

АЛХИМИЯ ПУБЛИЧНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЙ:
как заморозить зрителя?

#13 принципов магии

**Осторожные неопытные авторы
подчиняются правилам.
Малообразованные бунтари их нарушают.
Мастера совершенствуют форму.**

Роберт Макки

**Быть магом не означает заниматься колдовством,
воздействовать на людей или насылать на
них демонов. Это означает достижение того
уровня осознания, который делает доступным
недостижимое.**

Карлос Кастанеда

АЛХИМИЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ:

как заворожить зрителя



МОСКВА
2021

УДК 159.9
ББК 88.53
Л22

Ланд, Андрей Юрьевич.

Л22

Алхимия публичных выступлений : как заморозить зрителя? #13 принципов магии / Андрей Ланд. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. : ил. — (Мастер сцены).

ISBN 978-5-04-193976-2

Кем бы вы ни были: тренером по йоге, музыкантом в метро, топ-менеджером в серьезной компании, блогером, выходящим в эфир перед своей аудиторией, или преподавателем в вузе — с момента появления перед публикой вы артист. Вы на сцене, вы — центр события. И теперь ваша задача — удержать внимание «своих зрителей». Как это сделать?

Автор этой книги Андрей Ланд — театральный актер с большим опытом публичных выступлений. Однажды он собрал весь свой опыт и сформулировал его в 13 принципов «магии сцены». У этой методики уже больше четырех лет успешных результатов! Каждый из принципов раскроет для вас один из аспектов уверенного поведения перед слушателями. Как себя готовить и настраивать? Как удерживать фокус аудитории? Стоит ли все время улыбаться и говорить громким голосом? А что, если жесты не всегда будут открытыми?

Инструменты из этой книги понятны и универсальны. И неважно, выступаете вы в «Олимпийском» или в Zoom. Изучите советы, примените их и станьте хорошим спикером, которого будут внимательно слушать на любой «сцене». Станьте частью этой «магии»!

**УДК 159.9
ББК 88.53**

ISBN 978-5-04-193976-2

© Андрей Ланд, текст, 2020
© Наталья Якунина, иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
0.	17
1. Ты — главный.	23
2. Не спеши	41
3. Дыши.	50
4. Танцуй.	71
5. Меняйся.	82
6. Воруй	99
7. Будь Живым	110
8. Структура	139

9. «Ткацкий станок»	152
10. Готовься, тренируйся, учись	161
11. «Держи свой Мозг в чистоте!»	172
12. Наездник, а не лошадь	186
13. Играй в это!	207
Послесловие	212
Приложение	217
Благодарности	221

**Посвящаю книгу моей Королеве, моему
partner-in-crime, моей любимой жене Элине.**

**Благодарю тебя за поддержку,
бережность и верность.**

**Спасибо за то, что твоя вера в меня
гораздо сильнее моей собственной.**

ПРЕДИСЛОВИЕ

***Я хочу научить людей тому, чему хотел бы,
чтоб в свое время научили меня.***

Дастин Хоффман

***Методов вагон и маленькая тележка,
а вот принципов совсем немного.
Тому, кто усвоил принципы, ничего не стоит
выбрать тот или иной метод. А вот тому,
кто ищет метод, не обращая внимания
на принципы, придется туго.***

Ральф Эмерсон

Апрель 2017 года. Перелет Ларнака — Москва, я только что закончил серию тренингов по ораторскому искусству на Кипре и теперь возвращаюсь домой, чтобы буквально на следующий день с тем же тренингом лететь в Махачкалу. Гул турбин успокаивает, в самолете особенно хорошо думается.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я смакую послевкусие проведенной программы, обратную связь участников, их сверкающие глаза и комментарии: «Это было нечто гораздо большее, чем просто тренинг по публичным выступлениям!»

В чем же отличие того, что делаю я, от еще сотен других программ на эту же тему? Через некоторое время ответ всплывает сам собой: разница в подходе.

Множество школ и тренингов по ораторскому искусству устроены по принципу: некогда объяснять, бери и делай.

Или, как в известном анекдоте про русского студента: «Что тут думать, трясти надо!» То есть: используй вот эти инструменты, вот так и вот так. Говори громко, улыбайся, держи руки ладошками к зрителю, смотри в глаза публике. Получилось? Все, «успешный спикер» готов.

Подождите...

Всегда ли нужно говорить громко? Надо ли все время улыбаться? А что будет, если жесты использовать не только открытые?

На эти вопросы многие тренеры не отвечают. Они работают на уровне методов и простых алгоритмов. Делай раз, делай два, делай три.

Понимание методов и умение воспроизводить простые алгоритмы приводят к прогнозируемому средне-нормальному результату.

АЛХИМИЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Для огромного количества пользователей этого более чем достаточно.

Но есть и другие. Сумасшедшие, вроде меня, которым «средне-нормального» недостаточно. Неинтересно быть средним, обычным, одним из.

А интересно копать вглубь, погружаться на уровень внутренней структуры, туда, где находится ответ на вопрос: «Как устроено?»

Иными словами, интересно переключиться с уровня методов на уровень принципов. Тот, кому это удастся, получает гораздо большее, чем сумму технологий. Он получает доступ к широкому диапазону действий, к палитре возможностей. Он получает шанс стать Мастером.

Уникальным, неповторимым, выдающимся.

О признаках мастерства прекрасно написала Джудит Делозье: «Мастерство включает в себя не только развитие поведенческой компетенции в определенном навыке, но и изучение правил и принципов, лежащих в основе поведенческого навыка. ... С этой точки зрения можно сказать, что «мастерство» включает в себя: построение деятельности на основе базовых принципов и ценностей, а не только согласно методам и процедурам...»¹.

Что значит быть Мастером публичных выступлений? О чем ему стоит думать? На что обращать внимание? Как себя готовить и настраивать? В каком состоянии пребывать? Как удерживать внимание аудитории? Посредством

¹ Джудит Делозье – тренер, разработчик и проектировщик программ обучения в области нейро-лингвистики с 1975 года.