

3 упражнения для тренировки харизмы

17.04.2018 [Переговоры и совещания](#)

Харизма – это результат определенного невербального поведения, а не врожденное или магическое личное качество. При желании и настойчивости развить в себе задатки харизматичного поведения может любой человек. Расскажем о трех упражнениях, которые помогут вам стать харизматичным человеком.

Упражнение 1. Тренировка полного присутствия

Харизма и рассеянность несовместимы. Присутствие – то, насколько вы включены в ситуацию. Способность полностью присутствовать и целиком сосредоточиться сразу выделяет вас из толпы. Это трудная задача, потому что мозг человека устроен так, чтобы моментально реагировать на все новое. К тому же в нашей жизни существует множество отвлекающих факторов. Если вы умеете сохранять присутствие, люди чувствуют, что вы всецело уделяете им внимание и они для вас в данный момент важнее всего.

Упражнение. Выберите тихое место, где вас никто не потревожит. Установите таймер на одну минуту. Закройте глаза и попытайтесь сосредоточиться на одной из трех вещей:

1. Внимательно прислушайтесь к окружающим звукам. Не отвлекайтесь ни на что другое.
2. Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Отслеживайте ощущения, которые возникают в теле при вдохе и выдохе.
3. Сфокусируйтесь на ощущениях в пальцах ног, при этом охватите мысленным взглядом все тело, ощутите его границы.

Упражнение 2. Техника передачи ответственности

Состояние сомнения или неуверенности вызывает сильное неудобство. Это опять же связано с навыками выживания. Нам легче приспособиться к тому, что уже знакомо, чем к чему-то неизвестному, а значит, потенциально опасному. Пока мозг мечется между вариантами решения, эмоциональная напряженность растет. Беспокойство проявляется в языке тела, мешает нам присутствовать в ситуации и снижает способность излучать силу и теплоту, необходимые для харизматичного поведения.

Если мы не можем исключить неопределенность из своей жизни, значит, надо взять под контроль свою тревожность. Поэтому, когда ваш мозг начинает прокручивать варианты развития событий, сосредоточьтесь и попробуйте технику передачи ответственности. Этот метод не ликвидирует неопределенность, но делает ее менее дискомфортной для вас.

1. Сядьте поудобнее или даже прилягте. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Сделайте два-три глубоких вдоха. На вдохе представляйте, что голову обдувает свежий воздух. А на выдохе – как воздушный поток со свистом проносится через вас, смывая все заботы и проблемы.
3. Вообразите, что снимаете с себя бремя всех ваших забот и волнений и перекладываете их на любого выбранного вами субъекта, реального или

воображаемого. Теперь за все отвечает он, а вы можете успокоиться и наслаждаться жизнью.

Упражнение 3. «Большая горилла»

Это упражнение подойдет, когда вам необходимо и ощутить, и продемонстрировать уверенность. Например, вас ждет интервью по поводу приема на работу или встреча с человеком, внушающим вам некоторые опасения.

1. Убедитесь, что можете свободно дышать. При необходимости расстегните пуговицы на одежде, ослабьте ремень и т. д.
2. Встаньте и встряхнитесь.
3. Выпрямитесь и твердо встаньте на ноги, почувствуйте опору всей стопой.
4. Поднимите руки к потолку.
5. Разведите руки к стенам по обе стороны от себя.
6. Наберите побольше воздуха и надуйте грудную клетку. Попытайтесь занять как можно больше места в пространстве.
7. Расправьте плечи, потом верните их в прежнее положение.
8. Вообразите себя генералом, который проводит смотр своих войск. С глубоким вдохом слегка отведите назад плечи, встаньте прямо и уверенно заложите руки за спину.

Упражнение направлено на работу с языком тела. Оно поможет вам чувствовать себя значительнее, увереннее и собраться с духом перед решающей встречей. Что делает самец гориллы, если встречает соперника или врага, с которым может справиться? Мы все помним это из фильма о Кинг-Конге. Животное выпрямляется во весь рост, раздувает грудь и с ревом колотит по ней кулаками. Подобную демонстрацию силы предстоит воспроизвести и вам. Если вы проделаете это упражнение «за кулисами», перед публикой от вас будет исходить ощущение, что вы занимаете максимум места — и делаете это по праву. Именно так люди подсознательно считают ваше телесное сообщение. А если надо разбавить это ощущение теплотой, используйте возможности голоса.

О других упражнениях читайте в обзоре книги [Оливии Фокс Кабейн «Харизма. Как влиять, убеждать и вдохновлять»](#), представленном в Библиотеке КнигиКратко.