

# Содержание

<b>ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ</b> . . . . .	5
<b>ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ХАРИЗМА</b> . . . . .	7
Глава 1. Харизма – качество избранных? . . . . .	8
Глава 2. Так что это за набор молекул? . . . . .	17
Глава 3. Молекулы харизмы . . . . .	21
Глава 4. Тест на харизму? Вы серьезно? А как его сдать? . . . . .	24
Глава 5. Как найти слова, чтобы заговорить о себе . . . . .	28
Глава 6. Как пробраться через страх . . . . .	31
Глава 7. Так зачем она вам? . . . . .	34
Глава 8. Мерцающая сила харизмы . . . . .	38
Глава 9. Так что нас отличает? . . . . .	40
Глава 10. Проводим аудит . . . . .	43
<b>ЧАСТЬ 2. СЕМЬ МОЛЕКУЛ ХАРИЗМЫ</b> . . . . .	46
<b>Предисловие</b> . . . . .	46
<b>Глава 1. Уверенность</b> . . . . .	48
Как прокачать уверенность? . . . . .	50
Уверенность и... лифт. . . . .	52
Так на что опираться? . . . . .	61
А теперь – аудит . . . . .	62
<b>Глава 2. Энергия</b> . . . . .	70
А теперь – аудит . . . . .	83
<b>Глава 3. Эмпатия</b> . . . . .	90
А теперь – аудит . . . . .	105
<b>Глава 4. Харизма и слово.</b> . . . . .	112
Масштабы слова . . . . .	116
«Говорит Москва...» . . . . .	116
История про силу слова . . . . .	117
Как искать слова? . . . . .	119
Нет, правда «Икар»? . . . . .	121
«Тысячи тонн словесной руды» . . . . .	123
Как это работает? . . . . .	124
Слово имеет значение . . . . .	126
А не перевернуть ли все с ног на голову? . . . . .	126
А теперь – аудит. . . . .	127

<b>Глава 5. Искренность</b> . . . . .	136
А теперь — аудит . . . . .	149
<b>Глава 6. Смелость</b> . . . . .	156
А теперь — аудит . . . . .	173
<b>Глава 7. Личный бренд, стиль</b> . . . . .	180
Всегда ли существовал личный бренд? . . . . .	182
Как создается бренд? . . . . .	185
Остается ли личный бренд после смерти? . . . . .	186
Так как же это работает? . . . . .	188
Как создать свой стиль и личный бренд? . . . . .	191
Ошибки в построении личного бренда . . . . .	194
Что делать? . . . . .	196
А теперь — аудит . . . . .	197
Послесловие к аудиту . . . . .	205
<b>ЧАСТЬ 3. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ХАРИЗМЫ</b> . . . . .	207
Предисловие . . . . .	207
<b>Глава 1. Качаем уверенность</b> . . . . .	209
Упражнение «Мой фундамент» . . . . .	209
Упражнение «Моя первая работа» . . . . .	210
Упражнение «Точка силы» . . . . .	211
Упражнение «Я это уже проходил» . . . . .	212
Упражнение «Тон без оправданий» . . . . .	212
Упражнение «Это невероятно, но оно того стоит» . . . . .	213
Упражнение «Просто „да“» . . . . .	214
Упражнение «Тихая уверенность» . . . . .	214
<b>Глава 2. Оттачиваем красноречие</b> . . . . .	215
Упражнение «Объясните простыми словами» . . . . .	216
Упражнение «Пауза — это слова без слов» . . . . .	217
Упражнение «Сила одной фразы» . . . . .	217
Упражнение «Интонация — проявитель смысла» . . . . .	218
Упражнение «Темп — это ритм смысла» . . . . .	219
Упражнение «Речь, которая видна» . . . . .	220
<b>Глава 3. Усиливаем умение убеждать</b> . . . . .	222
Упражнение «Шаги по канату» . . . . .	222
Упражнение «Первая фраза» . . . . .	223
Упражнение «Финальная точка» . . . . .	224
Упражнение «Говорим метафорами» . . . . .	225
Упражнение «Что делает вас вами?» . . . . .	225
Упражнение «Дом — это...» . . . . .	226
Упражнение «Черный квадрат убеждения» . . . . .	227
Упражнение «Яйцо убеждения» . . . . .	227
<b>Глава 4. Включаем энергию</b> . . . . .	229
Упражнение «Пламенный лидер» . . . . .	229

Упражнение «Источник» . . . . .	230
Упражнение «Боевой клич» . . . . .	231
Упражнение «Лампочка» . . . . .	231
Микроупражнение «Дыхание включенности» . . . . .	232
Упражнение «Поток» . . . . .	232
Упражнение «Тело тоже говорит» . . . . .	233
Упражнение «Желтый цвет энергии» . . . . .	233
Упражнение «Где исчезло время» . . . . .	234
Упражнение «Одна фраза — один луч» . . . . .	235
<b>Глава 5. Раскрываем искренность</b> . . . . .	236
Упражнение «Без героизма» . . . . .	237
Упражнение «Компас» . . . . .	237
Упражнение «Ошибки, которых я боюсь» . . . . .	238
Упражнение «Без цели» . . . . .	239
Упражнение «Маленькая правда» . . . . .	239
Упражнение «За что болит душа» . . . . .	240
Упражнение «Извинение» . . . . .	240
Упражнение «Герой или злодей?» . . . . .	241
<b>Глава 6. Углубляем эмпатию</b> . . . . .	243
Упражнение «Не трогай меня собой» . . . . .	243
Упражнение «Человек, который меня понял» . . . . .	244
Упражнение «Что происходит с тобой?» . . . . .	244
Упражнение «Ты сердисьшь на меня?» . . . . .	245
Упражнение «Как бы ты себя чувствовал, если бы?..» . . . . .	245
Упражнение «Пауза вместо совета» . . . . .	246
Упражнение «Роли, которые не видны» . . . . .	246
Упражнение «Человек, к которому я хочу подойти» . . . . .	247
Упражнение «Чтение между строк» . . . . .	248
Упражнение «Не кидайтесь на паузу» . . . . .	248
Упражнение «Одно уточнение» . . . . .	249
Упражнение «Скрытое „я“» . . . . .	249
<b>Глава 7. Активируем смелость</b> . . . . .	251
Упражнение «Если бы вы были персонажем книги» . . . . .	252
Упражнение «Моя главная черта» . . . . .	252
Упражнение «Смелость во времени» . . . . .	253
Упражнение «Слово перед шагом» . . . . .	254
Упражнение «Мой самый смелый поступок» . . . . .	254
Упражнение «Мое самое невероятное приключение» . . . . .	255
Упражнение «Голос смелости» . . . . .	256
Упражнение «Я сделал это, несмотря на...» . . . . .	256
Упражнение «Смелость сказать „нет“» . . . . .	257
<b>Глава 8. Шлифуем стиль, личный бренд</b> . . . . .	258
Упражнение «Название вашей книги» . . . . .	259
Упражнение «Чем я горжусь» . . . . .	259

Упражнение «Я через 5 лет» . . . . .	260
Упражнение «Чей стиль меня восхищает» . . . . .	261
Упражнение «Что делает меня особенным» . . . . .	261
Упражнение «5 слов обо мне» . . . . .	262
Упражнение «Если бы я жил вечно» . . . . .	263
Упражнение «Чему я учился в последний раз» . . . . .	263
Упражнение «Мой стиль – это...» . . . . .	264
<b>ЧАСТЬ 4. ПРОКАЧИВАЕМ МЫШЦЫ ХАРИЗМЫ</b> . . . . .	266
<b>Глава 1. Сила слова</b> . . . . .	270
<b>Глава 2. Compliment без сиропа</b> . . . . .	279
Как делать комплимент? . . . . .	284
<b>Глава 3. Тост как инструмент влияния.</b> . . . . .	286
Тост-история . . . . .	292
Все понятно, но непонятно, как говорить тост. . . . .	294
Тост-афоризм . . . . .	295
Тост-метафора . . . . .	299
Итак, все понятно, но что делать? . . . . .	304
Про свадьбы. . . . .	305
<b>Глава 4. Приручаем волнение</b> . . . . .	308
Что помогает справиться с волнением . . . . .	310
Как не волноваться перед выступлением? . . . . .	311
<b>Глава 5. Самозванец... в голове</b> . . . . .	314
<b>Глава 6. Как прервать собеседника</b> . . . . .	318
<b>Глава 7. Запускаем разговор</b> . . . . .	322
<b>Глава 8. Включаем воображение</b> . . . . .	329
<b>Глава 9. Как и где искать образы.</b> . . . . .	333
Как научиться составлять метафоры . . . . .	336
<b>Глава 10. История как аргумент.</b> . . . . .	338
Несколько правил хорошей истории . . . . .	345
Где брать истории . . . . .	346
<b>Глава 11. Держим паузу</b> . . . . .	348
Рекомендации для практики пауз. . . . .	350
<b>Глава 12. Собираем речь</b> . . . . .	353
Надо готовиться, но как? . . . . .	354
А если выступление уже завтра? . . . . .	356
Еще раз: советы по подготовке. . . . .	357
Финальный тест на харизму . . . . .	358
10 мыслей, которые стоит унести с собой . . . . .	361
<b>ВМЕСТО ФИНАЛА.</b> . . . . .	363

# Вместо предисловия



Вы думаете, что харизма — легкий свет, что окутывает избранных? Вы правда считаете, что есть счастливики, которые обладают ею с рождения, а не куют, как сталь? Что харизматик — тот, кому просто повезло? Тогда закройте эту книгу. Причем немедленно.

Здесь вас ждет нечто иное. Вы пройдете испытание, окажетесь внутри плавильной печи, где сгорит все лишнее... Мы разберем харизму на молекулы, расплавим до атомов и только потом выкуем заново.

Эта книга не учебник. Скорее, лаборатория трансформации. Территория, где раскрываются только сильные. Помогать вам будут не просто эксперты, а те, чья харизма разрушала империи и кто покорял мир одним словом. Они будут наблюдать, оценивать вас, проверять на прочность и давать советы. Да-да, именно они.

Готовы к этому?

У вас еще есть возможность отступить. Ну а если готовы, переворачивайте страницу. Добро пожаловать в плавильный котел харизмы — в пространство, которое изменит вас навсегда.

## И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТОМ, КУДА ВЫ ПОПАЛИ

Эта книга для тех, кто не чувствует в себе (ну как не чувствует... в полной мере!) суперсилу харизмы. Кто понимает, что хорошо бы прокачать вяловатые мышцы и усилить несущие конструкции харизматического каркаса. Но не знает как. Пока не знает.

«Харизма под микроскопом» как раз про это. Она облегчит проведение аудита талантов и приблизит вас к пониманию, что из базового набора харизмы уже есть в вашем списке достоинств. Эта книга подсветит зоны роста, наведет на них фокус и подскажет, что с этим делать дальше.

Харизма под микроскопом — способ увидеть невидимое и понять его природу. А вот чтобы разглядеть харизму, нам и понадобится микроскоп. Метафорический. Многие воспринимают харизму как некое магическое сияние, особую силу, доступную избранным. Мы разберем ее на молекулы, вдумчиво рассмотрим ее структуру, законы, механизмы — и все это лишь для того, чтобы обрести безотказно работающие инструменты и вырастить харизму.

Да, можно понять, из каких материй она сшита. Харизма загадочна, таинственна, неуловима, но мы попытаемся расшифровать ее код. Постараемся притянуть ее к себе так близко, как только сможем. Понаблюдаем за словами, жестами, эмоциями, энергией, смелостью, поступками людей через увеличительное стекло, чтобы постичь ее природу.

Микроскоп в нашем случае — инструмент самопознания, чтобы лучше рассмотреть то, что делает людей настолько притягательными для других.

Харизма обольстительно непредсказуемая, ускользающая и заволашеванная, ловкая и быстрая, играющая, дерзкая, очаровательная и незабываемая, заразительная (в хорошем смысле), гибкая, острая, стальная и бархатная одновременно, вдохновляющая, самодостаточная, и она всегда заставляет к себе возвращаться. Именно поэтому она столь желанна. Она ведь облегчает все, к чему прикасается. С ней слова легче находят путь, и двери открываются тоже легче, люди становятся ближе, а сопротивление мира явно ослабевает.

И давайте будем честны: мы все не против ею обладать. Ведь она превращает общение в сплошное удовольствие, работу — в непрерывное движение вперед, а отношения — в непреодолимое притяжение. Харизма — редкий дар создавать событие из присутствия человека. И с этой силой мир делает шаг вам навстречу еще до того, как вы попросите.

# Часть 1. Что такое харизма



## ГЛАВА 3. МОЛЕКУЛЫ ХАРИЗМЫ



Прежде чем разбираться в деталях, давайте заглянем в микроскоп и рассмотрим природу харизмы. Да, она раскладывается на молекулы, как химическое вещество.

У каждого великого харизматика было свое уникальное сочетание — своя формула, своя химия влияния, свое особое сплетение «молекул» личности: один ослеплял неограниченной уверенностью, другой гипнотизировал обнаженной искренностью, третий захватывал пространство энергией.

Харизма не секретная микстура, которую можно принимать по чайной ложке натощак, не амулет и не счастливый билет. Это сложная комбинация внутренних сил. **Уверенность** — внутренний стержень, который заставляет людей вам верить и чувствовать себя сильнее рядом с вами. **Искренность** — способность говорить правду так, чтобы она не отталкивала, а притягивала. **Смелость** — дерзкое умение ломать шаблоны и выдерживать чужую реакцию. За смелостью всегда следует движение, а за движением — успех. **Красноречие** — сила слова, что рождает эмоцию. **Эмпатия** — искусство слышать и быть услышанным. **Стиль** — это подпись,

## ГЛАВА 4. ТЕСТ НА ХАРИЗМУ? ВЫ СЕРЬЕЗНО? А КАК ЕГО СДАТЬ?



Да, серьезно. Прямо сейчас мы отправляемся в лабораторию харизмы. Вам предстоит заглянуть в микроскоп, чтобы исследовать свою харизму. Тест поможет понять, какие категории у вас проявлены ярко, а какие стоит прокачать, усилить. Оценивать мы их будем по шкале от 1 до 5, где:

- 1 — совсем не про меня;
- 2 — скорее не про меня;
- 3 — иногда, в зависимости от ситуации;
- 4 — часто про меня;
- 5 — полностью про меня.

*движение судьбы — в кратком, почти незаметном «да» самому себе.*

## А ТЕПЕРЬ — АУДИТ

Вы когда-нибудь мечтали услышать мнение древнегреческого философа о своем умении выступать на публике? А могли представить, что легендарный полководец станет разбирать вашу речь, чтобы понять, насколько уверенно вы звучите? Теперь у вас есть такая возможность. Вы пока не знаете, кто будет судить вас, но помните: они точно не терпят слабости. Они слышали сотни речей, тысячи голосов и умеют различать фальшь, силу и настоящий огонь. Их речи пережили века и вошли в историю. Вы только произнесете первое слово, а они уже будут знать, кто вы. Только заговорите, и они вас увидят.

В конце каждой главы вас ждет разбор ошибок — реальных и типичных. Вы увидите учеников, которые стараются, но что-то, как назло, идет не так: один слишком зажат, другой перегибает со штампами, третий завяз в речи и никак не может выбраться. Это будут собирательные образы, но в каждом, возможно, вы узнаете себя или кого-то другого.

Здесь никому не будет поблажек, никого не спасет заготовленный текст. Но если вы выдержите, то выйдете из этого испытания человеком, которого слушают и который уверенно ведет за собой.

В каждой главе — свой состав судей. Лучшие из лучших, великие харизматики прошлого. Сократ, который моментально уличит вас в неискренности. Цицерон, который разнесет вашу несовершенную риторику в пыль. Юлий Цезарь, который не станет терпеть нерешительность. Или Диоген, которому претит пустая болтовня. Ну а Александр Македонский будет смотреть на вас как на воина перед битвой, не меньше.

Итак, мы начинаем. Распорядитель выходит на сцену. Он приветствует собравшихся и оглашает состав жюри:

**Аристотель** — логика, структура, убедительность. Если ваша речь — хаос, он разберет ее по кирпичикам и покажет, что там пуста.

**Диоген** — искренность и отсутствие страха. Если он почувствует фальшь, готовьтесь... Придется научиться говорить так, чтобы он оценил.

**Федор Ушаков** — сила подачи и уверенность. Выдающийся русский адмирал не терпит слабых голосов, дрожащих рук и робких слов. Говорите как командир. Или молчите.

**Лев Толстой** — глубина смысла. Пустые речи, штампы и общие слова — это не к нему. Если в вашей речи все это есть, значит, вам пока рано в ораторы.

**Михаил Жванецкий** — остроумие и эффект неожиданности. Если вас невозможно слушать без желания уснуть, он вам намекнет. Вы должны быть живыми или хотя бы забавными.

### **Готовы?**

От одного перечисления имен становится неловко — компания, перед которой хочется выпрямить спину. Сейчас начнется самое интересное.

И вот выходят ученики. Они вот-вот получают задание и начнут выполнять. Посмотрим, как они справятся. Кто-то, как всегда, занервничает и заговорит так тихо, что трудно расслышать. Кто-то помчится, как поезд без тормозов, сметая смыслы на поворотах. Кто-то испугается собственных мыслей и так старательно будет их распутывать, что окончательно запутает слушателей...

И знаете что? Вам, мой любимый читатель, тоже стоит принять участие в этом испытании. Да, да, именно вам. Не наблюдать, не кивать понимающе, а выполнить задание вместе с участниками. Не упустите эту возможность. Нечасто ведь выпадает шанс проверить себя на прочность перед таким ареопагом, услышать собственный голос на фоне великих и честно оценить его силу.

Ученики получают задание. Сразу — сложная ситуация. Говорить нужно сейчас, думать быстро, а прятаться уже некуда. Каждый остается наедине со своим голосом, со своей уверенностью и своими сомнениями. Именно здесь начинается испытание внутренней устойчивости. Вот их задание:

***Вы оказались в одном лифте с президентом. Это не должно было случиться, но случилось. Вам ехать вместе около минуты. Как вы используете этот шанс? Заговорите или промолчите? Испугаетесь или проявите уверенность?***

У вас нет времени на подготовку, нет права на ошибку. В этот момент и проявляется харизма. Она не в громких лозунгах или заученных речах, а в умении владеть ситуацией, голосом, собой.

Вы не родились трибуном? Прекрасно. Те спикеры, что остались в истории красноречия, тоже не спускались с Олимпа блистательными харизматиками с горящими факелами и со свитками идеально написанных речей. Они тренировались. Пробовали. Ошибались. Искали свои обороты, паузы, тишину между словами, да и сами слова. Свои слова.

Начнем с простого.

## УПРАЖНЕНИЕ «ОБЪЯСНИТЕ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ»

Сложное не значит непонятное. Сложное — это просто пока еще не объясненное как следует. Красноречие как раз про это — про умение говорить понятно. Ясно, без воды, без сложных фраз, но так, чтобы смысл стал ясен.

Пример: учитель — это не просто «тот, кто ведет уроки географии», а ваш инструктор по выживанию в мире знаний. У него — компас, фонарь, опыт. Он один знает, где тупик, а где спасительный выход. Без него можно десятилетиями блуждать в информационном лабиринте, да так и не выйти к свету. Он идет рядом, пока мы не научимся идти сами.



Комментарий: в этом объяснении есть образ, движение, смысл. Мы не просто описываем профессию — мы создаем картинку, в которой человеку хочется остаться. Придумайте свою.

### Что нужно сделать?

1. Выберите понятную профессию или явление.
2. Спросите себя: «А как бы я объяснил это ребенку?» Или бабушке. Или иностранцу.
3. Найдите опору. А чтобы ее найти, подумайте: на что это похоже? Что вы чувствуете, когда думаете об этом? Как бы выразили это в двух фразах?

Если после вашего объяснения человек начал кивать, вы попали. Если переспросил — у вас есть шанс сказать лучше. Если вы сами удивились тому, как просто оно прозвучало, — поздравляю: вы смогли найти слова, идущие от сердца к сердцу.

Пауза не пробел. А дыхание смысла. Эмпатия — это не о том, чтобы «сделать комфортно». Скорее, о том, чтобы не сбежать от чужой тишины, ведь иногда тишина — лучший отклик.



Мое наблюдение: пауза — это не пустота. Это доверие, которое умеет ждать.

### УПРАЖНЕНИЕ «ОДНО УТОЧНЕНИЕ»

Когда человек говорит, а вы не все понимаете, не спешите кивать и перебегать дальше. Вместо формального «понятно» попробуйте иначе: «Ты можешь сказать по-другому, пожалуйста, — мне интересно» или «Я, кажется, не до конца уловил. Можешь еще чуть-чуть объяснить?». Такие фразы — это не техника, а знак внимания. Они передают то, что часто не говорится прямо: «Ты важен для меня».



Мое наблюдение: когда вы задаете уточняющий вопрос, человек слышит «ты мне не безразличен».

### УПРАЖНЕНИЕ «СКРЫТОЕ „Я“»

Проверьте себя: сколько у вас «я» в ответ на чужое «ты». Замечали ли вы, как часто, услышав «мне тревожно», мы отвечаем: «Да, у меня тоже такое...», «О, как я тебя понимаю, у меня вчера...»? И вроде бы участие, но незаметно разговор уже перетек к вам.

#### **Что нужно сделать?**

В следующий раз — остановитесь. Не спешите делиться. Можно просто поблагодарить: «Спасибо, что сказал». Или спросить: «Ты хочешь, чтобы я просто был(-а) рядом или что-то сказал(-а)?» Эти вопросы удерживают фокус не на вас, а на собеседнике. Не добавляйте своих теней в чужую историю.

Стиль — это сжатая формула, из которой потом можно развернуть рассказ о себе. Важно выбрать точные слова и поверить в них.

## УПРАЖНЕНИЕ «ЕСЛИ БЫ Я ЖИЛ ВЕЧНО»

Это упражнение про ваш внутренний маршрут, в котором личный бренд — это не профессия и не статус, а форма жизни.

Представьте, что вам повезло и вы не умрете. И даже никогда не заболеете. У вас впереди вечность, и вы абсолютно свободны.

А теперь — вопрос: что бы вы изменили в жизни?

Вы можете изменить профессию, уехать в другой город или страну, отказаться от чужих ожиданий, начать говорить так, как вы всегда хотели, быть собой без компромиссов.

Расскажите, какая жизнь возникла бы перед вами. Что осталось бы вашим, а что вы бы отбросили как чужое или ненужное? Что стало бы основой вашего особенного стиля, образа, следа?

Добавьте визуальные образы: где вы, в чем вы, кто с вами рядом? Движение: как вы ходите, что делаете, как говорите? Ощущение — что вы чувствуете внутри: легкость, силу, спокойствие?

Напишите текст. Прочитайте вслух.

Потом спросите себя: «Что из этого я могу начать делать уже сейчас, не дожидаясь вечности? Какой стиль жизни отражает меня? Я хочу, чтобы меня запомнили каким(-ой)?»



Личный бренд — это то, как бы вы выбрали прожить, если бы не было никаких «но».

## УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМУ Я УЧИЛСЯ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ»

Это упражнение про живой стиль, который не застывает, а развивается. Про то, что вы впустили в себя — новое, трудное — и тем самым изменились.

**Что нужно сделать?**

Вспомните: когда вы в последний раз чему-то учились?