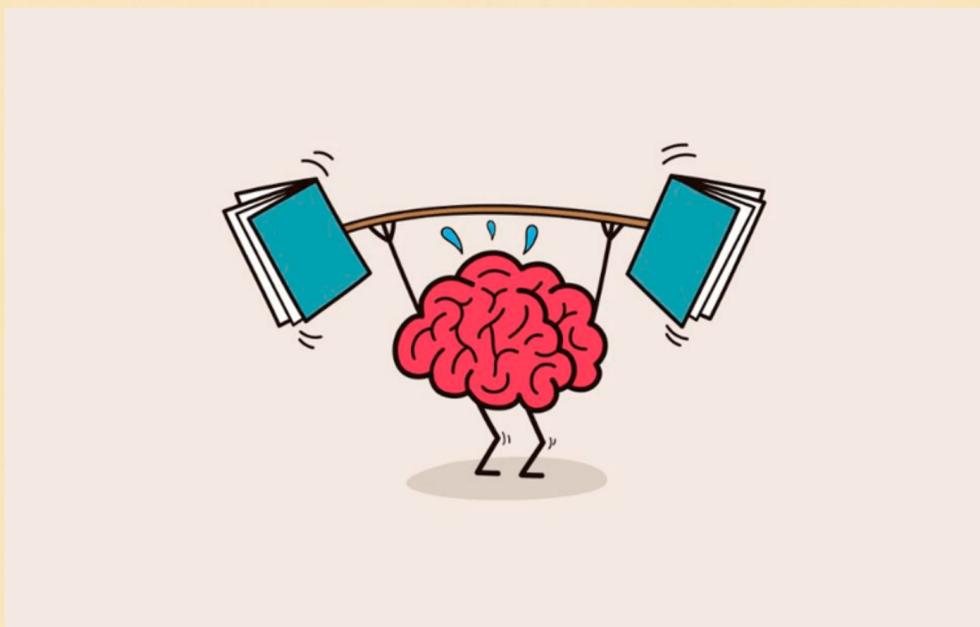
SABER DE CORAÇÃO

MAS NÃO ADIANTA! EU NÃO CONSIGO DECORAR A HISTÓRIA!

Pode parar por aí. Contar histórias não é sobre decorar! Pelo menos não sobre DECOREBA. Sabe aquele vício de aprendizagem onde apenas reproduzimos aquilo que lemos? Sem armazenamento e entendimento? Pois é. As histórias não veem prontas para serem contadas. Nos livros elas veem para serem lidas. Na vida elas veem para serem ouvidas. Quando decidimos contar precisamos nos conectar com elas.

DECORRAR vem do latim DECORO - saber de coração!

Saber de coração quer dizer compreender em profundidade. Ser tocado pela história. Confiar a tal ponto que deixamos ela fluir através da nossa fala.



Ou seja não basta apenas entender com o CABEÇÃO é preciso ser tocado de forma mais profunda. Aproveite para fazer algumas perguntas para a história que você deseja contar: O QUE ESSA HISTÓRIA CAUSA EM MIM? QUE REFLEXÕES ELA ME TRAZ? QUE SENSações ELA ME TRAZ? QUE INQUIETAÇÕES ELA ME TRAZ?

São essas forças motrizes que vão te conectar verdadeiramente com a história. E quando essa conexão acontece pode ter certeza de uma coisa: Não vai ter branco, atropelo ou esquecimento. Abrace essa dica:

DICA 9 : SAIBA A HISTÓRIA DE CORAÇÃO

Sabe quando acontece um fato na nossa vida e PRECISAMOS contar pra alguém? Ou quando assistimos um filme, um vídeo ou lemos um livro e temos desejo em COMPARTILHAR.

Sim, isso é saber de coração! O cérebro constrói memórias a partir da história e não esquece mais!!

Essas memórias são conexões pessoais ligadas a fatos da vida, valores, princípios, preferências, acontecimentos.

Nos contamos quando contamos histórias.

E quanto mais nos permitimos criar essas conexões com confiança e sem medo mais seguros ficamos para contar! Mas essa confiança vem de uma boa relação com a nossa memória. Afinal você não pega estrada de chão com um carro que está com os pneus ruins. Não tem jeito você vai ficar inseguro. Por isso:

DICA 10 : TRATE MELHOR A SUA MEMÓRIA!

Perceba se você já saiu dizendo frases como essa:

"Eu não tenho boa memória!"

"Minha memória é muito ruim!"

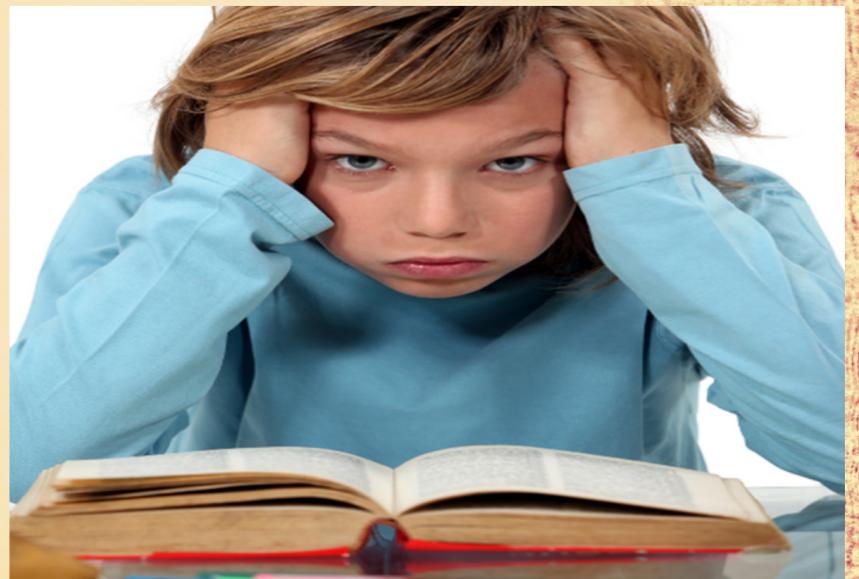
"Minha memória não funciona!"

Pois é, mas só fica bom aquilo que cuidamos e que não sobrecarregamos. Muitas vezes o excesso de acúmulo e lixo mental impedem você de usar sua memória para o que você realmente precisa usar.

Não é necessário sobrecarregar a mente. Anote tudo. Use agenda, use ferramentas de organização (planner, aplicativos como trello e outros). Delegue algumas coisas. Veja o que é seu e o que é do outro.

Exercite a sua memória lembrando de fatos do passado, contando suas memórias para pessoas do seu convívio, escrevendo sobre o que você aprende, fazendo palavras cruzadas, exercícios cognitivos, observando mais a si mesma e ao seu entorno. E quanto às histórias a próxima dica te trará o caminho:

DICA 11 : APRENDA A CONSTRUIR ROTEIROS



Isso mesmo. Para que nossa memória possa fluir precisamos dar a ela ESTRUTURA. Cada narrativa tem uma sequência essencial de fatos e sua confiança de memorização mora na estrutura dessa sequência que será preenchida pela sua compreensão e entendimento da história.

ESTRUTURA

COMPREENSÃO E CONEXÃO

É sempre sobre conhecimento, pesquisa e organização.

Para contar uma história com confiança, expressividade e encantamento você precisa antes de mais nada conhecer todas as informações estruturais. Assim como um prédio que tem vigas e paredes que o mantêm de pé, uma história tem fatos, personagens e situações que fazem ela ser a história que é. É assim que montamos o esqueleto do conto e com ele podemos deixar o conto fluir em nós sem medo de nos perdermos no caminho.



Existem muitas formas de estruturar uma história, formas que nos levam além da premissa COMEÇO, MEIO E FIM. São essas formas que trazem as nuances que precisamos para ter confiança na nossa comunicação. Sabe a expressão fio da meada? Pois é, contar sem estrutura faz com que você perca esse fio muitas e muitas vezes!!

DICA 12 : FAÇA PERGUNTAS PONTUAIS PARA AS HISTÓRIAS

SEU ROTEIRO VAI SER COMPOSTO POR RESPOSTAS À PERGUNTAS COMO ESSAS:

QUEM? (personagens)

ONDE? (espaço - relação geográfica, histórica e cultural)

QUANDO? (relação temporal e histórica)

O QUE? (fatos, ações e acontecimentos)

POR QUE? (conflito)

COMO? (sequencia de fatos)

Essas respostas serão curtas e pontuais baseadas no que é essencial na história. E é a partir disso que você vai poder trazer seu modo de contar, sua perspectiva e seu encanto para a narrativa.

O seu discurso pessoal vai fazer muita diferença na aplicação dessa estrutura. Sua visão de mundo, seus valores, o que você pretende trazer para a história.

Pense em um encontro. A história oferece seu enredo, personagens e conflitos e você oferece a ela sua potencialidades corporais, vocais e criativas e juntos vocês constroem uma narrativa única para quem ouve. É nesse encontro que nasce o poder! Por isso, lembre-se:

DICA 13 : CRIE CONEXÕES ENTRE VOCÊ, A HISTÓRIA E QUEM OUVE.

Imagine um tripé. Todos os pés são importantes para se sustentar. Assim é o ato de contar histórias. Trata-se de você, da história e do público. Qualquer um desses três menosprezado ou diminuído no processo trará déficits no resultado.

Construa seu tripé assim:

- O QUE EU QUERO CONTAR.
- O QUE EU TENHO A OFERECER (TALENTOS, COMPETÊNCIAS)
- QUE HISTÓRIA TEM SENTIDO PRA EU CONTAR
- O QUE A HISTÓRIA TEM A OFERECER
- PARA QUE PÚBLICO EU DESEJO CONTAR
- O QUE ESSE MEU PÚBLICO PRECISA

Possibilidades! É isso que essa conexão traz. E é através das possibilidades que nasce o encantamento. Muitas vezes consideramos só as possibilidades da história e do público e desprezamos as nossas. Coloque tudo no mesmo patamar. Veja o seu melhor para entregar o melhor.

DICA 14 : SEJA UM PESQUISADOR

Pesquisar é se abrir a possibilidades e assim conquistar encantamento na expressão. Pesquise seus talentos (voz, corpo, fluência verbal, musicalidade, foco e tantos outros). Pesquise as informações da história (autor ou não autor, contexto histórico, social e cultural, versões). Pesquise seu público (faixa etária, necessidades, contexto e experiência).



APROPRIAÇÃO

Sua expressividade à serviço da história

A pesquisa traz o entendimento.

O entendimento traz confiança.

A confiança traz experimentação.

A experimentação traz conexão.

A conexão traz a força de sua expressividade pra encantar!

O processo de apropriação da história é muito importante. Ele nos faz entender que o ato de contar só acontece verdadeiramente quando nos percebemos com agentes desse momento. Com nossas palavras faladas, nossa expressividade e nossas características únicas. Isso não diminui em nada o autor que escreveu a história e sim constrói um novo autor na oralidade. Aquele que dá voz a ela. Você! E no momento que está sendo contada ela é sua. Desfrute. Deguste. Ofereça o seu melhor!



DICA 15 : CONSTRUA AUTORIA

Uma história contada não é mais literatura. Ela é oralidade. Por isso nem todas as histórias escritas estão prontas ou são ideais para serem contadas. Pense que é na oralidade que você vai construir sua performance. Não se esconda atrás do livro. Se decidir mediar a leitura o faça. Mas se decidir contar entregue-se a isso.

NÃO TENHA MEDO DE DIZER:

"Essa é a minha versão da Chapeuzinho Vermelho!" Sim, você pesquisou varias versões, estudou, roteirizou, experimentou possibilidades na sua voz, no seu corpo, no seu jeito e construiu essa contação. Essa confiança traz o poder. Sua versão não é melhor nem pior que as outras, Ela é apenas a sua!

Sua pesquisa da história, sua estrutura precisam estar sustentadas pelo seu discurso pessoal. É ele que vai tirar isso tudo do papel. Cuidado para não falar de folha de papel. É preciso falar de coração! Se contar histórias é, sobretudo, contar-se, o caminho para essa poderosa ferramenta ou ofício é descobrir e potencializar seu discurso pessoal; encontrar os caminhos para narrar, e experimentar quais histórias “cabem na sua boca”. Ou seja, o que combina com seu referencial de mundo, suas experiências de comunicação, seu repertório e seu desejo de troca com o outro.

Por isso para contar uma boa história é necessário ir além do trabalho mental. Você precisar **CONTAR. TESTAR. FAZER.** Não deixe somente pra hora de estar com o público.

DICA 16 : EXPERIMENTE MUITAS VEZES E DE MUITAS FORMAS.

Durante muito tempo, nos acostumamos a planejar mentalmente o que precisamos fazer, e, em poucos casos, praticamos realmente esse ato, não tendo, nesse caso, o hábito da experiência. Quando se trata de discurso mesmo, ficamos nos extremos de “Vou falar tudo que escrevi e planejei mentalmente” ou “Na hora, improvisado”, ficando à mercê do acaso e, obviamente, pouco seguros quanto à performance.

Pense comigo se você nunca fez uma receita, se nunca dirigiu um carro, se nunca realizou passos de dança. Antes de fazê-los para valer, precisa experimentar, testar, ver como fica e como seu corpo se organiza ao fazer. A prática traz experiência e melhora nossa percepção. Porém, corporalmente, esquecemos que também memorizamos, e uma performance de excelência é uma harmonização entre o que dizemos e o que fazemos. A forma como nos portamos enquanto dizemos interfere diretamente no processo de recepção por parte do outro. Até porque, durante uma apresentação, 55% da atenção do público estão na linguagem corporal de quem fala. **MAS ESSA EXPERIENCIA SÓ VAI DAR CERTO SE PARTIR DE VOCÊ.** Por isso:

DICA 17 : PARE DE QUERER AGRADAR



Foque na história, na sua relação com ela. Quanto mais queremos agradar e temos isso como objetivo, mais superficial e raso se torna nosso discurso. Nosso objetivo precisa ser **COMUNICAR**, os outros gostarem ou não é apenas um reflexo desse processo.

PERMANECER NO ENCANTAMENTO

Como seguir...

Sua relação com o espectador não pode ser construída em DAR O QUE ELE QUER e sim COMUNICAR O QUE ELE PRECISA.

Quando tentamos agradar demais o nosso público perdemos nossa confiança. Largamos o fio da meada e deixamos o público conduzir. Se você estiver firme na história e no seu discurso sua relação com o público será de perceber o que ele precisa. Talvez uma pausa maior? Uma ênfase aqui para estimular a imaginação? Uma história mais curta devido a concentração ou o ambiente? E assim vamos nos relacionando sem nos perdermos de nosso discurso.



E sempre que estiver sentindo que está se perdendo. Volte para as **POSSIBILIDADES**.

É este o pedido da história que tem ânsia por ser contada.

Ela deseja que o corpo experimente.

Experimente o pé que pode voar e ser uma borboleta, as mãos que demonstram ódio de um jeito único ou os passos que andam na prancha do pirata.

E este corpo só irá **EXPERIMENTAR** se permitir a descoberta, se lidar com exposição, se olhar o mundo com olhar de criança e voltar a jogar. A brincar. Liberando as tensões socialmente impostas. E nesse jogo de oralidade que a confiança se torna consistente.

E para essa consistência chegar lembre-se: planejamento é tudo.

DICA 18 : PLANEJE SEU EFEITOS

É importante pensar que, a partir do momento em que me coloco em frente a um grupo, tudo que realizo gera leitura, desde a minha vestimenta até meus mais delicados gestos. Desse modo, tudo precisa ser pensado. E quando se fala pensado, não quer dizer marcado e cristalizado, mas experimentado, pois um gesto pontual realizado por um corpo envolvido na história a ser contada encaminhará ainda mais o ouvinte/espectador.

Ao perceber e considerar seu corpo e sua voz como instrumentos de criatividade para a história, o contador se coloca em posição disponível e descobre que são grandiosos os voos que ele pode alçar. Ou seja, estude, planeje, experimente e realize. Depois analise a experiência e comece tudo outra vez. Assim você estará cada vez mais confiante e encantador! E terá o encontro mais lindo de todos: com a sua expressividade.

DICA 19 : ENCONTRE A SUA EXPRESSIVIDADE

Talvez, nesta altura da leitura, você esteja pensando que esse negócio de contar histórias é muito complexo.

Mas não se iluda.

Comunicar-se é complexo, e fazê-lo de forma ineficiente traz grandes problemas e confusões diárias. E você sempre poderá escolher permanecer como e onde está, mas depois não adianta reclamar que as coisas não acontecem para você.

Sua comunicação é responsável por 80% do que acontece com você.

Quanto mais claro você deixar as coisas para você mesmo e para os outros, mais fácil ficará viver e conquistar.

Contar histórias é um caminho de permissão. Eu me permito contar, dividir, experienciar, estar de verdade com o outro no risco da exposição. E, sem essa permissão, ferramenta nenhuma tem força.

Sua expressividade nasce dessa permissão.

Lembre-se de que você não precisa saber, precisa apenas começar. Olhe para si mesmo! Dispa-se de tensões e bloqueios, permita-se. Até porque o que aprisiona também pode libertar, se usado na medida certa. O medo de se expor pode ser convertido em força para defender suas ideias



DICA 20 : LIDE COM O MEDO DA EXPOSIÇÃO

Experimente sua voz e seu corpo e encontre a expressividade cênica, que nada mais é do que reaprender a usar a expressividade natural, colocando-se no risco da exposição. Desenvolva um repertório pessoal através de suas potencialidades corporais e vocais. Pare de se comparar aos outros e descubra tudo de maravilhoso que você tem a oferecer para a história.

