

УСПЕХ НА **100%**

Алекс Харбут

КАРНЕГИ

СИЛЬНЕЙШИЕ ПРИЕМЫ ОБЩЕНИЯ

От простого к сложному



100

ОТЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Алекс Нарбут
Карнеги. Сильнейшие приемы
общения: от простого к сложному. 100
отличных упражнений. Книга-тренажер
Серия «Успех на 100%»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6606611

Карнеги. Сильнейшие приемы общения: от простого к сложному. 100 отличных упражнений.
Книга-тренажер. / Алекс Нарбут.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-081604-0

Аннотация

Эта книга – уникальный методический тренинг для поэтапного освоения системы Дейла Карнеги. Система упражнений, приведенная в книге, позволяет быстро освоить все основные приемы и применять их максимально эффективно. До этой книги такого тренинга не было! И мало кто из читавших книги Карнеги может похвастаться, что умеет применять все приемы великого мастера общения на практике.

Упражнения, разбитые на пять тренинговых блоков, позволят вам с каждым днем совершенствовать свое мастерство общения. Как спортсмен ежедневными тренировками повышает свой спортивный разряд, постепенно приближаясь к званию мастера спорта, так и вы при помощи ежедневных практик сможете достигнуть высшего пилотажа в сфере общения.

Вы можете тренироваться в любом месте и в любое время – и с каждым днем ваш разряд общения будет повышаться!

Содержание

Магия, которая порой не срабатывает	5
Четыре тренинговых блока	7
4-й разряд общения: начальный уровень. Развитие личностных качеств	7
3-й разряд общения: приемы общения, направленные на собеседника	7
2-й разряд общения: дальнейшее развитие личностных качеств	7
1-й разряд общения: усложненные приемы общения, направленные на собеседника	7
Мастер общения	7
Методические особенности тренинга	7
Система упражнений этой книги	9
Как заниматься тренингом общения	10
Четвертый разряд общения	11
Приемы, которые следует освоить, чтобы сдать экзамен на 4-й разряд	11
Особенность упражнений четвертого разряда	12
Улыбайтесь!	13
Упражнение «Начните день улыбкой». От действия – к настроению	14
Упражнение «Смените полюс эмоций»	14
Упражнение «Улыбка глазами»	15
Упражнение «Улыбка без причины»	16
Упражнение «Улыбка в формальном общении»	17
Упражнение «Улыбка симпатии»	17
Упражнение «Улыбнитесь врагу»	18
Упражнение «Победить злость улыбкой»	19
Развивайте доброжелательность!	20
Упражнение «Очистка ауры от энергий угрюмости»	21
Упражнение «Накачка доброжелательностью»	21
Упражнение «Включи фонарик сердца»	22
Упражнение «Раствори обиду светом»	22
Упражнение «Найдите новое сегодня»	23
Упражнение «Верните себе тонус»	24
Упражнение «Избавьтесь от психического напряжения»	24
Займите правильную психологическую позицию мужества, искренности и жизнерадостности	26
Упражнение «Взгляд иностранца»	26
Упражнение «Откройте “форточку” в Космос»	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Алекс Нарбут

Карнеги. Сильнейшие приемы общения: от простого к сложному. 100 отличных упражнений. Книга-тренажер

Наконец-то я получил ответы на все вопросы, которые возникали у меня, когда я читал книги Дейла Карнеги! Все оказалось так просто, когда в этой книге разложили все «по полочкам». Я просто открыл своего любимого автора заново!

Дмитрий Н., преподаватель

Я – спортсмен, кандидат в мастера спорта, поэтому подход, использованный автором этой книги, оказался близок и понятен мне. Я привык к ежедневным тренировкам и без труда добавил к физическим упражнениям психологические. Тем более что они не требуют никакого специального оснащения – я занимаюсь в любое время и в любом удобном для меня месте. Мой разряд общения уже повысился до 3-го, и я не собираюсь останавливаться на достигнутом!

Геннадий К.

Замечательная книга! Просто внимательно читай, последовательно выполняй упражнения – и твои способности к общению повышаются как будто сами собой!

Юлия Д., студентка

Я честно пыталась использовать советы Дейла Карнеги при общении с людьми, но часто сталкивалась с тем, что окружающие реагируют на мое поведение совсем не так, как я ожидаю. Теперь я знаю, в чем дело – эта книга помогла мне прочувствовать все нюансы уроков Карнеги, которые я раньше упускала из виду. Теперь я всегда получаю от окружающих ту реакцию, на которую рассчитываю.

Татьяна Т., библиотекарь

Беру с собой эту книгу, куда бы я ни направлялся – открываю ее в любую свободную минуту и продолжаю тренинг. Это очень удобно!

Евгений Александрович

Мы с подругой устроили соревнование – кто первым достигнет вершины мастерства общения. Точно выполняли все упражнения и сразу же применяли новые знания на практике. Победила дружба – «к финишу» мы пришли одновременно. А в процессе занятий сдружились еще больше и заметно расширили свой круг общения.

Мария К.

Магия, которая порой не срабатывает

Каждый человек, который хоть раз открывал какую-либо из книг Дейла Карнеги, во время чтения испытывал необыкновенный подъем, словно в его руки попала волшебная палочка.

Простые советы, которые дает Карнеги, действительно подобны волшебной палочке, которая способна открыть потайную дверь человеческой души. Человеку кажется, что стоит «вставить ключик в замок» – и дверца откроется сама по себе.

Так, по словам самого Карнеги, и должно быть. Однако жизнь показывает, что эти магические ключи срабатывают далеко не с каждым человеком.

Да, очень многим удастся с помощью этих «ключиков» выстраивать отношения с самыми сложными людьми. Но, к сожалению, есть немало и тех, кого постигло разочарование. Советы Карнеги, столь хорошо и гладко изложенные в книгах, в реальной жизни почему-то не имели никакого действия на других людей. И человек, полагавший, что ему в руки дали магические ключи от любой человеческой души, вдруг обнаруживал, что далеко не всякий человек готов открыть свою душу другому. Даже с помощью этих «магических ключей».

Но это вовсе не значит, что советы Дейла Карнеги плохи или устарели. Они обладают все той же магической силой, которая помогла самому Карнеги завоевать тысячи сердец. Но «волшебная палочка» – это всего лишь инструмент для установления хороших отношений.

И если этим инструментом пользоваться неправильно, то и результат будет маловпечатляющий.

Почему же советы Дейла Карнеги иногда не срабатывают?

Главная причина. Потому что эти приемы просто недостаточно проработаны! И проработать их без методического тренинга довольно сложно.

Ведь при всей своей простоте и привычности общение – сложный психический процесс. Чтобы люди действительно поняли друг друга, необходимо, чтобы совпали очень многие факторы, такие как:

- начальный психологический настрой, с которым люди начинают общение,
- индивидуальные навыки общения, личный опыт, мировоззрение и субъективное отношение собеседников друг к другу,
- предмет общения, обстоятельства, в которых оно проходит,
- язык невербального общения: поза, жесты, мимика, энергия, исходящая от собеседника.

Это – только самые главные факторы, а существует еще масса других условий, которые нужно учитывать. Кроме того, необходимо правильно распределять внутреннее внимание между собственными мыслями и потребностями и мыслями и потребностями другого человека.

Таким образом, чтобы общение было плодотворным, нужно в короткий момент времени выполнять несколько сложных задач: учитывать все условия, перечисленные выше, думать о том, какой совет Карнеги применить в этих условиях, да еще умудриться не потерять нить разговора...

Хотя мозг человека и считается совершеннее любого компьютера, но выполнить все эти задачи одновременно мы, подобно компьютеру, не можем.

Осознанно не можем! Потому что именно *сознательная* часть мозга неспособна удерживать во внимании несколько вещей в один и тот же момент времени.

Но мы можем возложить эту задачу на *подсознание*.

Для этого нужно:

- развить свои личностные качества повышенной коммуникативности,
- освоить умение наблюдать за собеседником и проникаться его состоянием, то есть развить в себе свойства эмпатии,
- научиться концентрироваться на поступающей информации и мгновенно обрабатывать ее.

Только после развития всех этих навыков и умений процесс общения будет происходить автоматически – то есть на *подсознательном уровне*. Вам не нужно будет концентрироваться на нескольких вещах одновременно, вы будете просто наслаждаться процессом общения, при этом не беспокоясь о том, что можете понять человека не так или «ляпнуть» что-нибудь не то.

Общение похоже на танец со многими па и сложными акробатическими элементами. Этот «танец» нельзя танцевать сходу. Чтобы танцевать его легко, мастерски, играючи, сначала нужно отработать отдельные движения, начиная с самых простых.

Приемы Дейла Карнеги подобны элементам танца. И так же, как в танце, новичку нельзя начинать со сложных, требующих опыта и мастерства, приемов.

Важно методически правильно освоить приемы Дейла Карнеги. В этом вам поможет тренинг, представленный в этой книге.

Четыре тренинговых блока

Тренинговые упражнения разбиты на четыре блока – мы называли их «разрядами», по аналогии со спортом.

4-й разряд общения: начальный уровень. Развитие личностных качеств

К первому блоку относятся упражнения четвертого – начального – разряда. Они помогут вам изменить свое отношение к миру, стать более открытым доброжелательным собеседником.

3-й разряд общения: приемы общения, направленные на собеседника

Второй блок, соответствующий третьему разряду, предлагает упражнения, направленные на развитие базовых приемов общения. Этот блок учит переносить внимание со своего внутреннего «Я» на личность собеседника.

2-й разряд общения: дальнейшее развитие личностных качеств

Третий блок, в котором вы найдете упражнения второго разряда, снова развивает личные качества: в процессе занятий вы научитесь менять собственные установки в общении.

1-й разряд общения: усложненные приемы общения, направленные на собеседника

В четвертом блоке содержатся упражнения первого разряда. Это усложненные приемы общения – и они снова направлены на собеседника.

Мастер общения

Пятый блок – «высший пилотаж», разряд, соответствующий мастеру. Это отточка мастерства, доведение коммуникативных навыков до совершенства.

Методические особенности тренинга

Как вы уже могли догадаться, по ходу тренинга фокус внимания постоянно перемещается. В первом и третьем блоке внимание сконцентрировано на развитии персональных качеств, во втором и четвертом – на собеседнике и его потребностях.

Такое ритмичное смещение внимания поможет вам не просто освоить нужные навыки, но и «запустить» правильную программу в подсознание.

Хотим сразу предупредить вас, что деление на разряды очень условно. Оно сделано лишь затем, чтобы человек, занимающийся тренингом, легче ориентировался в приемах и выполнял их осознанно, четко понимая, какой навык он отрабатывает.

Быть может, занимаясь упражнениями одного из блоков, вы поймете, что уже давно и с успехом применяете эти навыки в жизни. Что делать в этом случае? Продолжать заниматься!

Повторяя известный вам навык, вы его не просто совершенствуете. Вы тем самым «сдаете на разряд», проверяете свой уровень. А проверка всегда очень важна. Кроме того, это помогает вам не растерять умение. Ведь навыки общения требуют постоянного применения на практике – иначе они атрофируются. Это хорошо известно психологам, работающим «переговорщиками» в полиции (люди, вступающие в переговоры с террористами и преступниками). Когда для них нет работы, они постоянно проводят тренинги, приближенные к реальным условиям.

Вам тоже необходимо тренировать навыки общения – в любых условиях, в любой ситуации. Помните, что не бывает малозначащего общения. Перекинуться парой слов с соседом или «обменяться любезностями» с сердитой продавщицей – все это акты общения, которые должны давать определенный результат. Например, улучшить отношения с соседом или сбить «градус сердитости» у продавщицы.

В этой книге вы найдете упражнения для всех разрядов. Выполнять их желательно последовательно, начиная с упражнений самого низкого – четвертого – разряда. Даже если вам кажется, что вы и без того владеете описанными приемами – все равно выполните все упражнения. Тем самым вы не только проверите себя, но и выйдете на новый уровень владения приемом.

Система упражнений этой книги

В этой книге изложена система упражнений, разбитых на блоки. Каждый блок соответствует одному из разрядов (описание их смотри выше). Упражнения в блоках направлены на отработку приемов общения, данных Дейлом Карнеги в своих трех классических трудах:

- «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»,
- «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично»,
- «Как преодолеть чувство беспокойства».

Эти упражнения были разработаны профессиональными психологами и тренерами общения. Система в экспериментальном порядке была опробована на реальных людях и уже дала отличные результаты. Вот лишь некоторые из отзывов от людей, испытавших систему на себе:

Я с юности боялся людей и избегал общения, поэтому я выбрал работу, которая минимизировала бы мое взаимодействие с людьми. Особенную трудность я испытывал в общении с женщинами. Я начал тренировки с упражнений четвертого разряда, и уже через пару недель я свободно болтал в курилке с сотрудницами. За полгода мой разряд возрос до третьего, а затем – до второго и первого. К этому времени я уже был женат и имел множество друзей. Эти удивительные перемены свершились благодаря тренингу по Карнеги.

Алексей, 32 года, программист

Мой изначальный разряд (по шкале разрядов общения) был вторым. У меня было множество друзей, как близких, так и просто приятелей; прекрасные отношения с начальством и коллегами. Но мне не хватало чего-то более глубокого, таких отношений, которые бы удовлетворили потребность моей души во взаимопонимании. И я начала повышать свой разряд с помощью тренинга по Карнеги. Буквально с первых же дней занятий я поняла, что мои отношения с людьми вышли на иной уровень. Благодаря этому тренингу между мной и людьми установилась тесная душевная связь.

Инга, 28 лет, менеджер по персоналу

У меня никогда не было трудностей в общении, я легко шел на контакт с любым человеком. Но недавно я устроился на новую работу, которая предполагала тесное взаимодействие с деловыми партнерами. Мои переговоры с партнерами проходили не всегда успешно, и руководитель поставил мне на вид, что я не умею «выбивать» наилучшие для нашей фирмы условия. Тогда я уже слышал об экспериментальной программе тренинга по Карнеги. Я пошел туда, чтобы научиться договариваться с людьми. Мой разряд общения повысился со второго до мастера, и теперь переговоры – мой конек.

Виталий, 40 лет, руководитель отдела закупок

Вы тоже можете достичь подобных результатов. Для этого нужно только одно: тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться!

Как заниматься тренингом общения

Даже если вы уверены в том, что ваш разряд близок к высшему, необходимо все же начать с упражнений самого низкого разряда.

Запомните: перескакивать крайне нежелательно!

Представьте себя спортсменом, который в новом для себя виде спорта подтверждает звание мастера. Для того чтобы подтвердить это звание, вам нужно последовательно сдать на все предшествующие разряды.

Каждый из блоков упражнений не только помогает научиться приемам, данным Дейлом Карнеги, но и отработать трудности, которые люди обычно испытывают при общении с другими людьми. Трудности эти могут быть двух видов.

Первая трудность – ваши личные качества общительности не развиты до нужного уровня. В этом случае вам следует начинать упражнения, направленные на развитие этих качеств. Такие упражнения содержатся в блоках четвертого и второго разрядов.

Вторая трудность – вы не умеете переключать фокус внимания с себя на другого человека. Вам нужно научиться ставить себя на место собеседника, думать о его потребностях. Упражнения, развивающие эти навыки, содержатся в блоках третьего и первого разрядов.

Многие упражнения разделены на подвиды, помогающие отработать одни и те же навыки в разных условиях: в личном и деловом общении.

Не беспокойтесь о том, что тренировка будет занимать много времени. Вам не потребуется ходить на курсы или семинары, или выделять специальное время для занятия тренингом. Тренировка начинается тогда, когда вы начинаете общаться с любым человеком, и заканчивается, когда вы с этим человеком прощаетесь.

Что касается затрат времени и сил – вам понадобится только 15 минут вечером, для того чтобы проанализировать все ваши встречи, понять, по какому типу вы общались с тем или иным человеком, удалось ли вам выполнить задание, или же вы столкнулись с какими-то трудностями.

Для этого вам понадобятся две толстые записные книжки. Одна из них – ежедневник, в котором страницы дней разлинованы по часам. Желательно купить ежедневник без чисел: иначе вам придется начинать практикум с нового года, либо же писать с середины ежедневника, а это не очень удобно. Лучше проставьте все числа сами. Новый год для вас начнется с того дня, когда вы приступите к выполнению практикума.

Другая записная книжка – просто тетрадь с полями. Если поля на страницах не отмечены, сделайте это сами. В ежедневнике можно писать мелким почерком, а вот в тетради надо писать крупно, разборчиво, оставляя большой промежуток между строчками – чтобы позже, просматривая записи, вы могли вписать мысли, которые пришли к вам через несколько дней после проведения практики.

В ежедневнике вы будете коротко записывать имя человека, время и цель встречи.

В тетради вы будете записывать подробности этой встречи, что вы чувствовали во время разговора, как реагировал на вас человек, что говорил, какие чувства выражал.

И самое главное – вы должны записать результат встречи.

Он может быть самым разным – помните об этом. Даже чувство, с которым вы расстались с этим человеком, уже результат. Старайтесь, чтобы каждое общение заканчивалось на дружеской волне. Это будет лучшим результатом, вне зависимости от того, договоритесь вы или нет.

Итак, ваш личный таймер уже начал отсчитывать первые секунды. Чего же вы ждете? Приступайте к тренировкам! На старт, внимание, марш!

Четвертый разряд общения Развитие своего «Я» для подготовки к эффективному общению

**Приемы, которые следует освоить,
чтобы сдать экзамен на 4-й разряд**



1. Улыбайтесь!
2. Развивайте доброжелательность!
3. Займите правильную психологическую позицию мужества, искренности и жизнерадостности.

Особенность упражнений четвертого разряда

Общаясь с людьми, вы всегда должны помнить, что общение – это не ваше личное дело. Это ВЗАИМОдействие. В общении всегда участвуют две стороны: вы и ваш собеседник (или собеседники). Обе стороны преследуют какую-то цель – иначе зачем бы они общались друг с другом?

Эффективное общение – это такое общение, при котором собеседники могут не только высказать собственное мнение, но и понять ход мыслей партнера. В этом немаловажную роль играет правильная настройка. Люди, не настроенные на общение, или настроенные неправильно, никогда не будут эффективными и приятными собеседниками.

Упражнения этой части посвящены тому, чтобы обрести правильный жизненный настрой, и в частности – правильный *настрой на общение*.

Вам предлагается освоить три приема, которые помогут переключить ваше внутреннее состояние с отрицательного полюса на положительный. Вы научитесь воспринимать мир и людей в светлом ключе и лучше относиться к самому себе.

Многие испытывают значительные трудности во взаимодействии с другими людьми. Часто это происходит оттого, что они зациклены на внутренних и внешних проблемах. Вокруг этого вертятся все их мысли и действия. Такие люди закрыты для окружающих, они замкнуты в тесном мирке собственного «я», и очень от этого страдают.

Они бы и рады открыться миру, но их останавливает страх, что мир их не примет или не так поймет. И надо сказать, что этот страх имеет под собой основания. Дело в том, что такие люди производят впечатление довольно угрюмых типов. Они обладают тем, что называют «отталкивающей энергетикой», и их попытка открыться может быть воспринята другими людьми как агрессия.

Единственный способ, благодаря которому такие люди могут установить контакт с окружающими, заключается в том, чтобы изгнать из себя угрюмость и настроиться на оптимистичный лад. Именно этому и посвящены упражнения данного блока.



Улыбайтесь!

Поступки «говорят» громче, чем слова, а улыбка «говорит»: «Вы мне нравитесь. Вы делаете меня счастливым. Я рад видеть вас».

Вот почему собаки имеют такой успех. Они так рады вас видеть, что готовы выпрыгнуть из собственной шкуры. И, естественно, мы рады видеть их.

Неискренняя улыбка? Нет, она никогда не введет в заблуждение.

Механика лицемерия нам известна, и она нас возмущает. Говорю о настоящей улыбке, улыбке, исполненной солнечного добра, идущего из глубины души, об улыбке, которая высоко ценится на бирже человеческих чувств.

Заведующий крупным нью-йоркским универмагом говорил мне, что охотнее возьмет на работу продавцом девушку, не сумевшую окончить школу, но обладающую очаровательной улыбкой, нежели доктора философии с пресной физиономией.

Председатель совета директоров одной из крупнейших в США компаний по производству каучука рассказал, что, согласно его наблюдениям, человек редко добивается успеха в чем бы то ни было, если он не весел в работе.

Этот руководитель промышленности не высоко ценил старую поговорку о том, что лишь тяжкий труд является волшебным ключом, открывающим двери ко всем вашим желаниям. «Я знал людей, – говорил он, – которые преуспевали, потому что занимались делом и находили время посмеяться от души над хорошей шуткой. Видел я и таких, которые приступали к работе как к тяжкому труду». [1]

Пожалуй, в мире нет такого человека, который не слышал бы об этом уроке Дейла Карнеги. Действительно, этот совет – «визитная карточка» этого мастера человеческих отношений. Он очень прост и короток:

Улыбайтесь!

Люди общаются не только с помощью слов. Они общаются с помощью языка жестов и поз, с помощью выражений лица. Никому не нравится иметь дело с человеком, чье лицо «темнее тучи». Сердитое, угрюмое или безразличное выражение лица – это стена, за которой человек прячется от мира. Так что если вы хотите остаться в одиночестве, то наденьте на свое лицо маску хмурого безучастия.

Но если вы нуждаетесь в общении, то никогда и ни при каких обстоятельствах не примеряйте эту маску. Тем более что в окружающем мире и без того полным-полно пресных физиономий.

Люди боятся улыбаться по двум причинам. Первая заключается в том, что очень немногие рискуют выделяться из скучной толпы. Вторая причина коренится в страхе прослыть «вечно улыбающимся идиотом», ведь, как известно, «смех без причины – признак дурачины».

Но вас никто и не просит постоянно растягивать рот до ушей. Улыбка – это не оскал. Она вообще не имеет отношения к смеху. Она имеет отношение только к душевной теплоте и приветливости. Улыбка может быть очень разной. Открытой, скромной, сочувственной, понимающей, легкой, игривой и т. д.

Улыбка имеет множество граней именно потому, что наша жизнь очень и очень многогранна. Для любого человека, с которым мы общаемся, у вас найдется улыбка, наиболее уместная именно в этой ситуации. Если человек расстроен – мы можем улыбнуться ему сочувственно. Если он замечательно выглядит или сделал что-то мастерски – мы улыбаемся восхищенно.

Искренняя улыбка отражает наши истинные чувства. Главное, чтобы эти чувства были положительными.

Многие люди не улыбаются, потому что они настолько привыкли к суровому выражению лица, что испытывают физическое неудобство, когда их лицевые мышцы пытаются сложиться в улыбку. Им так же дискомфортно, как сутулому человеку, когда он старается выпрямить спину. Поэтому вам нужно выработать привычку всегда быть готовым к улыбке.

Упражнение «Начните день улыбкой». **От действия – к настроению**

Время выполнения

Каждое утро, как только вы проснетесь.

Место выполнения

Собственная постель.

Порядок выполнения

Как только вы открыли глаза – улыбнитесь. Даже если вам приснился кошмар. Просто механически растяните губы в улыбке. Улыбаясь, встаньте с постели. Затем, если захочется, сбросьте улыбку. Главное – улыбнитесь сразу же после пробуждения. Спустя некоторое время вы поймете, что просыпаетесь уже с улыбкой на устах. И вам совсем не хочется переставать улыбаться, даже если впереди у вас сложный день.



Упражнение «Смените полюс эмоций»

Время выполнения

Каждый вечер перед сном. Это время наиболее благоприятно для работы с эмоциями, так как ночью подсознание имеет возможность обработать этот новый опыт и поменять старую программу на новую. Для упражнения вам понадобится 10–15 минут.

Место выполнения

Выберите уединенное, тихое место, где вам никто не помешает.

Порядок выполнения

Упражнение выполняется в несколько этапов.

1. Определите отрицательную эмоцию, которую вы испытываете чаще всего. Это могут быть страх, печаль, подавленность, гнев, неуверенность, безразличие и т. д.

2. Вспомните самый запоминающийся случай из ближайшего прошлого (от одного до трех дней), когда вы испытывали это чувство. Пусть он всплывет в вашей памяти как можно ярче.

3. При помощи воображения вернитесь в ту ситуацию, и постарайтесь вызвать в себе эту эмоцию. Усилите ее, накалите до предела.

4. А теперь подумайте: что могло бы заставить вас поменять эту отрицательную эмоцию на противоположную ей? Грусть – на радость, злость – на любовь, неуверенность – на подъем духа? Быть может, хорошее известие или неожиданный подарок?

5. Представьте, что вы получили это, и от вашей печали (гнева, подавленности) не осталось и следа. Пофантазируйте. Представьте, как вам сообщают хорошую новость, или вручают подарок. Испытайте радость, погрузитесь в нее.

В деловом общении совет Дейла Карнеги улыбаться везде и всегда может вызвать затруднения. В строгих деловых отношениях слишком широкая или не соответствующая ситуации улыбка может быть расценена как проявление фамильярности.

И хотя такие ситуации, к счастью, бывают довольно редко, но все же возможны случаи, когда в каком-то обществе улыбка действительно не принята. Например, в коллективе крупной финансовой корпорации, где серьезное лицо – своего рода элемент «дресс-кода», часть корпоративной культуры. Но даже в таком «запущенном» случае у вас есть выход. Вы можете улыбаться глазами! Это нигде и никогда не может быть расценено как фамильярность или невоспитанность.

Упражнение «Улыбка глазами»

Время выполнения

5–10 минут.

Место выполнения

Любое, где вы можете уединиться.

Порядок выполнения

Для этого упражнения вам понадобится косметическое зеркало с увеличивающим эффектом (такое вы можете приобрести в любом магазине, где продают галантерейные товары). Эти зеркала обычно используют для того, чтобы делать макияж. Увеличенное отражение ваших глаз – то, что вам нужно.

Сначала как следует разглядите свои глаза и постарайтесь оценить их по принципу холодные/теплые. Потому что улыбка глазами подразумевает под собой взгляд теплоты.

Самый простой способ выработать теплый взгляд – вызвать в себе эмоции теплоты. Что вызывает у вас такие эмоции? Тут все очень индивидуально. У кого-то – воспоминания детства. У кого-то – мечты о летнем отдыхе. У кого-то теплеет на душе, когда он думает о тех, кого он любит: родителях, друзьях, родственниках. А кто-то испытывает чувство тепла просто при мысли о чем-то вкусненьком. Ищите свое.

Вспоминайте о приятном, вызывайте теплые ассоциации. И при этом следите за своими глазами. Как только увидите, что они теплеют – запомните это. Вы двигаетесь в верном направлении. Можете начать тренироваться на других людях. Улыбайтесь глазами, смотрите на людей с теплотой. И вы увидите: этот теплый взгляд обязательно найдет отклик!

Даже если у вас нет повода для улыбки, все равно улыбайтесь! Для этого научитесь улыбаться без причины.

Конечно, показная, натянутая улыбка не привлечет к вам симпатию других людей. Не стоит учиться «приклеивать» к себе улыбку напоказ. Но иногда наедине с собой даже нужно заставлять себя улыбаться и тогда, когда не хочется этого делать. В таком случае вы ведь

делаете это не напоказ, не для того, чтобы произвести на кого-то впечатление – а лишь для того, чтобы научиться по своей воле менять свое состояние с печального, угнетенного, тревожного на спокойное и радостное.

Дело в том, что в нашем организме физические реакции тесно связаны с душевным состоянием. Причем существует как прямая, так и обратная связь. Прямая связь: нам весело – мы улыбаемся. Но работает и обратная связь, когда мы сначала улыбаемся, а уже потом нам становится весело.

Упражнение «Улыбка без причины»

Время выполнения

От 1 минуты до бесконечности.

Место выполнения

Любое.

Порядок выполнения

Растяните губы в улыбке. Пусть сначала такая улыбка будет не очень естественной. Но почти сразу вы заметите, что ваше состояние действительно изменилось. Вам захочется подумать о чем-то приятном. Теперь представьте, что улыбка светится и в ваших глазах. Глаза наполняются внутренним светом и теплом. И вот уже забыты тревоги, воскресли надежды на лучшее, и мир предстает в розовом свете.

Делайте так как можно чаще – особенно когда вам грустно или одолевают какие-то тревожные мысли.

И обязательно возьмите за правило каждый свой день начинать с улыбки. Улыбнитесь сразу после пробуждения. Мысленно поприветствуйте новый день. Выразите надежду, что он будет радостным и счастливым. Порадуйтесь погоде за окном – не важно, светит ли там солнце, или идет дождь. Скажите себе, что все у вас хорошо. Еще раз улыбнитесь, вставая с постели.

Это простое упражнение, если вы будете выполнять его каждый день, способно очень быстро внести кардинальные позитивные перемены в вашу жизнь. Если вы научитесь улыбаться наедине с собой, вам будет очень легко улыбаться всем тем людям, с кем вы имеете дело в течение дня. В результате вы очень быстро приобретете множество друзей, а главное – начнете получать истинную радость от общения и от жизни в целом.

Людам, с которыми вы общаетесь исключительно по делу, можно выразить свое благорасположение с помощью теплой, но сдержанной улыбки и жестов открытости. Чем более официальны ваши отношения с партнером, тем более сдержанными будут ваши улыбки и жесты. С вышестоящим руководством желательно обходиться лишь намеком на улыбку. Этого будет вполне достаточно, чтобы выразить свою лояльность и благорасположение. Вы не перейдете границы, и в то же время будете способствовать тому, чтобы между вами установились правильные рабочие отношения.



Упражнение «Улыбка в формальном общении»

Время выполнения

При общении с вышестоящим руководителем.

Место выполнения

Место вашей работы.

Порядок выполнения

Глазами излучайте взгляд теплоты и чуть приподнимите кончики губ. Это будет намек на улыбку.

В **неформальном** общении улыбка – это знак, показывающий, что вы относитесь к этому человеку (другу, ребенку, любимому) особенным образом, что вы любите его. При общении с близкими и дорогими людьми нельзя использовать сухие, деловые улыбки. Улыбки неформального общения должны обязательно излучать любовь и симпатию. Возьмите зеркало и улыбнитесь себе. Постарайтесь охарактеризовать эту улыбку. Какая она: натянутая, вежливая, дружеская, счастливая? И самое главное: напряженная она или естественная?

Улыбка симпатии – это всегда естественная улыбка.

Главное, что вам нужно тренировать – это естественность. Естественность возникает тогда, когда уходит напряжение. Но отсутствие напряжения не означает отсутствия мимики. Лицо должно быть подвижно – иначе оно будет невыразительным.

Для развития подвижности лица можно каждое утро после умывания делать лицевую зарядку, описанную в следующем упражнении.



Упражнение «Улыбка симпатии»

Время выполнения

5–10 минут.

Место выполнения

Любое.

Порядок выполнения

Откройте рот пошире, высуньте язык так сильно, как только можете, и закатите глаза вверх. Такое положение надо удерживать в течение минуты.

Откиньте голову назад и сложите губы трубочкой. Теперь тянитесь губами вверх. Удерживайте такое положение секунд 15, затем вернитесь в исходную позицию.

Поднимите брови, а затем мягко помассируйте лоб, разглаживая пальцами образовавшиеся морщины. Повторите 20 раз.

Надуйте щеки и попробуйте перекачивать воздух из одной щеки в другую до тех пор, пока хватит дыхания. Повторите 4 раза.

Улыбнитесь и поставьте указательные пальцы у внешних уголков глаз. Пальцами растягивайте кожу под глазами и одновременно попытайтесь зажмуриться. Напрягайте и расслабляйте мышцы вокруг глаз 20 раз.

Вытяните шею вперед и изобразите воздушный поцелуй. После 10 раз положите на губы два пальца и, слегка надавливая, сделайте еще 10 воздушных поцелуев.

После этой зарядки широко улыбнитесь самому себе. И подумайте о человеке, который вам нравится. Хорошее настроение на весь день будет обеспечено!

Возможно, в вашем окружении есть люди, которых вы можете смело назвать своими врагами, или, по меньшей мере, недоброжелателями. Очень трудно заставить себя улыбаться врагу, тем более – улыбаться искренне. И все же необходимо научиться это делать. Вам поможет следующее упражнение.



Упражнение «Улыбнитесь врагу»

Время выполнения

5–10 минут.

Место выполнения

Любое, где вас не потревожат.

Порядок выполнения

Возьмите лист бумаги и запишите имена всех своих врагов и недоброжелателей. (Надеюсь, что таких вокруг вас немного.)

Прочитайте вслух каждое имя, вслушайтесь в него. Вспомните лицо этого человека. Вспомните или представьте себе, как он улыбается. Улыбнитесь ему в ответ. Затем посмотрите в небо и скажите:

Я прощаю тебя, имярек. И ты прости меня. Я люблю тебя, потому что ты – такое же дитя Вселенной, как и я.

Затем закройте глаза и представьте, как эманации любви и нежности выходят из вашей груди и охватывают этого человека, обнимают его. Согрейте его своей любовью. Пожелайте ему всего того, что вы желаете себе: здоровья ему и его близким, семейных радостей, творческих взлетов, удачи в бизнесе, хороших друзей. Постарайтесь почувствовать, что вы очень близки, потому что хотите одного и того же – счастья. Пообещайте ему, что никогда больше не станете считать его причиной своих бед. И никогда больше не причините ему зла, даже в мыслях.

Проработайте подобным образом каждое имя. И в следующий раз, когда увидите этого человека, чуть-чуть улыбнитесь ему. Именно – чуть-чуть, едва приподняв уголки губ. Главное, чтобы в этой улыбке была хоть капля искренности. Ваш враг обязательно почувствует это и будет озадачен. Он уже не сможет вредить вам, как раньше. Со временем ваша небольшая улыбка превратится в настоящую, широкую дружескую улыбку. И вполне возможно, что благодаря ей вчерашний враг станет другом.



Упражнение «Победить злость улыбкой»

Это очень простое, «механическое» упражнение, не требующее от вас никаких душевных и интеллектуальных затрат. Все, что нужно – небольшое мышечное усилие.

Время выполнения

Выполняется это упражнение в те моменты, когда вас охватывает злость, гнев, раздражение. Когда вы чувствуете, что еще секунда – и сорветесь. Когда вам хочется ругаться, скандалить, оскорблять. И даже в те моменты, когда вы уже начали это делать, и вам кажется, что остановиться вы не в силах.

Порядок выполнения

Первое. Отвернитесь от человека, на которого гневаетесь. Или от ситуации, вызвавшей ваше раздражение. Просто физически отвернитесь. Встаньте к этому спиной.

Второе. Улыбнитесь. Через силу. Растяните губы в улыбке. Пусть она будет напряженной, пусть будет напоминать оскал. Сосчитайте до десяти. Лучше – медленно. Считайте вдохи, которые должны быть медленными и глубокими.

Третье. Сбросьте улыбку и сразу же поворачивайтесь к человеку или раздражающей вас ситуации.

Когда вы это проделаете, то почувствуете, что гнев и раздражение сами собой куда-то улетучились. Вы больше не злитесь и способны воспринимать ситуацию трезво.

Вы не испытывали желания улыбаться? Что же в таком случае вам можно предложить? Две вещи. Во-первых, заставьте себя улыбаться. Если вы в одиночестве, насвистывайте или мурлыкайте какую-нибудь мелодию или песню. [1]



Развивайте доброжелательность!

Если мы хотим иметь друзей, давайте будем встречаться с людьми приветливо и душевно. Когда вам кто-нибудь звонит по телефону, пользуйтесь этим психологическим правилом: говорите «Алло» тоном, выражающим радость по поводу того, что вам позвонили. Телефонная компания специально обучает телефонисток произносить слова: «Номер, пожалуйста!» таким тоном, в котором бы слышалось: «Доброе утро. Я рада быть вам полезной». Вспомним об этом завтра, когда будем отвечать на телефонный звонок.

Вы должны встречать людей с радостью, если хотите, чтобы они радовались встрече с вами. [1]

Задайте себе вопрос: с кем вам приятнее общаться – с людьми доброжелательными, открытыми, готовыми прийти на помощь, или же с людьми замкнутыми и строгими? Ответ совершенно очевиден! Разумеется, всем людям нравится, когда другой человек настроен по отношению к ним доброжелательно.

Доброжелательность побуждает человека открыться вам навстречу. Настоящий мастер общения – это человек, сохраняющий приветливость в любой ситуации. Вы должны стремиться к этому идеалу всеми силами.

Угрюмость – это не черта характера. Она не имеет никакого отношения к злости. Очень часто угрюмые люди оказываются добрыми и душевными. Но узнать это невозможно, пока не пообщаешься с ними поближе. А близкому контакту препятствует внешняя угрюмость. Подумайте, не лежит ли на вашем лице печать угрюмости и озабоченности?

Для того чтобы узнать это, приучите себя смотреть на собственное отражение в самых разных ситуациях. Например, когда вы проходите мимо витрины магазина. Бросьте мимо-летний взгляд на свое отражение. Нравится ли вам выражение вашего лица? Приветливо ли оно? Или же напряжено? Если брови сведены вместе, лоб нахмурен, а рот сжат, значит, вы производите впечатление угрюмого человека. С этим надо работать.

Конечно, невозможно заставить себя мгновенно стать доброжелательным и приветливым. Тем более если вы не чувствуете ничего подобного. Но можно притвориться, что вы – доброжелательны. Хотя бы на минуту. Поверьте: через минуту ваше состояние изменится. Вы действительно почувствуете в себе эмоции доброты и радости. И пусть через некоторое время привычная угрюмость вновь вернется к вам – если вы будете проделывать эту практику постоянно, вы сможете избавиться от печати угрюмости.

Поступайте так, как если бы вы были уже счастливы, и это приведет вас к счастью. Покойный Уильямс Джеймс, профессор Гарвардского университета, так обосновал это: «Казалось бы поступок должен следовать за чувством, но в действительности поступок и чувство идут рядом и, управляя поступками, находящимися под более прямым контролем воли, нежели чувства, мы получаем возможность косвенным образом управлять чувствами». [2]



Упражнение «Очистка ауры от энергий угрюмости»

Пусть вас не пугают необычные термины в названии этого упражнения. Под «энергией угрюмости» мы подразумеваем негатив, накопленный вами за все годы угрюмости. Аура – это энергетическое «впечатление», которое вы производите на людей.

Вы носили на себе печать угрюмости много лет, и достигли в этом «искусстве» совершенства. Теперь вам не приходится попадать в неприятные ситуации, чтобы сделать угрюмое лицо. Угрюмость подобна вечному двигателю, который подпитывается сам от себя и никогда не останавливается.

Данное упражнение способствует тому, что «вечный двигатель угрюмости» будет замедляться, и, в конце концов, остановится. Выполняя это упражнение, вы лишаете этот «двигатель» топлива. Это «топливо» – ваш прошлый негативный опыт, пережитые обиды и разочарования.

Время выполнения

Используйте для этой практики минуты вынужденного безделья.

Место выполнения

Дома, на работе, в транспорте.

Порядок выполнения

Вспомните моменты из вашего недавнего прошлого, когда вас обидели. Мысленно простите этого человека. Или же, если виноват не кто-то конкретный, а просто неудачно сложились обстоятельства – отпустите ту ситуацию. Конечно, прощать лучше лично. Но не всегда это возможно и не всегда уместно. К тому же, не всякого обидчика хочется видеть снова. Если не можете простить его лично – ничего страшного. Главное, чтобы вы простили его в мыслях.

Эту практику нужно проделывать как можно чаще. Вспоминайте разных людей, разные ситуации, происшедшие недавно или очень давно. Лучше всего делать это ежедневно. Постепенно «очищая карму», вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Ваше напряжение уйдет, а угрюмость сменится жизнерадостностью.



Упражнение «Накачка доброжелательностью»

Лучший способ зарядиться позитивной энергией – сделать доброе дело. Многие люди сторонятся добрых дел, потому что боятся «потратиться», боятся потерять драгоценное время и силы. Это совершенно напрасный страх! Никто не требует от вас великих подвигов. Одно маленькое доброе дело способно вернуть вам прекрасное настроение и улучшить этот

мир. Договоритесь сами с собой, что в день вы будете совершать одно маленькое доброе дело.

Время выполнения

Ежедневно, в любое время.

Место выполнения

Любое.

Порядок выполнения

Совершите доброе дело. Например, позвоните старому другу. Или сделайте комплимент сотруднице. Или поинтересуйтесь здоровьем старушки-соседки. Все это не требует ни времени, ни сил, но дает очень многое. Начните прямо сегодня и не пропускайте ни дня. Уже через несколько дней вы заметите, что стали оптимистичнее смотреть на мир. Скоро без добрых дел вы просто не сможете существовать, потому что маленькое добро обладает удивительным свойством – наполнять позитивом и самого человека, и все вокруг него.

Упражнение «Включи фонарик сердца»

Время выполнения

Это упражнение-настрой нужно выполнять утром, перед тем, как выходить из дома, когда вы уже собрались и оделись.

Место выполнения

На пороге собственного дома.

Порядок выполнения

Возьмитесь за ручку двери, направьте сознание в область солнечного сплетения. Представьте, что там у вас находится маленький фонарик с кнопкой. Вы жмете на кнопку, и фонарик начинает светиться ярким теплым светом.

Этот внутренний свет – всегда с вами. Вы покидаете уютный мир вашего дома и выходите в большой мир, полный не только радостей и удач, но и боли, скорби, страдания. Ваш фонарик дан вам для того, чтобы вы освещали и согревали каждого, кто нуждается в тепле и свете. Выходя из дома, вспомните об этом. И в течение дня не забывайте время от времени «включать» ваш фонарик, чтобы в мире стало немного теплее и светлее.

Упражнение «Раствори обиду светом»

Эта практика должна стать вашим щитом от всех неприятностей, которые доставляют вам люди или обстоятельства. Каждый день возникают конфликтные ситуации. Все мы сталкиваемся с непониманием или неприятием со стороны других людей. Кто-то плетет интриги за нашей спиной, а кто-то открыто выступает против нас. Но что бы они ни делали, какой бы вред ни наносили вам, словом или действием – это не повод для ненависти.

Время выполнения

Всякий раз, когда назревает конфликт, или кто-то делает вам плохо.

Место выполнения

Любое, там, где вы находитесь в момент конфликта.

Порядок выполнения

Вспомните о «фонарике» в вашей груди. «Включите» этот фонарик и направьте луч света и тепла в грудь недоброжелателю. Представьте, что вместе со светом вы дарите ему свою любовь и благие пожелания. Скажите про себя:

Друг, я хочу, чтобы исполнилось то, о чем ты мечтаешь. И пусть исполнение этой мечты будет тебе во благо!

Не выключайте свой «фонарик» до тех пор, пока этот человек находится в поле вашего зрения.

Чтобы стать истинно доброжелательным человеком, отпускайте обиды, прощайте обидчиков, извлекайте уроки из негативных ситуаций, стараясь даже в неприятностях разглядеть для себя пользу.

Помните, что высший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена – это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже обретена.

В этом мире каждый ищет счастья, и существует только один способ, один верный путь, чтобы найти его. Это – контроль над своими мыслями.

Счастье не зависит от внешних условий. Оно зависит от условий внутренних. [2]



Упражнение «Найдите новое сегодня»

Время выполнения

Это упражнение нужно выполнять ежедневно, лучше вечером.

Место выполнения

Любое уединенное.

Порядок выполнения

Откройте свою записную книжку, и напишите, что нового, по сравнению со вчерашним днем, случилось сегодня. Записывайте любые мелочи, даже те, которые кажутся вам абсолютно несущественными. Например:

Утро. Попробовала новый сорт кофе. Не скажу, что очень понравилось, зато теперь я знаю, что такое «шоко-мокко». Поехала на работу другой дорогой и неожиданно выяснилось, что так получается быстрее на 15 минут. Раньше всех появилась в офисе и успела первой посмотреть утреннюю почту. Наши партнеры предлагают нам новый проект. Интересно, какие новые обязанности в связи с этим у меня могут появиться?

День. Познакомилась с секретарем фирмы, представляющей наших будущих партнеров. Разговорились – эта женщина также увлекается бонсаем. Обещала выслать список лучшей литературы на эту тему. Позвонил любимый, предложил сходить на новый фильм.

Вечер. Разделалась со всеми рабочими делами на час раньше. Посвятила этот час изучению списка литературы по бонсаю. Узнала, в каком книжном можно купить некоторые из этих книг. Посмотрели новый фильм, обоим понравился.

Еще один из секретов всегдашней доброжелательности заключается в умении поддерживать правильный тонус. Не забывайте о том, что физическое состояние самым прямым образом влияет на состояние внутреннее!



Упражнение «Верните себе тонус»

Если вы утратили тонус, чувствуете постоянную усталость и вялость, вам не хочется ничего делать, вы не рады ни людям, ни обстоятельствам – значит, настала пора вернуть себе тонус.

Время выполнения

Выполняйте этот комплекс упражнений несколько раз в течение дня.

Место выполнения

Любое, где есть возможность позаниматься.

Порядок выполнения

Несколько раз шумно вдохните носом, вбирая в себя воздух «по порциям». Задержите вдох и аналогичным образом «по порциям» выпустите воздух за несколько вдохов. Это упражнение хорошо насыщает кровь кислородом.

Если у вас сидячая работа, встаньте и обойдите свое рабочее место 10 раз.

Делайте наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево.

Поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы ног и рук.

Встаньте прямо, руки раскиньте в стороны, параллельно полу. Вращайте по 10 раз кистями, предплечьями (рука согнута в локте), затем – выпрямленными руками.

Приседайте в течение одной минуты.

Делайте подскоки на месте.

Если есть возможность, повесите несколько минут на турнике или шведской стенке. Если нет ни турника, ни шведской стенки – поднимите руки и медленно тянитесь кверху. Главное – не делать резких движений.



Упражнение «Избавьтесь от психического напряжения»

Тонус теряется и из-за того, что мы не умеем правильно чередовать напряжение и расслабление. Наше тело постоянно напряжено. Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны все время сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Освобождение тела начинается с внимания к нему.

В качестве тренинга на снятие напряжения мы предлагаем вам нижеследующий гимнастический комплекс.

Время выполнения

Ежедневно, лучше по утрам.

Место выполнения

Любое, где есть возможность позаниматься.

Порядок выполнения

1. Исходное положение – стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, стараясь дотронуться плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

2. Исходное положение – стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки – как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

3. Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.

4. Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представьте себе, что у вас под ногами – не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача – зарыться в эту землю стопами. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки – все расслаблено. Как только устанете – прекратите упражнение, расслабьте ноги.

То, чем вы обладаете, или то, кем вы являетесь, или то, где вы находитесь, – не делает вас счастливым или несчастным. Вас делает таковым то, что вы думаете об этом. Так, например, два человека могут находиться в одном и том же месте, заниматься одним и тем же делом, оба могут обладать равным капиталом и равным весом в обществе – и, тем не менее, один может быть счастлив, а другой нет. Почему? По причине различия точек зрения. [2]



Займите правильную психологическую позицию мужества, искренности и жизнерадостности

Займите правильную психологическую позицию мужества, искренности и жизнерадостности. Правильно мыслить – это уже создавать. Все вещи приходят через желания, и каждый, искренне мыслящий, получает ответ. Мы уподобляемся тому, на чем сосредоточены помыслы наших сердец. Будьте мужественны и высоко несите голову, как если бы она была увенчана короной. Мы – боги, еще находящиеся в коконе и не обретшие еще крыльев. [1]

Есть тип людей, которые одним своим присутствием согревают окружающих. Это оптимисты, доброжелательные и открытые люди, которые всегда выслушают, посочувствуют и ободрят. Нередко к этим качествам добавляется природное обаяние. Вы должны приложить все усилия, чтобы стать таким человеком! Будьте открыты миру, глядите в будущее с надеждой! Никогда не опускайте руки, не позволяйте себе распускать нюни! В этом вам поможет целый комплекс упражнений.

Упражнение «Взгляд иностранца»

Время выполнения

Выполняйте это упражнение в те мгновения, когда вы ни с кем не общаетесь лично, и ничем не заняты. Можете использовать время перерывов или поездок. Можно проделать это упражнение, отвлекшись на пару минут от работы.

Место выполнения

Любое.

Порядок выполнения

Закройте глаза и три раза глубоко и медленно вздохните, сосредоточившись на области солнечного сплетения. Затем откройте глаза и взгляните на окружающих вас людей так, словно вы видите их в первый раз. Просто представьте себе, что это такая игра: вы только что прилетели из другой, далекой страны и начинаете знакомиться с обитателями новой для вас земли.

С удивлением и любопытством рассматривайте лица людей, вслушивайтесь в их голоса, всматривайтесь в глаза, пытайтесь как бы заглянуть им в душу. В каждом человеке старайтесь найти что-то, что вам очень нравится. Взгляд, улыбка, интонация голоса, энергетика, манера одеваться, чувство юмора.

А затем скажите себе: я люблю этого человека за его неповторимую улыбку. Если людей рядом с вами нет, рассматривайте предметы. Каждый из этих предметов выполняет какую-то полезную работу, помогает вам, облегчает вашу жизнь. Скажите «спасибо» тем людям, которые сделали его. Когда почувствуете, что у вас реально, хотя бы на миг появилось чувство любви – отдайте ее этому человеку. Представьте, как вы посылаете эманации любви из своего центра солнечного сплетения в его солнечное сплетение. Если же вы имеете дело с предметами, пошлите эту любовь тем незнакомым людям, которые изготовили этот нужный вам предмет.



Упражнение «Откройте “форточку” в Космос»

Время выполнения

Это упражнение нужно проделывать как минимум один раз в день, в любое время суток.

Место выполнения

Любое. Уединяться для этого упражнения необязательно, даже нежелательно. Это практика настроя на мир, и чем больше проявлений мира будет вокруг, тем лучше.

Порядок выполнения

Представьте себе, что в вашей груди есть маленькое окошечко. Крохотная форточка. Вообразите, как вы открываете эту «форточку» и начинаете вбирать в себя все, что находится вокруг вас. Окошко постепенно расширяется и превращается в очень широкую трубу-воронку, которая уходит высоко вверх, выше неба, в Космос. В эту воронку вы «заглатываете» мир, пропускаете его через себя. Людские голоса, взгляды, гудки машин, запахи, рукопожатия, разговоры – вы открыты всему. Мир входит в вас, но не задерживается внутри, а летит по «воронке» вверх, в Космос, вымывая из вас все дурные эмоции, все негативные мысли. Если вы хорошо сконцентрируетесь, то даже можете почувствовать «вихрь», проходящий через вас и улетающий в небо.

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.