

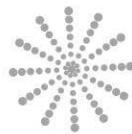
Правила звезды



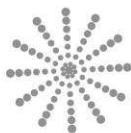


Каролина Гоудер

Правила звезды



Как блестать во всех
сферах жизни



ОДРИ
МОСКВА
2013

УДК 316.7
ББК 60.56
Г 57

Caroline Goyder

THE STAR QUALITIES:
HOW TO SPARKLE WITH CONFIDENCE IN ALL ASPECTS OF YOUR LIFE

© Caroline Goyder 2009.

This edition is published by arrangement with Curtis Brown UK

and The Van Lear Agency LLC.

Illustrations © Kath Walker Illustration 2009

Перевод Е. Грудницкой

Художественное оформление Г. Булгаковой

Гоудер К.

Г 57 Правила звезды. Как блестать во всех сферах жизни / Каролина Гоудер ; [пер. с англ. Е. Грудницкой]. — М. : Эксмо, 2013. — 288 с.

ISBN 978-5-699-63723-2

Для того чтобы блестать во всех сферах жизни, требуются определенные навыки. Постичь их вам помогут звезды с мировым именем — они в совершенстве владеют искусством самообладания на публике и в свете софитов всегда выглядят непринужденно. Сара Джессика Паркер, Кейт Уинслет, Хелен Миррен, Сьюзан Сэрандон, Юэн Макгрегор, Гээль Гарсия Берналь рассказывают о том, как противостоять жизненным трудностям, излучая спокойствие и обаяние, и всегда добиваться успеха. Их уникальный опыт и знания помогут вам чувствовать себя уверенно на свиданиях, вечеринках, презентациях и собеседованиях.

УДК 316.7
ББК 60.56

ISBN 978-5-699-63723-2

© Грудницкая Е.А., перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

ПОСВЯЩАЕТСЯ
студентам и сотрудникам
Центральной школы речи и драмы

Содержание

Введение <i>Правила звезды</i>	9
<i>1 Выделяйтесь из толпы</i>	13
Как обрести уверенность и харизму	15
<i>2 Любите свой внешний облик</i>	37
Как постичь искусство шика и гламура	39
<i>3 Наслаждайтесь вегеринками</i>	55
Как блистать, флиртовать и получать удовольствие	57
Помогите другим чувствовать себя непринужденно	80
Флирт	81
<i>4 Будьте собой, только лучшие</i>	85
Как использовать приемы актерского мастерства, чтобы изменить свой образ	87
<i>5 Блистайте на собеседовании</i>	111
Как быть собой и получить работу	113

★ *Правила звезды* ★

Комната ожидания	130
На собеседовании	131
<i>6 Понимание других</i>	<i>135</i>
Как стать лучшим коллегой, другом и любимым	137
<i>7 Наслаждайтесь своей превосходной речью</i>	<i>167</i>
Как справиться с беспокойством и уверенно произнести речь	169
Надлежащая подготовка для профессиональных ораторов	186
Любите своих зрителей	194
Сохраняйте самоконтроль	195
<i>8 Сделайте мечты реальностью</i>	<i>203</i>
Напишите сценарий своей жизни	208
Как поставить перед собой цель	211
Обретите свободу тела	215
Как выразить свою точку зрения	222
<i>9 Воспряньте духом</i>	<i>235</i>
Как справиться с обидой, критикой и отказами и продолжить двигаться дальше	237
<i>Top-10 Правила звезды</i>	<i>263</i>
Испытайте актерские приемы	266
Источники	268
Благодарности	277
Алфавитный указатель	280

ВВЕДЕНИЕ

*Правила
звезды*



Шекспир превосходно сказал: «Весь мир — театр». И он был прав. В тот момент, когда вы переступаете порог своего дома, вы ступаете на сцену театра жизни. Вы стоите на ней. И тут можете заикаться и мялить, извиняясь за свое присутствие, а можете уверенно выйти вперед и сыграть свою звездную роль.

Чтобы выделиться из толпы, требуются мужество и определенные навыки. Актеры могут помочь вам блестать в жизни, поскольку изучили искусство самообладания на публике. Они знают, как казаться непринужденными в свете софитов, как выглядеть невероятно уверенными в себе. Однако за внешним спокойствием скрывается тот же испуг, что испытывают большинство из нас. Вам этого не видно, потому что опытный актер владеет набором приемов, позволяющих на публике надевать нужную «маску», что дает огромное преимущество в напряженные моменты. Я хочу поделиться с вами этими приемами, чтобы вы противостояли жизненным трудностям, излучая спокойствие и обаяние.

Я изучала актерское мастерство и теперь обучаю актеров в лондонской Центральной школе речи и драмы. Кроме того, у меня широкий круг частных клиентов, которых также учу

★ *Правила звезды* ★

применять техники актерского мастерства в их повседневной жизни. Я вижу людей, поборовших свои страхи, расставшихся с комплексами и исполнивших мечты. Вы тоже это сможете.

Актеры, которых вы встретите на страницах этой книги, не только мастера своего дела. Они в достаточной степени реалисты, знающие, как применять свои профессиональные навыки в непростых ситуациях, созданных обычной жизнью. Сара Джессика Паркер, Кейт Уинслет, Хелен Миррен, Фрэнсис Макдормэнд, Юэн Макгрегор и Гээль Гарсия Берналь — это лишь немногие из ведущих актеров современности, которые великодушно решили поделиться опытом, дабы вы могли блистать в театре своей жизни. Эти актеры знают на собственном опыте, насколько страшно бывает выступать перед публикой. Они раскрывают приемы, позволяющие им быть спокойными и уверенными перед другими людьми или хотя бы казаться таковыми. Это знание, полученное от мастеров актерского мира, в сочетании с их личными уловками и секретами помогут вам стильно и с блеском справляться со своей ролью на вечеринках, презентациях, собеседованиях и свиданиях. Вы получите отличную работу, станете заметны на вечеринках и сможете поразить шикарного незнакомца или божественную незнакомку!

Прежде всего я хочу, чтобы моя книга вселила в вас решимость оставить в прошлом неуверенность в собственных силах, чтобы вы действительно преуспели в жизни. Это то, что я называю по-настоящему звездным правилом.

Мир — это ваша сцена. Расслабьтесь. Сделайте вдох и выдохните. Улыбнитесь. Вы готовы!

ГЛАВА 1

*Выделяйтесь
из толпы*

*Нам следует противостоять мнению о том,
что мы должны быть такими, как все...
Это лишает шанса стать неординарными
и ведет к посредственности.*

УТА ХАГЕН

*У других людей на ваш счет много планов,
но ваша истинная сущность и энтузиазм
позволяют вам обрести свободу и силу.
Чтобы делать то, что хотите,
требуется немало мужества.*

СЬЮЗЕН САРАНДОН



Как обрести уверенность и харизму

Оскар Уайльд сокрушался по поводу того, что столь немногим вокруг присущи звездные качества. Он писал: «Большинство людей иные... Их жизнь — подражание, их страсть — цитирование».

Если вы желаете быть выдающейся личностью, следует найти в себе мужество выделиться из толпы. Вы обретете звездное качество, когда отважитесь следовать собственным путем. В Гарварде Бараку Обаме говорили, что его неважные ораторские навыки не позволяют ему стать великим политическим деятелем. Ему советовали лучше читать лекции по юриспруденции. Барак Обама вежливо выслушал советы, а затем поступил по-своему.

Выделяться из толпы совсем не просто, иногда даже страшно. Подобный страх оправдан в примитивном обществе, когда у человека нет ни единого шанса выжить в одиночку. И этот страх изоляции, называемый психологами «групповым мышлением», получило «в наследство» современное общество. Люди становятся настолько зависимыми от ощу-