

Сила словаааааа
аааааааааааааааааааа
аааааааааааааааааааа
аааааааааааааааааааа
аааааааааааааааааааа
аааааааааааааааааааа
аааааааааааааааааааа
аааааааааааааааааааа
аааааааааааааааааааа

Юлия Черных
chernykh_talk

Как говорить, чтобы вас
слышали и слушали

Стратегия успеха

Юлия Черных

**Сила слова. Как говорить,
чтобы вас слышали и слушали**

«ИД Комсомольская правда»

2025

УДК 808.5
ББК 80.742

Черных Ю.

Сила слова. Как говорить, чтобы вас слышали и слушали /
Ю. Черных — «ИД Комсомольская правда», 2025 — (Стратегия
успеха)

ISBN 978-5-4470-0733-1

Каждый день – это разговор, о рутинном и глобальном. Как убедить клиента во время переговоров? Как поддержать беседу с незнакомым человеком? Как чувствовать себя уверенно на свидании? Как наконец поговорить с начальством, чтобы получить повышение? Поможет книга эксперта по речевому образу и выступлениям, бизнес-тренера, основателя школы ораторского мастерства Юлии Черных «Сила слова. Как говорить, чтобы вас слышали и слушали». Сотрудники ведущих корпораций – от «Газпрома» до X5 Group – уже успешно применяют рекомендации Юлии, а теперь с ними можете ознакомиться и вы. Благодаря практическим упражнениям, примерам и актерским секретам вы научитесь выдерживать контакт с аудиторией (независимо от ее размера), интересно рассказывать истории без слов-паразитов, объяснять сложное простыми словам, отвечать даже на самый каверзный вопрос. Вы перестанете бояться говорить на публике, а ваш голос станет увереннее и красивее. Книга дополнена qr-кодами на дополнительные материалы, которые сделают процесс обучения увлекательным. «Сила слова» будет полезна всем, кто хочет быть услышанным! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 808.5

ББК 80.742

ISBN 978-5-4470-0733-1

© Черных Ю., 2025

© ИД Комсомольская правда, 2025

Содержание

Предисловие	7
Часть 1	9
Глава 1	10
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Юлия Черных
Сила слова
Как говорить, чтобы
вас слышали и слушали

* * *

© Юлия Черных, текст, 2025

© Оформление обложки, АО «Издательский дом „Комсомольская правда“», 2025

Предисловие

Слово – дело великое. Великое потому, что словом можно соединить людей, словом можно и разъединить их. Словом можно служить любви, словом же можно служить вражде и ненависти.

Л. Н. Толстой

Всем привет, меня зовут Юля, и у меня достаточно редкая профессия, а именно эксперт по публичным выступлениям и риторике. Недавно я была на вечеринке по случаю дня рождения подруги, и там произошел интересный диалог:

– А, ты ставишь речь ведущим и актерам, чтобы они звучали внятно и без говора?

– Я все-таки предпочитаю работать с людьми обычных профессий.

– А, то есть тем экспертам, которые ходят на интервью и подкасты?

– В том числе, но мои клиенты – не только те, кто постоянно выступает. Это те, кто хочет уверенно себя чувствовать на планерках, тендере с клиентами и даже на свиданиях.

– А что там может быть не так? Мы же все разговариваем, нормально вроде общаемся. Это, может быть, и полезно тем, у кого амбиции, кто хочет выступать на большие аудитории, но явно необязательно. Из чего состоит твоя работа?

– Не согласна, давай объясню на примере. Когда ты смотришь презентацию коллеги, обращаешь внимание, харизматичный человек или нет, цепляет или нет, правда ведь? И если он тебе нравится, можно расщепить эту харизму на кусочки и понять, что действительно привлекает в этом человеке. И там 100 % будут прямой взгляд, понятные формулировки мыслей, четкая дикция, наличие жестов, умение легко отвечать на вопросы и выходить победителем из конфронтации, низкий приятный голос. И да, возможно, люди земных профессий никогда не выйдут покорять «Лужники», но при этом на мероприятиях – собеседованиях, презентациях и при личных знакомствах будут чувствовать себя уверенно. Мир меняется, навыки тоже. То, что 10 лет назад казалось блажью, сейчас становится необходимостью. Никому не хочется чувствовать страх и неуверенность независимо от количества людей вокруг. Когда вы понимаете, что делаете, страх пропадает.

Не могу не отметить несколько стереотипов, с которыми многие сталкиваются:

1. «Если я хорошо пишу, то хорошо говорю». Когда вы пишете, у вас больше времени на раздумье, мы используем более высокий и литературный слог в текстах. Когда говорим, речь становится проще, допускаются повторы, на формулировку отводится гораздо меньше времени. Если вы заикливаетесь на том, что устная речь должна быть «вылизанной», это совершенно никому не нужно.

2. «Я с друзьями такой расслабленный, значит, и перед другими людьми будет так же». Но часто такая уверенность оборачивается провалом. Все просто: перед незнакомцами вы говорите в разы реже, чем тет-а-тет или в знакомой компании. Также вы чувствуете оценку и, естественно, не можете просто взять и забыть об этом, как будто ничего и не было. Говорить публично и не стесняться – это такой же навык, как умение кататься на велосипеде.

3. «Если мне пришла в голову хорошая мысль, значит, именно так она и прозвучит вслух». Формулировать мысли через рот – отдельное умение. Все мы в голове А. С. Пушкины, но на деле оказывается далеко не так. Потому что молча мы лишь нащупываем тезисы, а полностью проговариваем и пытаемся их сформулировать только в момент самой речи. И в этой книге я дам техники, которые помогут данные навыки обрести.

Скорее всего, тем, кто сейчас читает эту книгу, публичные выступления даются трудно, а ощущения «как в тапочках» ой как хочется добиться. Для достижения уверенности в себе и в выступлении нужны две составляющие:

1. Техники, которые описаны в книге. Если вы не понимаете, что делаете, на выявление ошибок и избавление от них уйдет очень много времени.

2. Практика. К сожалению или к счастью, ораторское мастерство – практическая вещь, а не теоретическая: все всё знают, но продолжают наступать на одни и те же грабли. Просто зная, что нужно держать зрительный контакт, вы не научитесь это делать.

Для этого мы здесь сегодня и собрались. Вас ждет большое количество упражнений, я буду просить проанализировать ваши выступления на заданную тему. Не волнуйтесь, мы не будем заниматься ничем странным и выходящим за рамки: я не стану просить звонить на 10 незнакомых номеров или внезапно кричать в толпе. Мы будем делать только то, что дает реальный результат и при этом не вызывает вопросов.

Но при этом большая просьба не пролистывать данные задания, а относиться к ним как к тому, что нужно сделать здесь и сейчас.

Если мы что-то откладываем, мы не сделаем это никогда.

Еще один важный момент, прежде чем начать большой разговор об ораторском мастерстве: для того чтобы чему-то научиться в этом предмете, нужно отключать голову и максимально включать детскость. Понимаю, что когда вы, взрослый серьезный человек, занимающийся аналитикой, будете стоять посередине комнаты с протянутой рукой и говорить «Маааааа», почувствуете сильное смущение и дискомфорт. Я бы ощутила то же самое, мол, что я вообще делаю. Но если вы пройдете этот этап играючи, потом себе спасибо скажете, потому что голос можно поставить только через упражнения, а научиться знакомиться – только через маленькие шаги и даже изначальную неуклюжесть. В любом случае помните: все нужно делать для развития из легкости, а не преодоления. И когда вы освоите все навыки, знание пригодится вам уже завтра, потому что это не физика, которая понадобится пару раз за всю жизнь.

И если вы здесь, то приняли для себя решение меняться к лучшему!

Как я всегда говорю своим ученикам:

«Время действовать!»

Ваша Юлия Германовна

Часть 1

Техника речи

Техника речи – основа основ, без этой базы никак не выйдет красиво говорить и выступать. Но честно могу сказать, когда училась в ГИТИСе, я... ненавидела упражнения. Они мне казались нудными, повторяющимися и неинтересными. Другое дело – играть роли, перевоплощаться в Офелию, страдать, как Татьяна из «Евгения Онегина», вот это я понимаю. А здесь никакого экшена, 3 раза в неделю стоишь с пробкой во рту и повторяешь «На дворе трава, на траве дрова». Я недоумевала: «Зачем мне речь в таком количестве? Я же не скороговорками публику буду удивлять!»

Сейчас, когда из ученика переросла в учителя, понимаю эту надобность и стараюсь, помня о своих ощущениях, донести это до учеников. Вспомните профессиональных спортсменов: сколько они тренируются для того, что хорошо показать себя на Олимпиаде. Сколько усилий прикладывают для трехминутного выступления или часовой гонки. Уму непостижимо! И наверняка они тоже не всегда вприпрыжку прибегают к тренеру и делают полезную, но рутину.

Однако при всем при этом у них есть цель. Ощутимая, видимая, приближающаяся. И у нас она тоже есть: чтобы в нужный момент быть уверенными в своей технике, быть готовыми так, чтобы осечки не случилось, и выступить на 100 баллов.

Арнольд Шварценеггер как-то произнес: «Я открыл для себя секрет успеха в формулировке из трех частей: уверенность в себе, положительный мысленный настрой, честная интенсивная работа». Многие знают эти принципы, но большинство не применяют их на практике. Так давайте займемся честной интенсивной работой!

Глава 1

Телесное раскрепощение

Обычно свои тренинги я начинаю с вопроса: «Из чего для вас состоит хороший спикер?» Все наперебой начинают говорить: «Голос, зрительный контакт, отсутствие слов-паразитов, обширный словарный запас, дикция, уверенность в себе и т. д.», забывая об основе основ – телесном раскрепощении.

Без свободы в теле никуда дальше не пойдешь. Вспомните героиню Мэрилин Монро из фильма «Джентльмены предпочитают блондинок». Почему она привлекает внимание еще до того, как начала что-то говорить? Что в ней цепляет? Она двигается так, что на нее хочется смотреть, там есть свобода и присущая героине манкость. Почему, когда на подиум выходят Ирина Шейк, Белла Хадид и Наоми Кэмпбелл, они забирают все наше внимание, хотя ничего не говорят? Они идут так, как будто им все нипочем. Телесное раскрепощение – часть уверенности в себе, как ни крути.

Мы считываем человека с первых секунд и составляем о нем первое эмоциональное впечатление еще до того, как он сказал первое слово.

И тело тут наиболее значимый компонент: походка, осанка, отсутствие зажимов.

Вернемся к реальной жизни: допустим, вы ожидаете выступления великого и ужасного топ-менеджера Васи Иванова. Он – звезда компании, руководит подразделением в 1000 человек, чья зарплата только по слухам начинается от 1 миллиона рублей в месяц. И сейчас он придет провести лекцию, как стать успешным, на своем новеньком роскошном автомобиле. По ожиданиям это просто главный герой из фильма «Духless». Вы в предвкушении и ожидании, и тут наконец-то заходит ОН... И вы видите, что Вася горбится / сидит, скрутившись буквой зю / не знает, куда деть руки, поэтому теребит ручку / стоит по стойке смирно. Какое впечатление возникает? Полнейшая несостыковка, хотя при этом материал у него блестящий. А так как впечатление уже слегка смазано, то, конечно, вы теперь не примете на веру все, что он говорит, будете неизбежно оценивать и придирааться с высоты своего опыта. Причина проста: тело.

Второй аргумент в пользу телесного раскрепощения: с точки зрения техники речи без расслабления нельзя добиться низкого красивого голоса. Почему? Если говорить профессионально, то правильный звук рождается в солнечном сплетении, дальше он поднимается, как по трубе, в район грудной клетки, потом вверх в горло, и уже через рот на свет рождается слово. Если вы скрючены и зажаты, голос начнет «блуждать» по телу и будет сдавленным. К тому же звукоизвлечение в позе горбуна из Нотр-Дама более затратно, можете сами убедиться на практике.

Чтобы хорошо расслабиться, в идеале хочется всем прописать полет на Мальдивы на пару недель (или хотя бы выспаться и сходить на массаж) перед важным выступлением, но если на это нет времени, придется обойтись упражнениями. Чтобы добиться той самой свободы, нужно стать хозяином своего тела, оно должно вам подчиняться. Гибкость тела = гибкость сознания.

Поэтому давайте перейдем к практике!

Прежде чем начать этот раздел, рекомендую надеть удобную одежду, освободить место вокруг себя, чтобы ничего не мешало. Так будет гораздо легче и комфортнее выполнять упражнения.

Также постарайтесь максимально слушать свое тело и состояние: если какие-то движения будут слишком интенсивными или у вас есть противопоказания, перенапрягаться не надо. Делайте только то, что комфортно. Если лень или это вызывает сопротивление без отягощающих обстоятельств, вы знаете, где находится зона роста!

И последнее перед стартом: сколько раз делать каждое упражнение? Конечно, самое важное – осознанность, а не количество подходов, поэтому старайтесь сами почувствовать, сколько конкретно вам нужно повторений. В среднем делайте примерно по 3–5 раз каждое, чтобы зафиксировать алгоритм и потом уже раствориться в действии и процессе.

Итак, приступим.

Для начала давайте сделаем «настройку», а именно «очистительное» дыхание, чтобы выкинуть лишние мысли из головы и быть готовыми к работе. Если у вас в голове очередная двойка по математике у ребенка, звонок ветеринару по поводу собаки и еще навязчивая мысль, как не забыть вытащить шарлотку из духовки, ни одно упражнение не сработает. Поэтому сделайте вдох из центра солнечного сплетения. Важно знать, что правильное дыхание выполняется не плечами, а животом (чуть позже мы остановимся на этом более подробно). Если нужно, можете закрыть глаза. Итак, спокойно, нерезко вдохните через живот, потом задержите дыхание на пару секунд и выдохните через рот. Опять вдох, задержка дыхания и выдох. Делайте, пока все лишнее не уйдет из головы и вы не почувствуете, что настроились на рабочий лад.

1. Ощущение каждой части тела

Первое упражнение будет на диагностику тела. Исходное положение: можно лечь на пол (это самый предпочтительный вариант) или делать упражнение стоя или сидя. Главное – найдите комфортную позицию, не перекрещивая руки и ноги, это важно. Закройте глаза и мысленно шаг за шагом прочувствуйте, просканируйте тело, от пяток до самой макушки. Для начала сконцентрируйтесь на стопах (это будет наша точка отсчета) и почувствуйте их тяжесть, напряжены ли они, какие ваши ощущения. Дальше медленно идите к икрам, фокус теперь на них, ощутите, что они у вас есть. Кстати, обязательно запоминайте, где вы почувствовали изначальное напряжение в теле, это потом пригодится, чтобы фиксировать состояние в моменты выступления. Я, например, знаю, что у меня зажимы чаще всего скапливаются в шее и плечах, поэтому перед выступлением уделяю этому особое внимание. Вернемся к упражнению: постепенно, не торопясь, «прощупывайте» тело все выше и выше, пока не достигнете головы. Возьмите столько времени, сколько нужно именно вам для выполнения задания, не торопитесь. Если хотите, включите расслабляющую музыку, чтобы настроиться на нужный лад.

Теперь переходим к мимике.

2. Мимика:

- Поднимите брови как можно выше и держите их до полного изнеможения мышц. Если вкололи ботокс, ничего страшного – он не рассосется от одного упражнения. Мышцы должны быть в тонусе и рабочем состоянии. Делайте так 3–5 раз.

- Теперь нахмурьте лоб, словно вы рассердились. Следите, чтобы при этом не двигались губы: они должны быть расслаблены.

- Сильно зажмурьте глаза, потом расслабьтесь.

- Улыбнитесь сомкнутыми губами до ушей, как будто рады видеть ненавистную тетю Аллу или еще лучше – обожаемого бывшего мужа.

- Теперь улыбнитесь как можно шире, обнажив зубы. Следите, чтобы при этом лоб по-прежнему не двигался.

- Соедините упражнения: поднимите брови как можно выше и улыбнитесь как можно шире. Главное, чтобы при таком выражении лица домашние не зашли к вам в комнату, а то они могут почуять неладное.

- Выдвиньте нижнюю челюсть вперед, потом медленно верните обратно. Все остальные мышцы также не двигаются.

Ну, и теперь за прекрасные упражнения посылаем мне несколько воздушных поцелуев. Не стесняйтесь! Это полезно и мне, и вашей мимике.

Конечно, когда выполняешь такие упражнения с серьезными людьми в рамках тренинга, видно, как они проходят все стадии: отрицание, гнев, торг, депрессию и принятие. И это целый челлендж, особенно когда вы находитесь среди коллег и повторяете «странные» упражнения. Чаще всего либо все оглядываются на друг друга и ждут, пока большая часть начнет выполнять задание, либо делают так, чтобы это было как можно незаметнее. Советую принять, что не вы один делаете «глупые упражнения» перед всеми, все их выполняют, вы просто один из всех. Кстати, по моим наблюдениям, женщины больше боятся таких упражнений, чем мужчины. Мы привыкли быть красивыми, с хорошими манерами, а открывать рот, чтобы все видели наши гланды, – уж извините, это не наша тема. Некоторые, даже сидя одни в комнате, при таких упражнениях чувствуют неловкость. Но именно подобные ситуации и тренинги дают хороший толчок к раскрепощению и подсвечивают внутренние блоки.

3. Разминка тела

Прежде чем начнем, помните, что жесткость движений – подруга расслабления, она всегда ее сопровождает, как инь и ян. Поэтому комплекс упражнений будет посвящен именно этому. Делайте вместе со мной, не откладывая в долгий ящик.

• Плечи

Встаньте, ноги на ширине плеч. Тянитесь одним плечом до уха, при этом не наклоняя голову. Поднимите плечо. Расслабьте. Поднимите. Расслабьте. Теперь повторите со вторым плечом. Продолжайте до тех пор, пока не появится приятное ощущение тяжести в плечах.

• Руки

Стоя на полу, крепко сожмите кисти в замок и напряженно держите их в таком положении. Расслабьте. Опять напрягите и расслабьте. Если выполнять добросовестно, через какое-то время должны появиться ощущение тепла и легкое покалывание в пальцах.

• Живот и бедра

Сядьте ровно на стул, держите осанку, ноги перед собой, согнуты в коленях и стоят на полу. Напрягите живот и бедра. Расслабьте. Еще раз напрягите и расслабьте.

• Стопы

Теперь обратите внимание на стопы. Сидя на стуле, переносите вес тела на них, оставаясь в том же самом положении. Почувствуйте в стопах напряжение. Расслабьте. Постарайтесь особенно это ощутить в бедрах, они должны быть задействованы. Еще раз напрягите – расслабьте.

Теперь максимально плотно прижмите стопы к полу и поднимите пятки вверх до упора. Расслабьте. Еще раз поднимите – расслабьте. Потом делайте то же самое, но уже поднимая носки. Поднимите – расслабьте, повторите несколько раз, до ощущения свободы.

Снимите тапки, носки, если вы в них, и останьтесь босиком. Прижмите стопы к полу и постарайтесь почувствовать это соприкосновение, сфокусируйтесь на нем. А теперь поднимите ногу вверх и медленно, осознанно поставьте стопу. Никуда не спешите, зафиксируйтесь на ощущениях, как ступает сначала пятка, потом свод стопы, потом носок. Теперь повторите то же самое с другой ногой. Сделайте несколько подходов. Потом можете чуть усложнить задачу: встаньте и походите не спеша по комнате, осознанно ощущая прикосновение стоп.

Приведу пример в пользу раскрепощения и почему это важно в ораторском мастерстве. Был бы Фредди Меркьюри великим, если бы у него был такой же голос, такая же внутренняя сила, но при этом маленькие, скромные движения или он двигался бы как Буратино? Нет. Любой артист и спикер складывается из различных качеств и мелочей. И тело как раз один из инструментов, что транслирует нам внутреннюю наполненность и уверенность, если вы им осознанно пользуетесь. Поэтому и нужно делать весь комплекс упражнений.

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение – стоя, руки подняты наверх, тело устремлено за руками, пятки от пола не отрывайте. Тянитесь руками вверх, все выше и выше. Важно, чтобы все части тела, включая живот и ягодицы, были собраны и подтянуты, а стопы твердо прижаты к земле. В таком положении и напряжении стойте около 10 секунд. Для усложнения в самом конце можно мысленно представить, как отрываете пятки от пола, чтобы стать еще выше (в реальности они на полу). И из этого вытянутого положения кисти словно «ломаются», безвольно повиснув. Почувствуйте их тяжесть, как будто, если вас за них тронуть, они максимально расслабленно будут покачиваться. Теперь руки «ломаются» в локтях, потом в плечах. Затем «упали» сами плечи, повисла голова, вы согнулись в поясе, подогнулись колени. Полностью дотроньтесь до земли. Повисите там немного, попружиньте. Почувствуйте, осталось ли где-то напряжение? Если у вас был зажим в какой-то части тела, проверьте, как теперь вы там себя ощущаете. Делайте упражнение до тех пор, пока окончательно не почувствуете легкость.

Упражнение «Потолок»



Представьте, что вы пытаетесь удержать потолок, который медленно опускается на вас. Итак, исходное положение – ноги на ширине плеч, руки поставьте ладонями вверх на воображаемый потолок. Почувствуйте сильное напряжение в руках, давление на них, потолок как будто гранитная плита. И теперь, когда на вас медленно давит воображаемая тяжесть, аккуратно согните руки, потом потихоньку осядьте вниз, как будто вас слегка придавливает. При этом контролируйте дыхание, дышите центром, не плечами. Сядьте на пол, держите потолок руками, добавьте напряжение в ноги, вы не хотите сдаваться. А потом соберитесь и изо всех сил оттолкните воображаемый потолок, чтобы он улетел наверх. Ух-х-х-х. Направьте внимание на себя: что происходит с вашим телом? Какие ощущения?

Эти упражнения направлены на технику, чтобы потом вы смогли по щелчку включить любое состояние после пары повторений и при этом чувствовать себя легко. Взгляните на профессионального артиста балета. Кажется, это так просто – высоко прыгать. Но только со стороны, мы так сделать не сможем. В этом и заключается профессионализм: в хорошо сделанной домашней работе, именно она позволяет потом быстро мобилизоваться и выступить, как будто вы всю жизнь так делали. В моменты перед выступлением достаточно выполнить 1–2 упражнения, почувствовать себя в тонусе и уже после этого выходить и вещать. Все дело в хорошей подготовке и практике.

Помню, после тренинга для одной нефтегазовой компании ко мне подошел скромный и безумно обаятельный молодой человек, поблагодарил за выступление, и дальше произошел диалог:

– Хочу так же уверенно выступать, как Х, но вряд ли у меня получится.

– А вы уверены, что он всегда так выступал? Что это не отработанный навык, который сейчас транслируется как «Я всегда таким был»?

– Нет...

– Всем хочется верить в волшебную таблетку, которой не существует. Это все в 90 % случаев домашняя работа.

Он воспрял духом и пошел заниматься.

Вернемся к упражнениям.

Упражнение «Ураган»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Расслабьте тело, особое внимание обратите на руки от предплечья до самых кончиков пальцев, если надо, хорошо встряхните их от плеча. Потом согнитесь пополам, дотрагиваясь кончиками пальцев до земли (если не хватает растяжки, все в порядке, просто должна быть такая тенденция). Постепенно, наращивая амплитуду, давайте рукам импульс для движения из стороны в сторону. Ваша задача – махать ими вправо, а затем влево и при этом чувствовать абсолютную свободу рук, напряжения быть не должно. Даже в момент размаха рук, как спагетти, они должны быть расслаблены от локтей до кончиков пальцев. Следите, чтобы ноги были слегка согнуты в коленях, пружинисты и не напряжены. При этом контролируйте собственное состояние, чтобы голова не закружилась с непривычки.

Если вы чувствительны к резким движениям, предлагаю сделать следующее упражнение.

Упражнение «Дискотека»

Медленно двигайте всеми частями тела под любую мелодию, наблюдая за собой и телом. Задача – включить все его части, от кончиков пальцев до макушки, чтобы в итоге почувствовать свободу.

А что, если вы не дома, места нет, чтобы делать упражнения, так еще и через 10 минут у вас важное выступление? Что сделать, чтобы размяться, не запыхаться и не стоять с красным лицом? Как быстро превратить деревянное тело в энергичное и легкое?

Предлагаю выход.

Упражнение «Кульяпки»



Постукивающими движениями пальцев (они должны быть не совсем мягкими, но при этом не причинять вам боль) пройдитесь по лицу (то есть по лбу, щекам, носу, подбородку). Потом постепенно переходите к ключицам, груди, обеим рукам, ребрам, животу, спине (стучите, куда достанете) и ногам. Все делайте осознанно и не спеша. Также рекомендую особое внимание обратить на шею, потому что там чаще всего скапливается стресс. Длительность упражнения в каждой зоне – около 15–20 секунд. Таким простым способом вы запустите кровообращение, а следовательно, почувствуете себя бодрыми и включенными.

Да, раскрепощение требует особого внимания и труда. И у нас цветочки по сравнению с тем, к чему стремятся профессионалы. Посмотрите отрывок из фильма «Танцующие под дождем», а именно номер Make 'Em Laugh. Вдохновитесь и продолжайте работать!

Упражнение «Напряжение – расслабление»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Напрягите все тело, насколько это возможно, а потом расслабьте. Так нужно сделать несколько раз. Как вариант, можно еще попрыгать, расслабляя тело (этакая тряпичная кукла). Но поосторожнее: дыхание сильно сбиться не должно, чтобы потом на выступлении вам было комфортно.

Упражнение «Крик без звука»

Исходное положение – стоя. Начните кричать без звука, напрягая все тело по максимуму. В этот момент вы должны почувствовать, что вместе с ним у вас напрягаются связки. Затем спокойно расслабьтесь. Важно делать упражнение с умом, чтобы это не приносило болевых ощущений. Следите за своим состоянием.

Напоминаю, что необязательно выполнять все упражнения разом, вы можете выбрать несколько, концентрируясь на технике и выполняя несколько подходов. Самое главное – не принять решение «Я теперь каждый день уделяю этому час» и через неделю бросить, а работать с собой вдолгую, чтобы потом почувствовать энергичность и легкость в мышцах.

Напряженный спикер считается нами как несчастный, уставший человек в вечном стрессе, у которого не только нет ресурса отдавать, он сам себе его дать не может. Как его можно слушать и воспринимать? Это также относится к начальникам, достигателям и трудоголикам, которые пытаются везде все успеть. Поэтому важно уметь настраиваться на нужные мероприятия, снимать напряжение, переключаться и замедляться. Лучше, чем работа с телом, для этого ничего нет.

Тело и слово: взаимосвязь

Раз уж речь о теле, давайте поговорим о его **взаимосвязи со словом**. Мы привыкли, что слово – всего лишь набор звуков, чтобы донести информацию, но на деле все гораздо сложнее. Голос и звук – выражение нашей воли и способ создания реальности через слово. Оно напрямую отражается на нас.

Давайте проведем эксперимент: закройте глаза и проговорите вслух слово «мягко». Попробуйте сначала его на вкус: «мягко». Как вы его произносите? Растяните слово, почувствуйте, как гласные перекачиваются по нёбу, как вы проговариваете согласные. Какие ощущения это вызывает? Почувствуйте, как слово откликается в теле и какое у вас становится общее состояние. Это, казалось бы, всего лишь слово, которое мы произносим в искусственных обстоятельствах, но как на него реагирует тело. Данное упражнение нужно для того, чтобы вы соединяли слово и импульс. Тогда ваше движение станет более выраженным, информация будет лучше доноситься, вы наполните собой пространство.

Это работает и в обратную сторону: от тела меняется и тон – то, насколько уверенно вы звучите. Вспомните или наблюдайте за собой в моменты реальной ссоры / стеснения, например на первом свидании. Где у вас появляется зажим, в какой части тела, как потом это влияет на фразы? За счет фокуса вы начинаете слышать себя, замечать паттерны и потом вовремя это нейтрализовывать, ибо все зажимы, как правило, появляются у нас в одних и тех же частях тела.

Теперь произнесите слово «жестко». Жестко. Жестко. Зафиксируйте, как поменялись ваша мимика, ощущение. Откуда пошел импульс? Почувствуйте «жестко».

Затем слово «легко». Можно задействовать воспоминания, прожитые эмоции. Самое главное – тело должно откликаться на слово, это наша цель и задача.

Упражнение еще раз доказывает: если вы портите себе настроение и говорите, что у вас ничего не получится, у вас реально не получится. Это касается даже не аффirmаций. Это доказательство того, что тело запоминает ваши слова, фиксирует ощущения, как вам «сложно», «тяжело». И я имею в виду не моментную слабость, а, скорее, говорю про тех, кто имеет привычку жаловаться, кто сейчас находится в трудной ситуации. Соберитесь и настройтесь на правильную волну. Все всегда проходит, но вы можете либо себе помочь, либо усугубить положение.

Ну и давайте зафиналим все тем, что раскроем руки и широко и от души скажем: «Я смогу. Я смогу!»

По итогу данной главы вы должны почувствовать, что ваше тело свободное, приятно тяжелое и пластичное, как тесто. Вы дышите сейчас медленно и ритмично. Вы расслаблены и ощущаете свободу, без зажимов в теле.

Глава 2

Работа с фокусом и управление вниманием

Я – человек крайне неусидчивый и любящий впечатления. Бегу марафон 42,2 км в Мадриде, а через три месяца иду в поход на Камчатку. А потом думаю: «Почему бы не пройти путь Сантьяго в 280 км и не проплыть Босфор?» При этом я много работаю, записываю интервью, веду курсы, пишу книгу. И меня вечно спрашивают: «Как ты при таком темпе успеваешь и тренироваться, будучи абсолютным любителем, и работать, да еще и хорошо выглядеть?» Все просто: есть фокус, интерес к тому, что делаю, а также умение сосредотачиваться на задаче. То есть в этот час я не трогаю телефон, не думаю ни о чем другом, кроме процесса, в который погружаюсь.

Чем еще может помочь фокус и умение сосредоточиться? Например, если вы сидите с незнакомым человеком на переговорах и при этом включены в разговор, в человека, это значит, что вы будете находиться с ним в синергии и улавливать мельчайшие детали, от которых многое зависит.

Нам нужно учиться моментально синхронизироваться с состоянием аудитории или человека, потому что много времени у нас, увы, нет, а результат получить хочется.

Также часто, приходя на важное мероприятие, где вы должны целиком и полностью сосредоточиться на своем выступлении, вы приносите с собой свою жизнь, чувства и злость из-за часом ранее подгоревшей яичницы. И на эмоциях производите совсем не то впечатление, что хотели. Конечно, есть примеры героизма, когда мировые звезды получали вести о смерти близких перед съемкой или концертом. И так как они не могли сорвать мероприятие и подвести людей, выходили и играли, как будто ничего не произошло.

Но помочь абстрагироваться им могли только те же самые фокус и переключение.

Поэтому давайте начнем с простейшего, но очень действенного упражнения.

Упражнение «Фотоаппарат»

Так как наше сознание – фотоаппарат, дайте себе задание, когда займетесь рутинной, будь то поход на работу или в магазин: запечатлейте в сознании «снимок». То есть запомните что-то одно происходящее за день, замедлитесь в рутине. Вот идете вы по привычному пути, не несетесь, сломя голову, в этот пункт Б: подметьте, как падает листик, как повязал шарф мужчина напротив вас, есть ли кольцо на пальце у вашего коллеги, какая на ощупь рука возлюбленного. Ухватите шлейф этого образа и сделайте его реальным. Только давайте договоримся: это событие действительно должно вас заинтересовать, запомниться, а не просто «ну ничего». Мы запоминаем только события и то, на чем у нас есть фокус.

За счет этого можно и жизнь классно перестроить: например мой знакомый так научился делать комплименты девушкам. Он на полном серьезе каждый день смотрел новости и подмечал, что сейчас изменилось во внешнем виде Екатерины Андреевой. Как вы понимаете, потом кадрил девушек по щелчку, ибо замечал даже новый цвет их маникюра.

Упражнение «Круги внимания»

Оно дает более полное погружение. Начните с **ближнего круга**: это я, мое тело, мои ощущения. Закройте глаза и спокойно, не спеша почувствуйте, что вокруг ничего сейчас нет, кроме вас самих. Если вы сидите в тишине, это, конечно, сделать проще. Если в соседней комнате дети или что-то, что вас отвлекает, еще лучше: постарайтесь абстрагироваться и сфокусироваться на себе, ничего без вас не случится. Это чисто ваше время для себя любимого, я сфокусирован(а) на себе.

Дальше, когда почувствуете достаточную сосредоточенность на себе, откройте глаза и начинайте развивать внимание на предметы на расстоянии вытянутой руки. Они называются объектами **среднего круга**. Выберите какой-нибудь предмет, который находится в вашей комнате и стоит всегда на одном и том же месте. Сфокусируйтесь на нем, не беря в руки. Например, часы. Хорошо их рассмотрите: линии, цвет, форму. Проведите взглядом по их поверхности, «ощупайте» глазами, постарайтесь почувствовать, какие они – шероховатые или гладкие, поцарапанные или в идеальном состоянии? Рассмотрите циферблат. Какого цвета и формы цифры на нем? Есть ли у них секундная стрелка? Если да, то в течение минуты следите глазами за ее ходом, постарайтесь уловить ритм. Если у вас электронные часы, вместо циферблата рассматривайте экран, цифры, обозначающие часы и минуты, мелькающее между ними двоеточие.

После фиксации на объектах среднего круга опять закройте глаза и попытайтесь сосредоточиться на звуках в пределах комнаты, где вы находитесь. Возможно, шумит чайник, звучит тишина или скрипнула половица. Послушайте подольше, побудьте в этом моменте, расслабьтесь и никуда не торопитесь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.