

7 DICAS PODEROSAS  
PARA **SUPERAR O**  
**MEDO** DE GRAVAR  
VÍDEOS NO  
You **Tube**



# INTRODUÇÃO

O Youtube é um ótimo lugar para divulgar seu negócio online, porque o número de usuários por lá é enorme. Mas ainda assim muitas pessoas têm vergonha ou medo de começar a gravar vídeos por ser algo novo (para muitas pessoas) e que você precisa realmente dar a cara.

Primeira pergunta que te faço.

Você já entendeu que os vídeos vão te ajudar a vender mais?

Segundo, já entendeu que vídeos vão te ajudar a se posicionar melhor como autoridade no seu mercado para vender seus produtos, para vender os seus serviços e ganhar mais dinheiro?

Se você disse sim para todas essas questões e mesmo assim não consegue gravar vídeos, eu sei exatamente o que você está sentindo.

Mas calma! Isso tem solução.

Separei 7 dicas excelentes para você superar esse medo ou receio de gravar vídeos e assim começar a fazer vídeos hoje mesmo.

**7 dicas poderosas para superar o medo de gravar vídeos no YouTube**



# 1 - Entenda que ninguém nasce sabendo

Primeiro de tudo é preciso estar sempre lembrando que isso é algo novo para você e, portanto, estará sempre em constantes melhorias.

Toda pessoa que hoje tem muita desenvoltura na frente das câmeras começou gaguejando, errando e sem jeito de como falar.

Não acredita? Veja o primeiro vídeo de uma Youtuber famosa ou aquela que você gosta muito. Você vai perceber que existe uma insegurança, a voz é baixa, às vezes a pessoa fica perdida no que vai falar.

Mas não deixe que isso paralise você. Lembre-se que essas Youtubers chegaram onde estão porque não desistiram, e também que a prática leva a perfeição. Então quanto mais você gravar, melhor você ficará.

# 2 - Criar um roteiro para seus vídeos

Não precisa se assustar, até hoje tem youtubers com mais de 500 mil inscritos no canal que usam roteiros.

Os roteiros vão ajudar você a não se perder por causa do nervosismo, por exemplo.

Se você não tem um roteiro, é mais fácil de se perder nas suas próprias ideias. Então procure sempre elaborar um roteiro ou esquema para lhe guiar na hora da gravação dos seus vídeos, isso é importante principalmente se você ainda não tem total domínio do conteúdo que será abordado.



Esse roteiro pode ser apenas em formato de tópicos ou caso ainda não se sinta seguro pode colocar as falas na íntegra. Tome muito cuidado se for usar as falas na íntegra para que o seu vídeo não fique monótono e mecânico como uma simples leitura na frente da câmera.

### **3 - Vista-se confortavelmente para gravar vídeos**

Essa dica parece bem simples, mas ela vale ouro!

Se sinta bem. Esteja arrumado.

Você não precisa fazer uma mega maquiagem se for mulher ou você não precisa passar o dia arrumando o cabelo se for homem.

Se vista de uma forma a ficar a vontade, mas use roupas limpas, apresentáveis e sem rasgos.

Sabe quando você vai em uma festa com uma roupa nova e só depois você percebe que a blusa fica subindo demais e você precisa abaixar toda hora, ou seu sapato está apertando muito? Você se encolhe, fica com vergonha, não se sente segura(o).

O mesmo acontece quando você vai gravar vídeos. É importante se vestir de uma forma que você se sinta confiante.

Digo isso em vários sentidos.

Não use a roupa da moda se você não se sente bem com ela, nem faça maquiagens se você não gosta. Mas capricha na maquiagem se você só se sente bem assim, do mesmo modo que você não precisa usar decote sem gostar só porque as Youtuber estão usando.



Coloque salto se sentir mais confiante mesmo que ninguém veja, ou use tênis se for melhor para você.

Antes de ligar a câmera, escolha uma roupa que você ame, faça um penteado que você se sinta linda(o). O importante é que você se sinta confortável!

## **4 - Se solte mais na hora de gravar vídeos imaginando que tem alguém com você**

Uma técnica que ajuda bastante às pessoas que estão começando é imaginar que tem uma pessoa de confiança com você.

Invente um personagem fictício (dê até nome, se você quiser) ou imagine sua melhor amiga, e pense que a lente da sua câmera são os olhos dessa pessoa, e que você precisa passar sua mensagem para ela. Isso irá te ajudar a se comunicar melhor, porque vai diminuir aquela sensação estranha de que você está falando sozinha(o).

## **5 - Aprenda com os seus erros**

Se você gravou um vídeo ou concedeu uma entrevista que não teve o resultado esperado, aprenda com os seus erros. Assista ao vídeo novamente, veja onde foi o seu erro, se foi falta de domínio de conteúdo, se você se mexeu excessivamente durante o vídeo, se tentou desviar o olhar da câmera.

Identifique o erro e evite que ele aconteça novamente. Muitos atores fazem esse processo de assistir as suas produções, identificarem os erros e tentarem melhorar! Você pode também assistir vídeos de



profissional e ver como eles se comportam e aprender com eles as técnicas corretas.

## **6 - Aprenda a fazer edição nos vídeos**

Essa é uma dica maravilhosa, que fará toda diferença nas suas filmagens e que ajudará você a ser mais confiante na hora de gravar vídeos.

Aprenda a fazer edição de vídeos. Um editor de vídeo recomendado é o Camtasia.

Com ele você aprende a fazer cortes, aproximar, diminuir e fazer sobreposições. Todas as edições bem básicas, mas que vai fazer toda diferença na qualidade dos seus vídeos.

Além de fazer você se sentir mais confortável para colocar o vídeo no ar, pois quando você sabe editar garante que a audiência só verá aquilo que você quer que elas vejam.

Você vai se sentir tão realizado(a) por ter feito toda a produção e colocado aquele vídeo no ar que já terá superado o medo de gravar vídeos e irá iniciar o processo para o próximo.

## **7 - Pratique muito para superar o medo de fazer vídeos**

Nada vence a prática.

De todas as dicas creio que essa é a mais importante! Se quisermos fazer algo bem feito nada como praticar. Lembra daquele velho ditado popular de que a prática leva a perfeição?



Ele é a mais pura verdade! Faça esse exercício simples e veja a sua evolução: grave vídeos durante 7 ou 10 dias seguidos, depois compare o primeiro e o último, pode ter certeza que no decorrer desses dias a sua técnica e a desenvoltura na frente da câmera já terão melhorado bastante!

## **CONCLUSÃO**

Espero que você tenha adquirido informações suficientes para alimentar a sua confiança na hora de enfrentar a produção de vídeos.

Como vimos, é preciso mudar a nossa percepção, estarmos atentos, observar e, o mais importante, praticar.

Você só perde o medo de gravar vídeos, gravando!

Não tem outro segredo que dê mais resultado que esse.

Quanto mais vídeos você gravar, colocar no ar e interagir com as pessoas, com menos medo de gravar vídeos você ficará.

E ao receber a opinião das pessoas, seja ela positiva ou não tão positiva assim, você vai melhorando cada vez mais, ganhando mais fluidez e se sentindo mais confortável na frente das câmeras.



Quer saber como iniciar e **Expandir**  
**um Canal de Sucesso** para seu  
Negócio ou Marca no YouTube?



[Clique AQUI](#) e saiba como aproveitar o  
YouTube para desenvolver seu negócio...