

НАТАЛЬЯ КОЗЕЛКОВА

Академик Международной
академии телевидения и радио

НЕ ВЫХОДИ НА ЛЮДИ ГОЛЫМ!

**КОНСТРУКТОР
РЕЧЕВОГО
ИМИДЖА**

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО



Вершина успеха (Феникс)

Наталья Козелкова

Не выходи на люди голым!
Конструктор речевого имиджа.
Практическое руководство

«Феникс»

2021

УДК 80
ББК 83.7

Козелкова Н.

Не выходи на люди голым! Конструктор речевого имиджа.
Практическое руководство / Н. Козелкова — «Феникс»,
2021 — (Вершина успеха (Феникс))

ISBN 978-5-222-38560-9

Хотите уметь управлять своими эмоциями и говорить так, чтобы вас слушали и слышали? Этот увлекательный самоучитель по блестящей речи научит! Книга основана на многолетнем опыте практика, диктора Центрального телевидения Гостелерадио СССР Натальи Козелковой, автора уникальной запатентованной методики (основанной на последних открытиях в сферах нейрофизиологии, эндокринологии, соционики и других наук и областей знаний), позволяющей в очень короткие сроки сделать коммуникацию в любой сфере очень эффективной. Читайте, применяйте и наслаждайтесь результатами уже через 21 день! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 80
ББК 83.7

ISBN 978-5-222-38560-9

© Козелкова Н., 2021
© Феникс, 2021

Содержание

От автора	6
Вступление	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Наталья Козелкова
Не выходи на люди голым!
Конструктор речевого имиджа.
Практическое руководство



© Козелкова Н., текст, 2021

© ООО «Феникс», оформление, 2022

От автора

Книга эта увлекательно-развлекательно-обучающая и оттого, как самоучитель речевых технологий, необычайно эффективная: мозг с огромным удовольствием фиксирует ту информацию, которая является интересной, позитивной или совпадает с его установками, и отвергает нейтральную, негативную или неприятную. Новая нейронная сеть (новая привычка) формируется 21 день. Хотите меняться, усовершенствоваться – вот легко усвояемая инструкция-открытие: ах, так вот почему меня не слышат! И на закрепление новой нейронной сети уходит ещё около трёх месяцев. Это уже только практика. Вработали по книге – и закрепляем в жизни: большое количество реальных историй, приведённых здесь, не даст наступить на старые грабли, если вы попадёте в аналогичную ситуацию!

Автор Наталья Козелкова – диктор Центрального телевидения Гостелерадио СССР, академик Международной академии телевидения и радио, сертифицированный коуч, эксперт и желанный гость многих телеканалов, основатель Школы коммуникации Натальи Козелковой, одна из ведущих специалистов в сфере речевой коммуникации.

«Лицедейство не есть лицемерие».

Лабильность в смене речевых имиджей – купирование неуверенности в себе

Вступление

В начале было слово

*В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог.
Евангелие от Иоанна*

Вы чего хотите? Нет, не от этой книги, не от меня, а глобально, в принципе? Нет, не поменять машину на поновее, я не про это. И не про получить работу получше. И не про здоровье, хотя, казалось бы, чего уж желаннее!

Я – про самое глобальное, всё остальное – только его дополняющие составляющие. Чего хотите глобально?

Ладно, не буду вас мучить.

Счастья. Всё остальное – довески.

Мы счастливы, когда мы свободны и легки, когда окружающий мир нас слушает, слышит, понимает, принимает, соглашается, идёт навстречу, распахнув объятия. Когда в этом режиме полёта мы легко выходим в вертикальный взлёт самореализации, да ещё с точно стратегически определённым (а от этого – однозначно достигаемым) местом прибытия. И несчастны во всех диаметрально противоположных случаях.

Можно быть счастливым и в одиночестве. Но для этого надо достичь высочайшего уровня духовного развития, полной гармонии с самим собой и не нуждаться ни в чьём принятии и одобрении. Но человек – существо социальное. Как говорил дедушка Ленин, «жить в обществе и быть свободным от общества нельзя». То есть жить полноценной жизнью вне социума и без общения практически нереально.

И почему, скажите мне на милость, мы по большей части в этом общении либо несчастны, либо отнюдь не настолько счастливы, как нам хотелось бы?

Мы живём в глухоманном мире. Мы не умеем ни говорить, ни слышать, ни слушать. Ни выстраивать стратегию своих речей, ни облекать их в яркие, убедительные образы, ни задумываться о том, хочет ли всё это услышать наш собеседник и что же в сухом остатке хотим получить мы.

Недавно на HR-Portal.ru нашла интереснейшую информацию. В 2002 году компания Google вдруг решила доказать, что руководители среднего звена не нужны вовсе, что без них спокойно можно обойтись, и запустила Project Oxygen, имевший целью переход на плоскую организацию, без участия менеджеров. Проект с треском провалился, но зато кроме факта незаменимости самих руководителей среднего звена выявил 10 характеристик, определяющих лучших из них.

Практически всё – в той или иной форме – про коммуникацию, но на пункте «Быть хорошим коммуникатором – слушать и делиться информацией» хотелось бы остановиться особо. Далее процитирую автора статьи Scott Mautz (перевод – Артемия Кайдаша): «Основная проблема коммуникации – это иллюзия того, что она происходит. Зачастую она отсутствует из-за недостатка усилий как от получающей стороны, так и от дающей. Инвестируйте в коммуникации и уделяйте внимание слушанию.

Бывший генеральный директор компании Procter&Gamble А. Дж. Лефли однажды сказал мне, что его работа – это 90 % коммуникации – особенно коммуникации касательно следующей точки движения».

Слово – первично. Всё остальное – производные. Слово в одних устах может ранить и даже убить, в других – возносит и созидает. **НО ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ:** и в том, и в другом случае оно вернётся к вам бумерангом. Вам наплевали в душу – вспоминайте, кого вы обидели. Вам говорят добрые слова незнакомые люди – скорее всего, вы какой-нибудь старушке на улице сообщили, что, на ваш взгляд, она необычайно стильная женщина. Если сунуть два гвоздя в электророзетку, маловероятно, но может и не убить током (вам сказочно повезёт и пробки вышибет), в лабораторной колбе может не произойти химическая реакция (реагенты выдохлись), но закон бумеранга неотвратим.

В Аюрведе говорится, что речь – это проявление праны (жизненной силы, вселенской энергии). Соответственно, она, как любая энергия, может служить как созиданию, так и разрушению. Будете вы разрушать или созидать с помощью этой мощнейшей силы свою жизнь – вам решать. Полагаю, что, если вы эту книгу приобрели – решение вами принято.

При этом «правдолюбцы», например, считают, что они разрушают всё вокруг исключительно из своего врождённого стремления всем и всегда говорить правду, а на самом деле это их эго, всегда стремящееся быть правее других, озвучивает своё сугубо субъективное мнение, а правда, как водится, у каждого своя. И этому эго плевать, будут ли счастливы его хозяин и окружающие его люди, главное – оно, эго, здесь и сейчас провозгласило истину в последней инстанции, самоутвердилось в сей момент, развалив хорошие отношения.

Факты, события и явления всегда нейтральны! Субъективную окраску им придаёт только наша эмоциональная, лимбическая система, ну, и эго тут как тут! И – «умчи меня, олень...» Недаром в «Бхагават-гите» говорится: «Аскеза речи заключается в умении говорить правду приятными словами».

Речь – мощное оружие, говоря современным языком – гаджет, только при рождении нам не дают инструкцию продвинутого пользователя. Так случилось, что от природы задействовать все функции речи нам не дано.

Эта книга – тренинг-игра, которая позволит вам стать тем, кем вы всегда хотели быть. А ещё позволит выстроить чёткую стратегию любой коммуникации и структурировать речь, выработать у себя эмпатию, то есть внимательное и чуткое отношение к окружающему миру. Ибо только «отрастив» у себя это качество, человечество сможет выжить на данном витке эволюции. Эпоха глухонемого мира заканчивается. Эмпатия – это то, что сделает вас конкурентными и жизнеспособными в стремительно меняющемся мире. И будет вам, по закону бумеранга, счастье от всего окружающего мира. Здорово, правда? Мы всегда для себя счастье ищем, а оказывается, мы его получаем, только когда начинаем отдавать, и тогда оно – для всех...

Прежде чем мы перейдём к пониманию того, как стать эффективным в коммуникации, и к наработке профессиональных навыков для этого (всё-таки это книга не сугубо информативная, а ещё и увлекательно-развлекательная тренинг-игра), скажу несколько слов о счастье, об эго, о мозге и сознании. Крупнейший философ современности Экхарт Толле в своей книге «Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели»¹ пишет, что человек состоит из двух частей: тела, которому в качестве бортового компьютера придан мозг, и сознания (оно же душа, оно же истинное эго – какая терминология кому больше нравится), производной мозга не являющегося, хотя некоторые нейробиологи всё-таки хотели бы доказать обратное. Ан не получается. И, думаю, не получится.

Лет 16 назад милый нетрезвый врач устроил мне остановку сердца – препараты перепутал. Я ему за это очень благодарна, а ещё более за то, что он меня всё-таки откачал и вы эту книгу читаете. Так вот, опровергая мнение некоторых нейробиологов о том, что воспоминания о клинической смерти не более чем бред затухающего мозга, могу сказать: к собственной тушке и мозгу, в ней затухающему, теряешь интерес сразу, как только из своего брэнного тела отчаливаешь. Как к снятой рубашке. Причём отчётливо видишь

– до мельчайших подробностей, – как смертельно испугавшийся врач начинает делать твоей бледнеющей тушке массаж сердца вкупе с искусственным дыханием. Далее – полёт наверх по белому спиральному тоннелю (пока летишь – дела земные незаконченные ещё беспокоят), и тебя выбрасывает над планетой. Нашей, рядышком. И вот тут на тебя обрушиваются состояние покоя и понимание абсолютной гармонии всего мироздания, высшей справедливости причинно-следственных связей всего с тобой в жизни произошедшего. Покой – оттого что ручек-ножек нет, а ты есть, и при этом не надо это тело кормить-поить-содержать, соблюдать связанные с ним социальные законы, а главное – реагировать на не всегда адекватные эмоции, которые вырабатывает мозг (он, напоминая, в тушке остался), откуда потрясающее ощущение (нет, состояние!) покоя и берётся.

Отсюда полученный эмпирическим путём мой личный вывод № 1: сознание бессмертно и отделимо от мозга, его основное состояние – покой, потому что оно просто есть (то есть вы есть – и это счастье). Поняла, почему наши предки об умерших говорили «упокоился» – возвращавшиеся «оттуда» эту информацию доносили в первую очередь. И главное, есть очень ясное понимание того, что твоё сознание – частичка вселенского Сознания, которое бесконечно растёт и расширяется за счёт мириад и мириад опытов, которые можно получить только в нашей реальности, имея тело с мозгом.

И опять тем же кратким, но драгоценным опытным путём полученный вывод № 2, даже помню, как именно он был сформулирован: «Какая же там, внизу – всё суета!» То есть, судя по всему, человек счастлив только тогда, когда к любой ситуации подходит, руководствуясь голосом сознания, а не мозга. То есть сознание растёт только тогда, когда смотрит со стороны, как в квантовой физике «наблюдатель», на игры мозга, и главное – на «побочный продукт» работы мозга – эго. Эго счастливым не бывает.

...После этих двух судьбоносных для меня выводов были опять спиральный тоннель и уже менее комфортная дорога вниз, и глаза открыло уже моё тело. Никаких физических побочных у меня это путешествие не вызвало, посему резко протрезвевший и белый от ужаса врач почёл за благо через полчаса ретироваться. Спасибо ему.

И ежели у кого будет желание «пободаться» со мной по поводу иллюзорности этих моих воспоминаний, предупреждаю вас сразу: не получится. Ибо я соглашусь. Потому как каждое мнение имеет право на существование. И будет вам несчастье, так как желание «пободаться» продиктовано голосом эго, и это уже начало неэффективной коммуникации.

Экхарт Толле пишет, что Будда учил: в своём нормальном состоянии ум производит дуккху – в переводе «страдание, неудовлетворённость» или даже «несчастье». На самом деле проблемы нам доставляет не сам ум (великий и величественный инструмент, свойства которого ещё исследовать и исследовать человечеству), а то, что Толле называет «врождённой дисфункцией мозга» – эго (оно же – ложное эго: повторюсь – какая терминология кому более по душе). У каждого исследователя своя трактовка, и мне комфортнее называть его «побочный продукт работы мозга». Мы же с вами, функционируя, туалет вынуждены периодически посещать, оставляя там побочные продукты работы нашего организма. **ТАК ВОТ ПОКА ЖИВ МОЗГ, ОН БУДЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ ЭГО.** Такую какашечку мозга. То, что в православии называют гордыней. Если вы, конечно, не «просветлённый» до мозга костей и не пришибли собственное эго в тяжёлой с ним борьбе.

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.