


Дмитрий Кузнецов

Как  
придумывать  
оригинальные  
поздравления  
и эффектно  
преподносить  
их публике



**ЖЕЛАЮ  
СЧАСТЬЯ,  
ЗДОРОВЬЯ!**

**Дмитрий В. Кузнецов**  
**Желаю счастья, здоровья! Как  
придумывать оригинальные  
поздравления и эффектно  
преподносить их на публике**  
**Серия «Книги-драйверы»**

*Текст предоставлен издательством*

*Желаю счастья, здоровья! Как придумывать оригинальные  
поздравления и эффектно преподносить их на публике: Эксмо; Москва;  
2021*

*ISBN 978-5-04-156781-1*

### **Аннотация**

Подкатывает ком к горлу, потеют руки, пересыхает во рту, ноги становятся ватными, и все, что вы можете выдавить из себя при поздравлении с праздником – это: «Желаю счастья, здоровья?» Оригинальные поздравления – это настоящее искусство. Но ему можно научиться!

Дмитрий Кузнецов, профессиональный актер, ведущий и организатор мероприятий, в своей книге рассказывает про 27 техник подготовки душевного и оригинального поздравления, которое гости с уверенностью назовут «космическим». Также

в книге вы найдете инструменты, заготовки, формулы и практические задания, которые помогут вам:

- побороть страх сцены и снять мышечные зажимы,
- овладеть базовыми навыками актерского мастерства,
- научиться делать искренние комплименты,
- привлекать внимание любой аудитории,
- развить навыки устной речи,
- стать интересными, яркими, а, главное, настоящими и душевными в контексте поздравлений и тостов!

# Содержание

Часть 1	6
Опыт и статистика	6
Это не про «это»	12
План действий	14
Семь причин готовиться к поздравлению	16
Сверхзадача	19
Волшебная таблетка от страха сцены	23
Для тех, кто хочет прокачать уверенность!	32
Фигуристы и актеры	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Дмитрий Кузнецов**  
**Желаю счастья, здоровья!**  
**Как придумывать**  
**оригинальные**  
**поздравления и**  
**эффектно преподносить**  
**их на публике**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

© Кузнецов Д.В., текст, 2021

# Часть 1

## Опыт и статистика

Меня зовут Дмитрий Кузнецов. Я выпускник Оренбургского Государственного Университета, где учился по направлению «Промышленная электроника», кроме того, я закончил Театральный Институт им. Б. Щукина по специальности «Актер театра и кино». Пять лет я работал в театре им. Е.Б. Вахтангова, а свое первое event-мероприятие на большой сцене в качестве ведущего провел в 2000 году.

За это время мне довелось наблюдать более пятидесяти пяти тысяч живых выступлений различного формата. Уровень развития и образованности людей совершенно разный: от детей до CEO и топ-менеджеров транснациональных компаний разных стран. Я видел десятки тысяч поздравлений, докладов, дебатов, обращений, презентаций – в общем, все форматы выступлений, которые придумало человечество!

Значимость этих цифр заключается в бесценном опыте и профессиональном росте, а главная боль – в удручающей статистике! Из этого огромного множества самых разных выступлений лично мне запомнились лишь несколько оригинальных

нальных – всего пять или шесть, меньше процента от общей массы. Вдумайтесь! Из пятидесяти пяти тысяч (!) спикеров запомнились только шесть человек! Я хорошо понимаю, что большинство из тех, о ком я говорю, не профессиональные спикеры, и у меня имеется профессиональная деформация: мои требования к выступающим значительно выше, чем у обычного человека. Но эта особенность незначительно меняет статистику.

В самой читающей стране с самой глубокой и интересной культурой подавляющее большинство людей не умеет или не хочет публично выражать свои мысли и чувства в адрес близких и значимых для них людей...

Вы можете возразить: мол, я-то умею, и доказательство тому – недавно прошедшая свадьба, юбилей друга или календарный праздник, где я поразил всех своей эпичной и вдохновенной речью! Невеста плакала, именинник сказал, что это было лучшее поздравление в его жизни, а шеф на новогоднем корпоративе, услышав мой спич, через месяц предложил повышение с материальными бонусами 😊 Что ж, если это про вас, подарите книгу тому, кто хочет таких же результатов.

Вот еще немного личной статистики: в год я провожу примерно сто двадцать разных мероприятий, и каждое из них, в

среднем, рассчитано на пятьдесят человек. Получается, раз в неделю я слышу около ста различных выступлений и поздравлений. Как хороший ведущий, я всегда очень внимательно слежу за каждым выступающим на «сцене», независимо от праздника. Это нужно для того, чтобы помочь человеку в случае заминки или неловкой ситуации, – с целью предвосхитить или разрядить ее, или использовать сказанное для дальнейшего общения с гостями.

А теперь угадайте, какое самое популярное пожелание на свадьбах и юбилеях? Продолжите фразу: «Желаю Вам...»

Правильно – «...счастья, здоровья!» И дальше большим русским паровозом: «Денег, детишек побольше, оставайся таким, какой ты есть» и т. д.

Такие поздравления – моя личная боль. Не в том смысле, что слова плохие или неправильные. Слова чудесные и очень сильные, но они превратились в пустые штампы и уродливые клише. Мы поздравляем близких людей одними и теми же словами на протяжении всей своей жизни! Подумайте, разве это правильно? Неужели русский язык не дает нам широких возможностей для того, чтобы вызывать у людей глубокие и яркие эмоции?

Следующий пример многим не нравится, но, я надеюсь, он поможет обратить ваше внимание на очень важные вещи.



На европейских торжествах, в отличие от наших русских, принято заранее готовиться и писать речь для своих друзей. Гости вспоминают самые интересные моменты из жизни, обыгрывают их, стараются сделать свою речь трогательной и смешной – и у многих это получается. Некоторые гости читают по бумажке, и это нормально. Главное, чтобы слова на бумаге не были скачены из сети.

В какой-то момент мне стало очень обидно за моих земляков. В России живут самые лучшие и душевные люди на планете! У нас самые интересные и веселые свадьбы, дни рождения и корпоративы в мире. И это я говорю как человек, который не просто участвовал в них, а проводил или организовывал эти праздники у восьми разных народов планеты!

Европейские и американские свадьбы очень уступают русским в плане разнообразия, душевной атмосферы и оригинальных развлекательных решений.

Но главная беда наших праздников в том, что у нас нет «культуры поздравлений». Например, я ни разу не видел, будучи ребенком, чтобы мои родители (или хоть кто-то из взрослого окружения) готовили речь поздравления или тоста заранее. Хотя, в контексте семейных традиций, мне очень повезло, потому что отец много лет занимал руководящую должность: он работал начальником Оренбургского почтам-

та с коллективом в полторы тысячи человек и очень хорошо умел говорить публично, чему отчасти научился и я. Так vezet далеко не всем.

Будучи профессиональным актером, ведущим мероприятий, педагогом по актерскому мастерству и публичным выступлениям, я считаю, что моя главная миссия – это обратить внимание людей на сферу поздравлений, пожеланий, или, попросту говоря, тостов! Поздравлять людей – это не просто «говорить слова», это умение выражать эмоции в адрес человека или группы, умение делиться своими переживаниями и интересными наблюдениями, которые открывают новые грани в личности того, кому адресовано поздравление.

Моя главная задача – дать людям самые мощные инструменты от простых до продвинутых, которые помогут каждому, кто желает быть интересным, ярким, а, главное, настоящим и душевным в контексте поздравлений и тостов.

Хочу вас успокоить: эта книга-тренинг не про публичные выступления. Хороших книг на эту тему более чем достаточно. Я сконцентрировал все внимание на том, как люди поздравляют друг друга с календарными и личными праздниками, на застольях, по телефону, в социальных сетях, на работе и, наконец, лично, лицом к лицу.

Помогите мне изменить нашу страну к лучшему! Позвольте помочь вам стать душевнее, интереснее и оригинальнее в общении с самыми близкими, дорогими и важными для вас людьми!

# Это не про «ЭТО»

Эта книга не про публичные выступления, и уж точно не сборник «999 тостов и поздравлений на все случаи жизни». Подобного «добра» хватает и в интернете. Эта книга – набор конкретных инструментов с примерами. Она поможет в создании живых, интересных, запоминающихся поздравлений и пожеланий в адрес важного для вас человека или группы людей.

Техники, описанные в этой книге, будут основаны на вашем личном опыте и на собственных историях из жизни, что значительно упростит подготовку и само поздравление. Такой подход позволяет достичь максимальной эмоциональной вовлеченности, а главное – легкости в поздравлениях, что, как следствие, вызовет больший позитивный отклик у зрителей и принесет личное удовольствие от процесса.

Так как слово «тост» имеет для многих сомнительный шлейф внутренних переживаний, я предлагаю на время прочтения этой книги относиться к слову «тост» как к аббревиатуре.

Т – Твоя

О – Обратная

С – Связь

Т – (с) Творчеством

При такой расшифровке слово «ТОСТ» приобретает совсем другое значение. Мы учимся быть эмоциональными и творческими, мы изучаем себя и важных для нас людей, а не твердим банальное «счастья, здоровья».

Автор этой книги-тренинга отдает себе отчет в том, что любое поздравление или тост – это публичное выступление, только на короткой дистанции и с определенной спецификой. Именно этой спецификой мы и будем заниматься в первую очередь, но и техники из науки о публичных выступлениях мы полностью игнорировать не сможем – на эту тему я предложу свои уникальные наработки.

# План действий

Прочитайте книгу целиком: я уверен, что помимо практической части, вы откроете много новой полезной информации, которую сможете использовать в общении.

Обязательно выполняйте задания, которые я предлагаю, они очень простые и не требуют много времени. Тренируйтесь! Это важнейшее правило, без которого невозможно освоить ни один навык.

В этой книге мы рассмотрим практические инструменты, которые помогут вам подготовить поздравление на любое торжественное мероприятие – свадьбу, юбилей, корпоратив или календарный праздник вроде Нового Года, 23 февраля, 8 марта; сюда же можно отнести и профессиональные праздники – День юриста, артиста или День радио. Хотите сразу перейти к инструментам – найдите в оглавлении соответствующий раздел и начинайте готовиться. Так можно! ☺

Обратите внимание на главу про «сверхзадачу»: в ней мы развеем мифы о волшебных таблетках, усилиях и временных затратах.

«Страх публичного выступления». Еще одна ценная гла-

ва, в которой я расскажу, почему страх, а точнее волнение, которое часто путают со страхом сцены, наш главный союзник! Почему ни в коем случае нельзя избавляться от внутренних переживаний, хотя 99 % тренингов на тему публичных выступлений обещают избавить нас от страха сцены всего лишь за пару занятий.

В одной из глав поговорим об уверенности и о том, как эту уверенность можно тренировать с помощью тостов и поздравлений.

Практическая философия. Что это? Это смыслы, которые помогают увидеть глубину в том, что мы делаем, и, как следствие, поменять отношение к тостам и поздравлениям.

# Семь причин готовиться к поздравлению

1. Грамотное, яркое, интересное и подготовленное поздравление выгодно выделяет вас из общей серой массы. Вспомните последний день рождения или свадьбу, на которой вы побывали. Самое популярное поздравление звучит так:

*Н-у-у, желаю счастья, здоровья... А-а-а... детишек побольше... Во! Денег, конечно...*

С помощью этой книги и личных усилий вы будете принципиально отличаться от людей, поздравляющих в формате «счастья, здоровья».

2. Ваше интересное выступление в формате вечеринки может быть очень хорошим инструментом в нетворкинге (налаживании полезных связей). Это ответ на вопрос, как обратить на себя внимание нужных вам людей. Человек, который интересно выступает и оригинально излагает свои мысли на публике, вызывает интерес и желание познакомиться с ним. Дайте людям повод наладить с вами дружеский или деловой контакт.

3. Благодаря поздравлениям и коротким тостам можно



значительно подтянуть уверенность в себе и навык публичного выступления. Готовясь к марафонской дистанции, мы сперва делаем забеги на небольшие расстояния, и точно так же любой большой проект требует разбиения на маленькие задачи. Чтобы обрести уверенность в себе, можно начать с небольших 20-30-секундных выступлений на публике. Неважно, как это называется – выступление, поздравление или тост – главное – полученный опыт.

4. С помощью короткого тоста можно жениться или выйти замуж – в моей практике была пара таких случаев. Одна девушка заранее подготовила речь, отрепетировала ее и продемонстрировала яркое и смешное поздравление. На мероприятии у нее завязалось знакомство с одним из гостей, ну а дальше как в кино – знакомство, эмоции, осознание, свадьба. Ухоженный внешний вид, оригинальная подача текста, интеллект и юмор делают любую девушку недостижимо привлекательной. Почему я уверен, что именно подготовленная поздравительная речь стала причиной знакомства? Потому, что через два года я организовывал этой паре свадьбу, и на подготовительной встрече жених рассказал, что его «зацепила» та самая поздравительная речь его будущей супруги.

5. Освоив техники поздравлений, вы сможете дарить людям настоящие позитивные эмоции. Техники, о которых идет речь, основаны на актерском мастерстве. Начальный

уровень доступен всем желающим, независимо от возраста и профессии, и даже на этом этапе вы вполне сможете создавать у публики определенные эмоциональные состояния.

6. С помощью техник, описанных в этой книге, вы сможете легко и изящно донести сообщение до нужных вам людей через поздравление или тост.

7. И, наконец, Его Величество Юмор! В книге описаны основы создания юмористических заготовок. Даже используя исключительно это инструмент, можно зарекомендовать себя как человека с отличным чувством юмора.

# Сверхзадача

В актерском мастерстве есть термин, который ввел К.С. Станиславский, – «сверхзадача». Сверхзадача – это вопрос «ради чего?» Например, сверхзадача нашей жизни – это ответ на вопросы: для чего мы живем и в чем смысл жизни.

А в чем сверхзадача поздравлений и тостов, которые мы говорим в адрес одного или нескольких человек? Одна из главных целей, которую я бы рекомендовал всегда держать в уме, как постоянно присутствующий фон, – **изменить настроение человека в лучшую сторону.**

На первый взгляд это кажется очевидным, но, судя по тем нескольким десяткам тысяч поздравлений, которые я слышал за свою жизнь, это далеко не так. В основном люди поздравляют друг друга, потому что «так принято» или «надо», а не потому, что очень хотят сделать человеку приятное.

Пример из практики: иногда до свадьбы или юбилея мы с заказчиком договариваемся о том, что ведущий в начале вечера объявит всем гостям, что поздравлять главных героев праздника не обязательно. Хотите поздравить – пожалуйста! Вы можете сделать это как вам удобно: либо взять микрофон, либо подойти лично или вообще ничего не говорить,

а получать удовольствие от самого процесса.

И, когда люди слышат, что говорить тост не обязательно, многие расслабляются: я буквально вижу в глазах людей облегчение, потому что на самом деле у них нет никакого желания кого-либо поздравлять. В конце концов, вспомните себя: часто ли вы горите желанием публично говорить какие-то слова в адрес юбиляра или молодоженов? Скорее всего, нет. И это совершенно не говорит о плохом отношении к тем, кто вас пригласил. Причин НЕ поздравлять может быть много: неумение, страх публики, поверхностное знакомство и т. д.

Сделаем небольшое философское отступление. Мы очень хотим жить в мире, где люди добры, открыты и большую часть времени пребывают в хорошем, приподнятом настроении. Главный вопрос: «Что лично я делаю для создания такого мира?» Не «сделал один раз и навсегда», а именно «ДЕЛАЮ» с завидным для остальных постоянством! Скорее всего, мы даже не думали о жизни в таком ключе. Можете сделать паузу, отложить книгу и подумать. Это полезно ☺

Если в итоге размышлений наши мысли совпадут, прекрасно, если нет – тоже прекрасно, мы просто по-разному размышляем о важных вещах.

Предлагаю свой очень короткий взгляд на этот вопрос.

Итак, что лично мне делать, чтобы люди были в «плюс» состоянии? «Плюс» состояние – это настроение, отличное от нуля в положительную сторону. Даже на одну ма-а-аленькую, крохотную улыбочку или добрую мысль.

Первое, что нужно сделать, – это привести себя в порядок. То есть быть самому в плюсе, или, как говорят психологи, в ресурсе. Нельзя дать людям то, чего у тебя нет. Если нет настроения, то как им поделиться с другими? Когда чего-то не хватает, человек может только брать. Только представьте, какое количество людей в нашей стране находятся не в ресурсном состоянии! Вектор внимания такого человека направлен в сторону «брать» и «дай»... Наверное, именно отсюда проистекает огромное количество претензий к окружающему миру и подавленное настроение. Этот вопрос достаточно объемный и потянет на отдельную книгу; сейчас я лишь хочу обратить ваше внимание на то, что начинать нужно всегда с себя. В каком бы положении ни находился человек, он всегда может выйти в «плюс» состояние души и тела, приложив усилия. Практикой «быть в ресурсе» можно заниматься всю жизнь и всю жизнь расти, далее мы разберем пару приемов, как формировать ресурсное состояние.

Главное – это постоянная практика. Нужно начинать с малого и развиваться. Один из множества инструментов – данная книга-тренинг.

Вывод. Еще один мотив прочитать книгу и применить прочитанное на практике у вас есть. Прекрасный, «философский» мотив сделать пространство вокруг себя, пусть ненамного, но лучше, у вас тоже есть. Дальше – практика. Если вы искренне хотите поздравить своего друга или коллектив с праздником – отлично! Если у вас такого желания нет, наберитесь смелости и откажитесь от того, чего делать не хотите, вы не станете от этого хуже, только лучше. Вы будете честны с собой и окружающими.

# Волшебная таблетка от страха сцены

Пожалуй, самая популярная и обсуждаемая тема всех времен и народов – это страх публичного присутствия. Когда мы находимся в лучах всеобщего внимания, происходит нечто странное. Не буду описывать симптомы, вы все это прекрасно знаете и ощущали на себе.

В этой главе мы не будем никого «лечить» и устраивать психотерапевтические сеансы (хотя пара эффективных техник работы с эмоциональным состоянием будет предложена ниже). Будем исходить из убеждения, что мы взрослые и сознательные люди, способные контролировать себя на публике.

Страх всеобщего внимания разделим на две категории.

Первая категория людей испытывает «непреодолимый страх» – тот случай, когда человека парализует на публике, возникают мышечные спазмы, паралич голосовых связок и даже потеря сознания.

За 20 лет практики я видел всего один такой случай! Мужчина вышел на сцену, чтобы зачитать по бумажке (!) результаты работы за год в своей отрасли. Начал он бодро, но с каж-

дой секундой его голос дрожал все сильнее, возник спазм в горле, мужчина вспотел, попытался откашляться, покраснел, ухватился за кафедру, вероятно, чтобы не упасть от надвигающейся потери сознания. Закончить свой доклад он так и не смог...

Это крайне редкая психофизиологическая реакция и, скорее, исключение из правил. Вероятнее всего, тут не обойтись без помощи психотерапевта.

На этом этапе можно себя поздравить: ваш организм способен работать на публике без паралича, а при некоторой тренировке можно даже получать удовольствие от процесса публичных выступлений.

Вторая большая категория людей – те кто из-за страха публичных выступлений испытывают разные психофизиологические реакции, такие как: урчание в животе, дрожание рук, потоотделение, сбивчивость мыслей, учащенное дыхание и т. д. Но самое главное – 99.9 % людей, несмотря на признаки волнения, могут взять себя в руки и выступить перед аудиторией (о качестве выступления пока не говорим).

Если это про вас, опять поздравляю! Вы всего в одном шаге от первоклассных поздравлений и тостов.



А теперь я прошу вас сосредоточиться и подумать над следующими вопросами. Кто убедил нас в том, что человек может спокойно выйти на публику и без каких-либо переживаний начать красиво и складно говорить? Откуда эта необоснованная идея, что нужно вечно «кайфовать» и никогда и нигде не испытывать дискомфорт? А что, если страх публичного выступления – это древний встроенный механизм, который отвечает за безопасность особи? Что, если наш рептильный мозг миллионы лет формировал установку «выйти один на один против огромной стаи равносильно смерти»? Что, если мы пытаемся бороться с инстинктом, вместо того, чтобы использовать его во благо?

Меня искренне возмущают педагоги и тренеры, которые обещают за пару уроков убрать страх сцены! Чтобы что-то убирать, для начала нужно понимать природу того, что вы решили убрать. Например, вплоть до 80-х годов 20 века людям делали лоботомию, считая ее единственно верным средством от психических заболеваний. Есть случаи, когда врачи прошлого делали операции на мозге лишь потому, что 12-летний ребенок вел себя «плохо» (читай: «неудобно для общества»)! Просто представьте себе всю дикость ситуации – сделать человека «овощем» из-за плохого поведения...

Я не случайно привел этот жуткий пример. Волнение при публичных выступлениях – это абсолютная нормальная и

здоровая реакция организма, точно такая же, как плохое поведение ребенка в разные периоды его жизни.

Не нужно делать лоботомию своему волнению! Это дикость. Волнение – это топливо для наших выступлений, и убирать переживания – ровно то же самое, что и выливать бензин из машины из-за страха случайно сгореть.

Теперь поговорим о практической стороне наших переживаний. Кто чаще всех выходит на сцену и выступает перед публикой? Правильно, актеры. Поделюсь личным опытом и опытом профессионалов, которых знает весь мир.

Когда я обучался актерскому мастерству в Щукинском училище, одним из моих любимых педагогов по специальности был Владимир Абрамович Этуш (все, кто знает и любит советское кино, помнят этого актера по фильмам «Кавказская пленница» (роль товарища Саахова), «Иван Васильевич меняет профессию» (роль Шпака) и другие). Только представьте, что вам удалось поработать на профессиональном уровне с человеком, чей опыт сценических выступлений почти семьдесят лет! Владимир Этуш был принят в труппу театра Вахтангова в 1945 году, и почти до последних дней своей жизни выходил на сцену!

Когда наши отношения в процессе репетиций стали чуть

более доверительными, я задал Владимиру Абрамовичу очень важный для меня вопрос: сколько времени должно пройти, сколько раз нужно выйти на сцену, чтобы волнения и страхи прошли?

Этуш был беспощаден и заявил, что волнение не пройдет никогда. Но со временем любой человек, который практикуется в сценической работе, научится сводить волнение к нескольким минутам и даже секундам.

Более того, волнение – это признак заинтересованности и вовлеченности в процесс. У артистов даже есть выражение: «Если ты не волнуешься, значит, пора уходить из профессии». Скорее всего, имеется в виду, что человек профессионально «умер», стал безразличен к тому, что он делает.

Даже пожилые народные артисты, которые выходили на сцену тысячи раз, все равно волнуются перед спектаклем, несмотря на свой опыт. Я лично видел, как народные артисты РФ (многие из них вам известны) не просто волнуются перед премьерой спектакля, а полномасштабно переживают и даже паникуют, крестятся, исполняют разные ритуалы «на удачу» и просто сбрасывают излишнее напряжение, меряя шагами комнату, как тигры в клетке. Дикторы на телевидении, ведущие, спикеры также волнуются перед «сценической» работой. Волнение – это норма публичной про-

фессии! Нам нужно это понять и принять.

У Пелевина есть до гениального точное выражение: «Боль – это просто боль. А страдание – это боль по поводу боли. Физическая боль не может быть слишком сильной – здесь есть жесткие биологические ограничения. А вот производимое человеческим умом страдание может быть поистине бесконечным...»

То же и с волнением. Волнение – это просто волнение, это такая же нормальная реакция нашей психики, как, например, напряжение, которое мы испытываем, когда опаздываем. Но если человек начинает переживать по поводу волнения, вот тут и до психиатрической клиники недалеко. Обратите внимание, что рынок услуг не дремлет: тут же находятся ушлые продавцы «волшебной таблетки от страха», и мы с трепетом и надеждой несем деньги совсем не туда, куда нужно.

**Я предлагаю вам относиться к волнению как к норме. Волнение – это самая естественная, здоровая реакция организма на непривычные для нас условия.**

Полагаю, многих интересует вопрос: насколько могут быть минимизированы наши переживания?

Актеры и профессиональные спикеры описывают свое волнение так: «Чем значимей мероприятие, тем сильнее ты волнуешься. Всегда как в первый раз. Но опыт и репетиции делают свое дело».

Стоя за кулисами, ты очень волнуешься, затем выходишь на сцену и делаешь несколько шагов; волнение достигает своего пика, и после нескольких фраз или действий перед зрителями все страхи, переживания и сомнения растворяются, и возникает состояние потока. Задачи, поставленные режиссером или самим собой, выходят на первый план, атмосфера творческой деятельности и куража заполняют все твоё существо...

Если вы будете практиковаться в сценической работе, состояние потока – это невероятный бонус за настойчивость. Поток – это переживание высшего порядка, когда ты чувствуешь единение с миром, частью которого является публика. Это состояние, в котором не нужно прикладывать каких-либо сверхъестественных усилий, все получается легко и свободно. И, конечно, в этом состоянии нет места страхам и волнениям. Если человек однажды испытал чувство потока в сценической работе, он стремится вернуться к этому переживанию снова и снова.

Подытожим: волнение – это нормально, и избавляться от

него ни в коем случае не нужно!

Чего же мы боимся?

Как правило, мы боимся неопределенности («А как отреагируют люди?», «А что говорить, если я не готов?», «А если случится ЧП?») Мы беспокоимся, будем ли мы достаточно оригинальными и интересными. Мы боимся «темных пятен» – непроработанных мест в больших докладах или презентациях. Мы боимся своей некомпетентности. У нас есть страхи по поводу того, как мы выглядим, как звучит наш голос и так далее.

Все эти страхи можно легко нейтрализовать простой подготовкой и знаниями – это ровно то, чем мы будем заниматься дальше.

И в финале этой главы минутка философии: подумайте, чем отличаются люди трусливые от людей смелых? Отложите книгу и сформулируйте для себя ответ на этот вопрос.

Существует очень вредное заблуждение, что смелые люди не боятся. Это не так. Смелые люди – прежде всего **люди**, они точно такие же, как все. Каждый психически здоровый человек испытывает в стрессовых ситуациях сильные эмоции. Если человек ничего не боится, он безумен.

Итак, между смелым и трусом есть одно важное отличие:  
**Труссы боятся и не делают, а смелые боятся и делают!**

Вот и все отличие! Несмотря на свои страхи, смелые люди делают то, что нужно или то, что должны. Нам необходимо просто выбрать, кем быть...

# Для тех, кто хочет прокачать уверенность!

Когда мы находимся наедине с собой, то часто представляем, как бы мы достойно проявили себя в разных ситуациях, как бы мы удачно ответили или остроумно среагировали в общении с человеком. Но как только возникает сторонний наблюдатель – начальник, симпатичная девушка или парень, группа людей – появляется «зажим». На театральном языке «зажим» означает скованность, страх, неспособность действовать свободно и легко.

К сожалению, от страха сцены и боязни всеобщего внимания нельзя избавиться по щелчку пальцев или с помощью волшебной таблетки. Если в рекламе каких-либо курсов по ораторскому мастерству и публичным выступлениям вам сообщают, что после нескольких занятий вы будете свободно и легко выступать перед многотысячной толпой без страха и волнения, знайте: вас нагло обманывают!

Страх сцены или публики – это не пиджак, который можно снять и забыть о нем. Наш страх – это комплексная эмоция, которая сформировалась по каким-то причинам и теперь влияет на поведение. На формирование и закрепление этой привычки ушли годы, а то и десятки лет. Мы бессозна-



тельно нарабатывали определенные стереотипы и шаблоны поведения. Поменять свои привычки – программы и эмоциональные реакции – за пару занятий или выступлений не получится.

Только время и постоянный тренинг позволят перепрограммировать наше поведение. Именно по этой причине мы наблюдаем такое небольшое количество изменений в окружающих нас людях. Нужно признать, что работать над собой (тренировать тот или иной навык) люди не хотят.

Но есть и хорошая новость! Чтобы научиться уверенно держаться на публике, потребуется не так много времени и сил, как кажется. Обратите внимание: уверенность – это не отсутствие переживаний по поводу публичного выступления. Вспомните разницу между смелым и трусом. Уверенность – это ощущение, которое говорит нам: «Какие бы обстоятельства ни возникли впереди, я справлюсь! Да, я могу волноваться, но я справлюсь! Да, все может пойти не по плану, но я справлюсь!» Ощущение уверенности рождается только как следствие постоянной практики. Не бывает так, что человек принял внутреннее решение быть уверенным, ничего для этого не сделал и обрел уверенность. Самые сильные спортсмены мира и известные творческие люди обретают уверенность, пройдя долгий тренировочный путь.

С помощью этой книги мы создаем качественный рабочий материал и отрабатываем его при помощи коротких, в пределах одной минуты, выступлений. Потратьте некоторое время на практику, и результаты не заставят себя ждать.

Вот пять причин, почему очень просто тренировать уверенность и навык выступать публично в формате тостов и поздравлений.

1. Поздравление или тост очень легко подготовить. Из всех предложенных здесь техник можно воспользоваться лишь одной и подготовить, к примеру, отличное короткое поздравление.

2. Поздравление или тост легко реализовать. Ваша заготовка рассчитана на 20-30 секунд сценического времени и это, согласитесь, совсем немного.

3. Форма тренировок в виде тостов дает моментальную обратную связь от публики. Находясь утром в офисе, можно поднять стакан кофе и в шутку провозгласить тост: «Слава Сэмюэлу Коллинзу!» Вас, разумеется, спросят: «Кто это?» Вот и повод пообщаться.

*В 1665 году Сэмюэль Коллинз, вышеупомянутый лекарь, прописал рецепт отцу Петра Первого, Алексею Михайловичу.*

*чу: «Вареное кофе, персианами и турками знаемое, и обычно после обеда, изрядно есть лекарство против надмений, насморков и главоболений».*

4. Тосты и поздравления можно и нужно начинать реализовывать в доброжелательной атмосфере друзей и знакомых: очевидно, что в «своей» компании начинать любое дело гораздо проще.

5. Поводов для тостов и поздравлений в сотни раз больше, чем для других форматов публичных выступлений. Как часто вы пьете? Речь не про алкоголь. Просто пьете из кружки в компании? Чай, кофе, сок. Вот и повод тренироваться.

А теперь я хочу предложить вам по-настоящему волшебную таблетку, которая гарантированно приведет к результату в любой сфере вашей жизни. Таблетка иногда трудно усваивается и порой бывает горькой, но она того стоит!

Об этом нам подробно расскажут фигуристы и актеры.

# Фигуристы и актеры

Фигурное катание моложе актерского ремесла, но и тут есть чему поучиться. Как вы, наверное, знаете, чемпионы по фигурному катанию отрабатывают по отдельности каждый элемент своей программы. Очень упрощенно схема обучения выглядит так: нулевой этап – научиться стоять на коньках, затем двигаться, потом двигаться спиной вперед; далее – простые прыжки, прыжки с половиной оборота, прыжок с полным оборотом, двумя, работа в паре и так далее.

Каждый элемент повторяется сотни и даже тысячи раз. На финальной стадии собирают программу, добавляют музыку, костюмы – так и получается уникальное шоу.

Когда я учился в театральном институте имени Бориса Щукина, на первом курсе нас обучали элементарным навыкам: сперва ПФД (память физических действий), затем публичное одиночество (когда ты просто находишься на сцене и ничего не играешь и не изображаешь) и, наконец, «Я» в предлагаемых обстоятельствах. Мы не играли спектакли на первом курсе: процесс был поступательный – от простого к сложному.

Каждый простой элемент отрабатывается от нескольких

недель до нескольких месяцев и, когда студент становится актером и попадает в театр, он видит, что принцип работы не меняется! Большие спектакли собираются из маленьких сцен.

**Профессионалы репетируют одну и ту же сцену десятки раз!**

Схема проста и эффективна. К чему я пишу об этих процессах? А к тому, что не нужно изобретать велосипед. Я предлагаю вам делать то же самое. После прочтения книги создайте сами или возьмите шаблон поздравления или тоста и тренируйтесь – репетируйте. Вот она, самая настоящая волшебная таблетка, простая и эффективная, которая работает тысячи лет в разных сферах – многократные повторения подготовленного материала на разные аудитории!

Приличных результатов (под «приличным результатом» я понимаю собственное удовольствие от процесса, ярко выраженный интерес и положительная обратная связь в виде улыбок и аплодисментов со стороны зрителя) можно добиться через одну-две недели интенсивных тренировок. Интенсивность у всех будет разная. Кто-то освоится через четыре или пять повторений, кому-то потребуется больше времени.

Общая схема работы следующая:

1. Подготовить поздравление или тост по одной из формул, приведенных ниже (начните с того, что покажется вам простым и привлекательным).

2. «Обкатайте» материал: расскажите или презентуйте то, что вы подготовили, желательно пять – семь раз на разные аудитории. Количество повторений очень важно: чем больше, тем лучше. От многократных повторений возникнет «эффект спектакля».

# 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.