



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Подготовка к старту обучения с воркбуком	7
Круг влияния спикера	8
Точка А	9
Точка Б	11
Трекинг прогресса. Упражнения на уверенное состояние и четкую дикцию	12
УВЕРЕННО	13
Где живет мой страх?	
Упражнение «Мысли, Эмоции, Тело»	14
Мысли	17
4 инструмента работы со страхом	19
Эмоции	25
КРАСИВО	29
Логик	31
Поток	32
Гибридный тип	33
Орнаментальность.	
2 способа сделать свою речь красивее и богаче	35
10 ФОРМУЛ СТОРИТЕЛЛИНГА	40
Формула Дэйва Либера	42
Форума Дэйла Карнеги	44
Формула Нэнси Дуртэ	46
Пирамида Фрейтага	48
Звезда – цепь – крючок	50
Путешествие героя	52
Золотое кольцо Саймона Синека	54

До — после — мост	56
Формула PIXAR	58
Формула SCS	60
Хотите научиться говорить красиво — читайте художественную, философскую, научную литературу.	62
ПОНЯТНО	65
4 типа аудитории	66
Структурируем речь	69
Эффект первых 2 минут	70
3 способа запомнить текст	71
САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ.	
ПРИМЕНЯЕМ НОВЫЕ ЗНАНИЯ	72
Символ	74
Лексема	75
Вербальный	76
Сообщества	77
Тело	78
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	79
Нетворкинг	81
Аудит ресурсов	82
Аудит окружения	83
Активация связей	85
Личный бренд	86
Заключение	88
Думать письменно — привилегия великих. Стань их частью	89
БЛАГОДАРНОСТИ	90



ВВЕДЕНИЕ

Речь для человека — как визитная карточка. По глубине и одновременно простоте мысли «слышно» образование, по интонации — темперамент, по скорости речи — статус, по использованию метафор — интеллект, по специальным словам — профессию, а язык тела и вовсе выдаст вас с потрохами, врите вы сейчас или нет. Именно по речи мы узнаем наших любимых блогеров, певцов, экспертов и влюбляемся в них. Она уникальна и это... плохо. Ее «грешки» не замазать фильтрами и не скопировать из умного паблика.

Красивую, четкую, влияющую речь можно только создать. Как говорил Георгий Гурджиев «Человек отдаст все за пустяки, за вещи, которые ему совершенно не нужны. А за что-нибудь важное — никогда! Он надеется, что оно придет к нему само собой». За красивую речь, как и за любовь, нужно побороться.

Меня зовут Айнур Зиннатуллин, и я заикался начиная с 3 лет. Логопеды, специалисты по речи, мычание у школьной доски, пунцовое лицо во время общения со сверстниками — все это было и это в прошлом. Сегодня через мои офлайн, онлайн-программы по публичным выступлениям прошли тысячи человек, в багаже опыта признание в виде высшей телевизионной премии ТЭФИ, книга-бестселлер и авторитетные компании-клиенты. Я на собственном опыте знаю, как порой тяжело бывает просто сказать «Привет», и помогу вам пройти путь изменения маленькими шагами.

Я записал короткое приветственное слово, которое поможет сломать «четвертую стену» между нами и сразу создать атмосферу теплоты и дружбы. Переходите по QR-коду.





На страницах ежедневника вы найдете лучшие инструменты, техники, методики по развитию речи, голоса, харизмы, нетворкингу и личному бренду, собранные мною за 10 лет практики. Здесь впервые публикуются мои авторские наработки по типологии спикеров, которые, я уверен, откликнутся вам своей глубиной и простотой использования.

Так как вы планируете говорить еще в течение примерно всей своей жизни — вам некуда торопиться. Не нужно устраивать марафон достижительства и заставлять себя «делать каждый день и становиться лучшей версией себя». Через напряжение и насилие над собой можно создать только еще больше неприятия, поэтому двигайтесь в собственном ритме, что помогает жить вам.

Для тех, кто любит больше глазами, — внутри ежедневника спрятаны QR-коды с доступами к видеоурокам, где я подробно показываю, как выполнять упражнения на дикцию, жестикуляцию и голос. Так вы сможете еще и потренировать вместе со мной необходимые навыки.

Перед началом остался только последний шаг. И пусть это понарошку, но я все-таки предлагаю сыграть в эту игру в «больших боссов». Я уже поставил свою подпись — очередь за вами.

Я, _____ , беру на себя полную ответственность за свой результат в рамках своего саморазвития и четко осознаю, что не чтение, а именно применение техник, методик и инструментов ежедневника принесет мне результат.

(Подпись)

Я, Зиннатуллин Айну́р Мансу́рович, беру на себя полную ответственность за передачу вам техник, методик, инструментов для уверенной, понятной и красивой речи.



А. Зиннатуллин

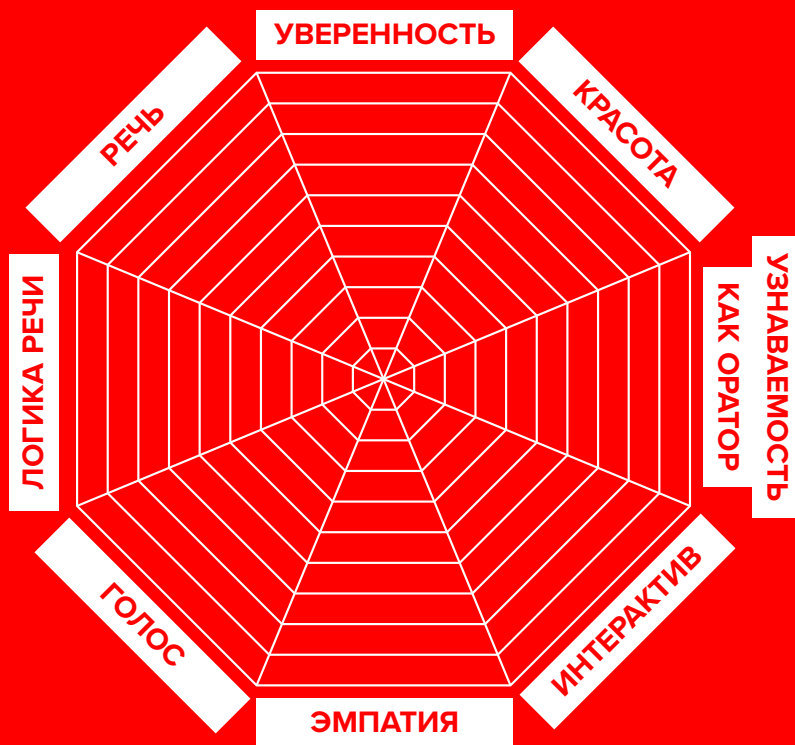
ПОДГОТОВКА К СТАРТУ ОБУЧЕНИЯ С ВОРКБУКОМ

Мы слишком быстро привыкаем к хорошему, как рыба не видит воды, в которой плавает. Это факт. Через 3–4 тренировки по дикции комплименты людей начнут радовать вас, а вам будет уже казаться, что вы всегда так четко разговаривали. И вы будете недовольны и обесценивать то, что есть и хотеть большего. Знакомый сценарий? Поэтому так важно зафиксировать момент сейчас, чтобы гордиться собой.

КРУГ ВЛИЯНИЯ СПИКЕРА

Вам сейчас понадобится ручка и минута на выполнение первого упражнения. Это своего рода фотография, отпечаток вас на момент старта, чтобы всегда можно было вернуться и увидеть, как вы «подросли». Именно на этих 8 блоках строится здание «влияющая речь».

В каждой области 10 пунктов. Оценка происходит абсолютно субъективно. Например, интерактив. Насколько вы довольны собой в плане интерактивности коммуникации с людьми? Вы больше говорите сами в формате монолога или диалог вам ближе? Если этот критерий, например, на 6 — закрасьте первые пункты.





ТОЧКА А

Продолжаем исследовать свою стартовую позицию. Выполните упражнение обязательно письменно. Малыши-нейроны в этот момент скажут вам большое спасибо.

1. **5 КАЧЕСТВ ОРАТОРА**, которые вы в себе выделяете, любите или цените

2. **2 КАЧЕСТВА ОРАТОРА**, которые вы хотели бы в себе развить с помощью воркбука

3. **К ЧЕМУ ХОТИТЕ ПРИЙТИ?** Опишите в виде образа, истории результат, который хотите получить.

4. Оцените **СТЕПЕНЬ ВАЖНОСТИ ДОСТИЖЕНИЯ** этих целей для вас по шкале от 0 до 10:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



5. **КАКОЙ ИЗ 4 РЕЗУЛЬТАТОВ** после выступления для вас предпочтительнее?

Благодарность Деньги Признание Сам процесс выступления

Что вы можете сделать, чтобы всегда его получать?

Интересный факт. Письмо от руки влияет на состояние не менее десяти разных функций: начиная от рабочей памяти, пространственных функций, способности к переключению и до обработки мышечной информации (за это отвечают теменные отделы коры мозга). При помощи функциональной магниторезонансной томографии ученые наглядно доказали, что письмо от руки отлично помогает развивать речь. Не «мэкать», не «гэкать», говорить связно, развернуто, а не односложными фразами и постепенно выстраивать внутреннюю логику своей речи.



ТОЧКА Б

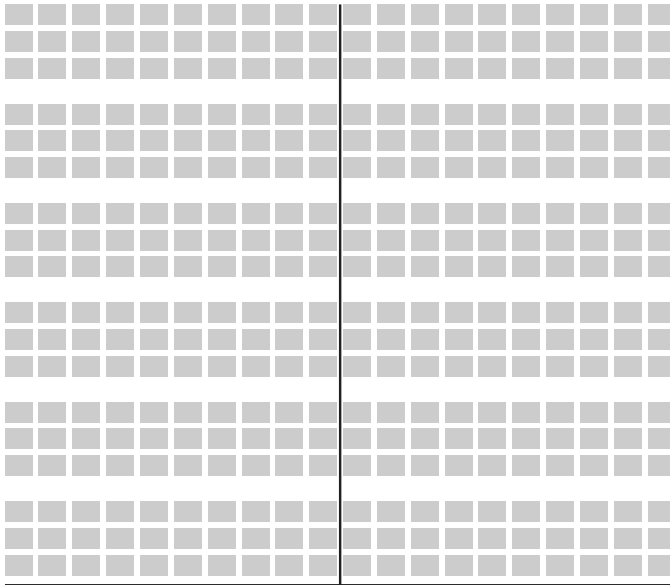
Куда едем, шеф? Это чтобы выбрать самый быстрый путь к цели без пробок. Вам необязательно точно знать, видеть картинку — напиши первое, что пришло в голову. Ставьте маленькие цели. Хотите раскрою секрет? Точка Б обязательно изменится, как только вы начнете практиковаться и выполнять упражнения из воркбука. Так вы поймете, что пошел прогресс.

ЛОГИЧЕСКИЕ, измеримые цели на обучение. Например, сказать один раз за год хороший тост или увеличить количество подписчиков на 100 человек или продать с 15-секундной сторис в социальных сетях на 100 тысяч рублей. Напиши не больше 3 целей.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ, ментальные цели на обучение. Например, преодолеть страх и выложить сторис с лицом впервые в жизни или научиться расслабленно выступать, быть собой. Напиши не больше 3 целей.

ТРЕКИНГ ПРОГРЕССА. УПРАЖНЕНИЯ НА УВЕРЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ЧЕТКУЮ ДИКЦИЮ

Б



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Выполняйте
когда удобно,
в комфортном
режиме и ставьте
галочку
в таблице.
Это поможет вам
развивать себя
цельно — с точки
зрения ментала
и навыка.
Программа
рассчитана
на полгода
тренировок.

А

**МЕНТАЛЬНАЯ
ЭВОЛЮЦИЯ**

Практика
для уверенного
состояния:



**НАВЫКОВАЯ
ЭВОЛЮЦИЯ**

Упражнение для
четкой дикции:



Все, что связано с анализом точки А и ваших ожиданий от себя, мы закончили. Пришло время сделать первые навыки упражнения.




УВЕРЕННО



Не совсем справедливо было выделять «уверенность» в отдельную главу, потому что каждое, буквально каждое упражнение в рабочей тетради помогает вам ее обрести. Однако 95% запросов аудитории, когда дело касается речи, относятся к работе со страхом проявлять себя публично. И размер, масштаб не имеет значения — будь то разговор с мужем, начальником, совещание с командой или включить камеру и высказаться на корпоративной ZOOM-встрече — инструментарий почти всегда одинаковый. С помощью методики поиска локализации страха и 14 практических инструментов вы сможете найти с ним общий язык.

Первое, что нужно знать о страхе, — он живет в одном из 3 «домов». Название этих «домов» — тело, эмоции и мысли. Почему так важно определить место жительства страха? Потому что способы работы с ним кардинально отличаются в зависимости от «прописки». Если вы когда-нибудь проходили тренинг, смотрели ютуб и по пути честно выполняли рекомендации тренера, а они совсем не помогали — вы понимаете, что я имею в виду.



ГДЕ ЖИВЕТ МОЙ СТРАХ? УПРАЖНЕНИЕ «МЫСЛИ, ЭМОЦИИ, ТЕЛО»



Поэтому прямо сейчас нужно сделать одно маленькое письменное упражнение. Вспомните последний разговор, выступление, где вы испытывали страх. Если так будет легче, закройте глаза и представьте себе этот момент, максимально погрузитесь в него и выпишите, что вы чувствовали, думали и что происходило с телом в момент страха:

ТЕЛО

ЭМОЦИИ

МЫСЛИ

РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Обычно, делая этот тест, мои студенты пишут следующее:

ТЕЛО: *Как-будто горло сжимают руками, пересыхает рот, сжимается грудная клетка, не могу дышать, трясутся ноги.*

ЭМОЦИИ: *Мне стыдно, чувствую злость, раздражение, вину за то, что не могу справиться, тревога везде, оцепенение такое, что не могу идти.*

МЫСЛИ: *Думаю о том, что обо мне подумают люди, боюсь опозориться, а что будет, если я не знаю ответа на вопрос из зала, подавленность какая-то, тупик, неполноценность, когда все это закончится?*



Итак, давайте посмотрим на ваш текст и проанализируем его. Первый — количественный анализ. В какой колонке вы написали больше слов? Поставьте рядом с ним первую галочку. Второе — качественный анализ. Какого качества проблемы вам доставляют больше проблем? Допустим, трясущиеся ноги уже через 3 минуты перестают трястись, а вот мысли одолевают до конца разговора — тогда мысли первичнее. Или мысль «когда все это закончится» крутится, как пластинка, а эмоционально вы словно под анестезией и после выступлений скорее ищете место, чтобы выдохнуть, — тогда первичнее эмоции. От них больше дискомфорта. Поставьте вторую галочку. Если совпало оба раза — отлично. Если в разных местах — выберите тот «дом», который доставляет больше неудобств.

А ВОТ И РАСШИФРОВКА ТЕСТА:

ТЕЛО: проблема в прошлом негативном опыте. Ваше тело помнит определенный травматичный опыт, связанный с коммуникациями, который исцелить самостоятельно крайне сложно. Основная рекомендация — обратиться к психологу, психотерапевту. В рабочей тетради подходящих вам инструментов нет и не может быть, потому что это было бы непрофессионально.

ЭМОЦИИ: одна из причин — влияние эмоционально значимого человека в прошлом на вас. Я подготовил 7 инструментов, которые помогут вам поработать с этим.

МЫСЛИ: проблема в отсутствии практики публичных выступлений. Страх надуман и нужно просто идти выступать. Я подготовил 4 инструмента, которые помогут вам поработать с этим.