



**МОНИКА
ГАЛАН БРАВО**

МЕТОД BRAVO

**5 ШАГОВ
К БЛЕСТЯЩЕМУ
ПУБЛИЧНОМУ
ВЫСТУПЛЕНИЮ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 808.5
ББК 83.7
Г15

Monica Galán Bravo
Método Bravo: La herramienta definitiva (y divertida) para hablar en
público de forma brillante en 5 sencillos pasos
© 2018 Mónica Galán

Галан Браво, Моника.

Г15 Метод Bravo. 5 шагов к блестящему публичному выступлению / Моника Галан Браво ; [перевод с испанского Е. К. Олейник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с.: ил. — (Харизма в действии. Для тех, кто хочет влиять и вдохновлять).

ISBN 978-5-04-225690-5

Браво! И все смотрят с восхищением. Браво! И звучат аплодисменты. Браво! И сегодня только вы способны управлять публикой.

BRAVO — инновационный авторский метод профессионального оратора Моники Галан Браво. Она посвятила более 10 лет искусству публичных выступлений и разработала систему, которая уже помогла тысячам экспертов и лидеров выступать харизматично, убедительно и искренне. И сейчас в ваших руках не просто книга, а шанс завоевать внимание общества и стать лидером мнений.

**УДК 808.5
ББК 83.7**

© Олейник Е.К., перевод на русский язык, 2026
© Грушина Д. Д., иллюстрации, 2026
ISBN 978-5-04-225690-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

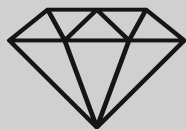
Пролог	9
Введение в метод BRAVO	21
В – Bienvenida: Приветствие	39
R – Reconocimiento: Признание	91
A – Autoridad: Авторитет	125
V – Valor: Ценность	201
O – Ovasión: Овация	283
Библиография	323
Благодарности	328

Все жанры хороши, кроме скучного¹.

Вольтер

Есть два типа ораторов:
те, кто нервничает, и те, кто лжет.

Марк Твен



¹ Из предисловия к пьесе «Блудный сын» (1736). Энциклопедический словарь крылатых слов и выражений. — М.: «Локид-Пресс». Вадим Серов. 2003. — *Прим. ред.*

ПРОЛОГ

ПИЛАР ДЖЕРИКО

Наверняка вам хотя бы раз приходилось выступать перед публикой. Возможно, этот опыт восходит к вашим личным «доисторическим временам» — когда в школе вас вызывали к доске. А может быть, все произошло гораздо позже, когда вы представляли идею на рабочем совещании, не говоря уже о конференции, или пытались добиться чего-то на собрании жильцов. Так или иначе, всем время от времени необходимо говорить публично. И любопытно, что подобный «багаж» бывает двух видов: он может быть захватывающим, полным адреналина, а может обернуться настоящим кошмаром как для выступающего, так и для слушателей. Разница между одним и другим кроется в очень простой вещи — в умении делать все правильно. Именно этому и посвящена книга Моники Галан. В ней автор предлагает ясный, практичный и невероятно полезный метод, помогающий превратить публичные выступления в подлинно вдохновляющий эксперимент.

Отправная точка проста: умению говорить на публике можно научиться. Никто не рождается с звездным даром или с геном великого оратора, способного очаровывать

аудиторию. Такого не существует. Бесполезно и оправдываться: «Я стеснительный» или «Ненавижу выступать с тех пор, как учительница впервые вызвала меня к доске». Нет. Все, кто занимается публичными выступлениями, знают: за любым выдающимся выступлением стоит логика и отточенная техника. Поэтому неудивительно, что американцы, всегда столь прагматичные в вопросах практических навыков, начинают тренироваться еще со школы и изучают речи великих ораторов, чтобы понять закономерности, по которым они строятся. Кроме того, мозг обладает пластичностью: благодаря тренировке мы способны формировать новые нейронные связи, которые делают выступления все более уверенными и выразительными. Именно поэтому оправдания не работают. Нужно просто действовать, к чему и призывает Моника Галан, предлагая множество упражнений, сопровождающих каждую главу книги.

Метод BRAVO раскрывает ключевые принципы успешного выступления. Он охватывает все: от первых трех минут презентации и ощущения уверенности и признания до умения управлять страхом, владеть языком тела, выстраивать структуру сообщения и использовать приемы, помогающие завершить речь искренними и заслуженными аплодисментами. По сути, книга рассматривает весь цикл публичного выступления, начинающийся задолго до выхода на сцену.

Все зарождается с самого себя: с веры в собственные силы, с проработки послания и с умения находить удовольствие в том, что делаете.

Ведь мы выражаем мнение и эмоции не только словами, но и телом. Недаром доктор психологии Калифорнийского

университета в Лос-Анджелесе Альберт Меграбян прославился опубликованными данными о том, что именно запоминают слушатели после выступления: лишь 7% приходится на слова, 38% — на интонацию и целых 55% — на визуальное восприятие, то есть на все то, что транслируется помимо слов. Поэтому публичное выступление — не просто чтение текста, как те бесконечные косноязычные речи, которые мы слышим и забываем. Говорить на публике — значит вдохновлять, побуждать к действию, заставлять сердца звучать в унисон с вашей страстью и энергией. Это искусство создавать интеллектуальный и эмоциональный опыт для тех, кто дарит нам самое ценное, что у них есть, — время и внимание. И именно ему учит Метод BRAVO.

Книга Моника замечательна по многим причинам. Прежде всего тем, что в ней сказано. Она представляет собой не просто очередное пособие с техниками для публичных выступлений. Читателям предложена подлинная методика, рожденная из личного опыта автора в искусстве коммуникации. Моника — один из лучших спикеров, которых я знаю. Ее выступления завораживают: она покоряет аудиторию с первых минут и удерживает внимание до самого конца. Вторая причина, по которой эта книга столь ценна, — манера письма. Текст точен, ясен и пронизан тонким юмором, благодаря чему читатель не перестает удивляться и остается вовлеченным на каждой странице. Наконец, третья причина — свежесть и искренность, исходящие из каждой фразы. Так умеет делать лишь тот, кто по-настоящему любит делиться знаниями открыто, с доверием и полной честностью.

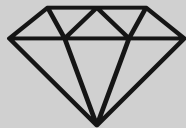
Признаюсь: я многому научилась. Жаль, что не смогла прочесть эту книгу несколько лет назад, когда только делала первые шаги в мире публичных выступлений. Честно говоря, я уверена: она должна стать обязательной для всех, кто хочет продать идею, добиться соглашения или просто поделиться собственным мнением с другими. Потому что, как бы много энергии мы ни вкладывали в создание идеи, без хорошего метода ее представления она теряет силу, не трогает ни умы, ни сердца слушателей.

В итоге книга Моники объединяет три качества, делающие ее действительно выдающейся: практичность и действенность предложенного метода, прекрасный и увлекающий стиль изложения, благодаря чему чтение становится удовольствием, и подлинность, с которой она написана. И потому — Моника, огромное спасибо и БРАВО за твою великолепную книгу!

Пилар Джерико,
Президент компании BeUp,
писательница и профессиональный спикер

Моя задача — говорить, ваша — слушать.
Если устанете раньше меня, просто
предупредите.

Гарри Хершфилд¹



¹ Гарри Хершфилд — юморист. — Прим. ред.

МАРГАРИТА АЛЬВАРЕС

Я всегда относилась к обучающим программам и тренерам с долей скепсиса, признаю честно. Всегда думала: если бы, скажем, курсы лидерства действительно работали, мы бы все давно стали «Манделами» или «Ганди». Мне довелось увидеть слишком многое, порой весьма своеобразное, чтобы сохранить безусловную веру в эффективность подобных занятий.

Поэтому, когда несколько лет назад мне сообщили, что в компании Adecco мы собираемся обучить нескольких сотрудников, которым предстояло выступить на нашей ежегодной конференции перед 1800 людьми, моя реакция, скажем прямо, была далека от восторга.

Я вошла в зал, когда занятие уже шло. Окинув взглядом аудиторию, людей, сосредоточенно следивших за происходящим (что я, признаться, списала на естественное волнение перед грядущим выступлением и сочувствие к коллеге, репетировавшему на импровизированной сцене), я перевела взгляд на тренера. Передо мной сидела невысокая