



Cara Barbara Hannigan Mengatasi Kecemasan: Kisah Suksesnya

Description

Penyanyi dan konduktor asal Kanada, Barbara Hannigan, mengungkapkan bahwa dia pernah mengalami kecemasan saat pentas meskipun terlihat luar biasa percaya diri. Namun, ia berhasil mengatasi masalah ini dengan menerapkan psikologi olahraga. Dalam percakapan dengan pemain terompet utama di Metropolitan Opera, David Krauss, Hannigan menjelaskan bagaimana ia berhasil mengatasi kecemasan tersebut.

Mengatasi Kecemasan Pentas dengan Psikologi Olahraga

Hannigan mengungkapkan bahwa meskipun masih merasa gugup sebelum tampil di atas panggung, namun kini ia mampu mengatasinya dengan lebih baik. Hal ini diungkapkan dalam podcast yang tak ternilai harganya, *Speaking Soundly*, di mana ia berbicara dengan David Krauss.

Filosofi dan Psikologi Kekuatan Mental

Barbara Hannigan menyatakan bahwa mengalami kecemasan saat pentas telah mendorongnya untuk mempelajari lebih dalam tentang filosofi dan psikologi kekuatan mental. Hal ini menjadi titik balik baginya dalam menghadapi setiap penampilan di atas panggung.

Menjadi Inspirasi bagi Generasi Berikut

Dengan kisah suksesnya dalam mengatasi kecemasan saat tampil di hadapan penonton, Barbara Hannigan telah menjadi inspirasi bagi generasi berikut, terutama para musisi muda. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pembelajaran yang tepat, siapapun dapat mengatasi rasa takut dan kecemasan saat berada di depan publik.

Ringkasan

Penyanyi dan konduktor asal Kanada yang fenomenal rupanya juga pernah merasakan kecemasan

saat tampil di atas panggung. Bagaimana ia berhasil mengatasinya? Dengan menerapkan psikologi olahraga. Simak percakapan terbuka Hannigan dengan pemain terompet utama Met, David Krauss, dalam podcast yang tak tergantikan, Speaking Soundly. Bagaimana pendapat Anda tentang pengalaman Hannigan ini? Apakah Anda juga pernah merasakan kecemasan saat tampil di depan publik? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah ini. Jangan lewatkan kesempatan untuk mendengarkan podcast lengkapnya melalui tautan yang disediakan.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark