

**НАТАЛЬЯ КОЗЕЛКОВА**

Академик Международной  
академии телевидения и радио

# НЕ ВЫХОДИ НА ЛЮДИ ГОЛЫМ!

**КОНСТРУКТОР  
РЕЧЕВОГО  
ИМИДЖА**

ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО



**Наталья Козелкова**  
**Не выходи на люди голым!**  
**Конструктор речевого имиджа.**  
**Практическое руководство**  
**Серия «Вершина успеха (Феникс)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68031755](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68031755)*

*Не выходи на люди голым! : конструктор речевого имиджа :  
практическое руководство / Наталья Козелкова: Феникс; Ростов н/Д;  
2022*

*ISBN 978-5-222-38560-9*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

От автора	6
Вступление	8
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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

**Практическое руководство**



**ФЕНИКС**

© 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 чём при-

нятии 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 «правдолюбы», 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 «отрасив» 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»<sup>1</sup> 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 навверх 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 кашечку 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.