สารบัญ

บทนำ : คุณไม่ได้เป็นอยู่คนเดียว 13

คุณไม่จำเป็นต้องกลัว 14

สัญญาของผมที่มีให้คุณ 17

ก่อนที่คุณจะเริ่มต้น : เชื่อมั่น 23

ฝันร้ายในการพูดของผม 25

ความเชื่อของแกรี่ได้เปลี่ยนชีวิตผม 28

เชื่อว่าคุณทำได้ 30

จากวัยรุ่นถึงผู้กล่าวคำปราศรัย 32

กลยุทธ์ #1 เปิดบาดแผลออกมาและทำความสะอาดมัน 37

รอยถลอก นาดแผล และแม่ผู้ระมัดระวัง 39

นาดแผลจากการพูดของผม 40

วิลเลี่ยมเอาชนะความกลัวของเขาคุณก็ทำได้เหมือนกัน 42

คำถามที่เผยบาดแผลของคุณ 44

แผลเป็นนั้นเจ๋ง...สะเก็ดแผลติดเชื้อไม่เป็นอย่างนั้น 46

ให้คำปรึกษาต่อสุขภาพของคุณเอง 51

กลยุทธ์ #2 จินตนาการถึงสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด 55

ผลลัพธ์แรก : ควบคุมอารมณ์ของคุณ 58

การเตรียมพร้อมทางร่างกายและจิตใจ 60

การพูดในงานไว้อาลัยญาติของผม 61

ผลลัพธ์ที่สอง : มันแทนไม่ได้เลวร้าย 62

อย่างที่คุณจินตนาการไว้

ก็แค่ขอเด็กสาวออกเดต 66
การกระทำ : กระวนกระวาย จากนั้นก็เข้าควบคุม 68
กลยุทธ์ #3 คุณคือคุณ 73
อะไรสร้างคุณขึ้นมา, ตัวคุณเองใช่ไหม 74
นักแสดงตลกเกี่ยวอะไรด้วยกับการเอาชนะความกลัว 76
น้ำหนักของเนื้อหา 77
น้ำหนักของตัวตน 78
ผมล้มเหลว แล้วจากนั้นก็พบ 'ตัวเอง' อย่างไร 80
ยู.นี.ยู. 81
ผมจำเป็นต้องตลกหรือเปล่า 83
คุณปรับปรุงตัวคุณได้ 84
การกระทำ : เติบโตขึ้นเป็นคุณ 86
กลยุทธ์ #4: พูดกับคนคนหนึ่ง 93
พูดกับทุกคนราวกับคุณกำลังพูดกับใครคนหนึ่ง 95
ผู้ฟังของคุณคือใคร 98
การตระหนักรู้มีผลต่อการยอมรับไว้ 99
ทำให้นับเป็นเรื่องของตัวคุณเอง 102
การกระทำ: สร้างรายการนี้ 104
กลยุทธ์ #5 มันไม่ได้เกี่ยวกับคุณ 115
ผู้คนไม่ได้กำลังคิดถึงคุณ 116
เรานักให้ความสนใจแต่ตัวเองๆ 117
กี่ครั้งที่ย่อหน้าที่สองบอกว่า "ฉัน/ตัวฉัน" 118
ผู้คนอยากให้คุณประสบความสำเร็จ 120
การรวมศูนย์ความสนใจเป็นตัวกำหนดทิศทาง 122
อะไรคือเป้าหมายของคุณ 124

เข้าไปในหัวของคนเหล่านั้น 127
การกระทำ : ไปให้ไกลขึ้นอีกหน่อย 129
กลยุทธ์ #6 นำร่องพลังงาน 137
ลูสอนวิธีชกให้ผม 138
ปรับเปลี่ยนสิ่งเลวๆ ให้เป็นสิ่งที่ดี 139
พลังงานคืออีกด้านของความกลัว 140
คุณแคร์ใคร 142
พลังของเขื่อน 144
ท่อนำน้ำ #1 : ใช้การหยุดชั่วคราว 147
ท่อนำน้ำ #2 : แสดงให้เห็นจุดมุ่งหมาย 147
ท่อนำน้ำ #3 : ทำให้สว่างสดใสขึ้นด้วยความหลงใหล 148
การกระทำ : ทำให้พลังงานส่วนเกินของคุณไหลล้นออกมา 150
กลยุทธ์ #7 อยู่ในชั่วขณะนี้ 159
ความย้อนแย้งของวัยวัยกับเวที 160
ขั้นแรกของการเรียนรู้ : การเตรียมตัว 161
ขั้นที่สองของการเรียนรู้ : การนำเสนอ 162
ระดับสามของการเรียนรู้ : การไตร่ตรอง 163
เราอาศัยอยู่ในโลกของอินสตาแกรม 165
#สนุกกับขณะนี้ 167
อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น มันได้เกิดขึ้นแล้ว 170
การปรับในนาทีสุดท้าย 172
บางคำพูดสุดท้ายจากปราชญ์ 173
ความคิดที่ว่า "อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้นแล้ว" ของผม 174
การกระทำ : สนุกสนานกันตอนนี้ 176
บทสรุป 183
เริ่มที่นี่ : 1-2-3-ก 184
ทำให้มันเป็นของคุณ 186
กำลังใจสุดท้ายอีกอย่าง 187