Prólogo	11
Presentación	17
'La fábrica de presentaciones'	21
Consideraciones previas	31
Repetir un error no lo convierte en acierto	39
Los números de una presentación	49
Naturalidad	61
Noy soy capaz	69
Ampliando mi zona de confort	75
Objetivo - propósito	83
<hr/>	
Trukos	89
CoMoDo. <i>Lo que voy a decir: el mensaje</i>	90
EL AIRE. <i>Cómo respirar: respiración abdominal</i>	94
TRABALENGUAS. <i>Cómo lo voy a decir: la pronunciación</i>	96
SUPERCALIFRAGILÍSTICOESPIALIDOSO. <i>Cómo lo voy a decir: los Palabros</i>	98
PUNTO Y COMA. <i>Cómo lo voy a decir: la emoción</i>	100
ANCLAJE. <i>Cómo lo voy a decir: la postura</i>	104
BARRIDO. <i>Cómo establecer contacto con el público</i>	106
SONRISA. <i>Cómo se siente el público</i>	108

ÍNDICE

EL LÁPIZ. <i>¿Dónde pongo las manos?</i>	110
EL AGUA. <i>Siento que me ahogo</i>	114
ELEGANTE. <i>¿Qué me pongo?</i>	116
DISFRUTAR. <i>Mis amigos, los nervios</i>	118
EFFECTO ZEN. <i>Nunca más Docu-Point</i>	120
EL MICRÓFONO. <i>¿Se me oye?</i>	122
APRENDE de TI MISMO. <i>Planifica. Diseña. Practica. Ensayo</i>	124

Cada día, todos los días	127
10 inolvidables para hablar en público con éxito	131

Guiones	141
<i>Ficha técnica de una presentación</i>	143
<i>Ejemplos usando CoMoDo</i>	144
<i>Ejemplos storytelling</i>	151

Especial BNI	173
Y ahora ¿qué?	179
Mis presentaciones	182