

INDICE

PREFAZIONE

Perché ho deciso di scrivere questo libro pag. 1

PARTE I

COMPRENDERE COSA STA ACCADENDO

Quando il corpo prende il comando pag. 2
La voce dentro la testa pag. 7
Perché combattere l'ansia peggiora le cose pag. 10
Perché amici e familiari possono metterti più in difficoltà di un vero pubblico pag. 11
Quando la pressione cambia nome pag. 13
Il perfezionismo: il sabotatore elegante pag. 16

PARTE II

SOLUZIONI PRATICHE

Allenarsi alla pressione prima di avere un pubblico pag. 18
Riprendere il controllo del corpo prima di suonare pag. 21
La routine pratica prima di suonare pag. 25
Quando il panico arriva mentre stai già suonando pag. 29

PARTE III

IL PROTOCOLLO FINALE

Il protocollo finale prima di qualsiasi esibizione pag. 32

CONCLUSIONE

pag. 34