

СЕРГЕЙ ТУГУШЕВ

Ведущий Первого канала, практикующий психолог

ПСИХОЛОГИЯ И ПРАКТИКА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

**Проработка внутренних ограничений
для выхода к любой аудитории**

**21-ДНЕВНАЯ
ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА**

МИОО

Эту книгу хорошо дополняют

Камасутра для оратора

Радислав Гандапас

Речевое обаяние

Диана Гулян

Взломай код общения

Ванесса ван Эдвардс

Психология убеждения

Роберт Чалдини, Ноа Гольдштейн
и Стив Мартин

Как убедить тех, кого хочется прибить

Бо Со

Психология влияния с Сергеем Тугушевым

Сергей Тугушев

Психология и практика публичных выступлений

Проработка внутренних ограничений
для выхода к любой аудитории

Москва

МИФ

2024

Оглавление

Глава 1. Исходный код	11
Изгнание из рая	13
Дерзость побеждает судьбу	14
Все идеальное — мертвое	17
Парадокс болтовни	20
Молчание не золото	23
Успех = количество попыток	25
Стараться не стараться	27
Множественный увеличитель	29
Особенности работы на камеру	30
Главный секрет	33
Глава 2. Неосознанные ограничения	37
Публичность опасна для жизни	40
Повторение первой психотравмы	41
«Здесь и сейчас»	44
Риск раскрытия истинного «я»	45
«Внутренний критик»	49
«Стань родителем самому себе»	52
Глава 3. Техники преодоления	55
Высшая форма свободы на сцене	58
Подготовка	60
Упражнение для продвинутых	64
Дыхание по квадрату	65
Оптимальное боевое состояние	66
Состояние сверхуверенности из прошлого	68
Долгосрочная психотерапия	74

Дневник выступлений	75
Уровень потока	81
Завалите прямой эфир	84
Метод спецназа	86
Как брать ресурс из выступлений	88
Смещение фокуса	92
Взгляд из будущего	98
Саммари глав 1–3	103
Глава 4. Марш победителей	111
Сиюминутный и длительный инсайты	113
Мастерство импровизации	114
Убедительность речи	121
Самовыражение	124
Выход в СМИ	125
Как давать длинные интервью	127
Как давать короткие интервью	129
Как вести прямые эфиры (стримы)	133
Технические аспекты работы на камеру	138
Глава 5. Выход в высшую лигу	141
Сознательные и бессознательные послания	144
Как достичь конгруэнтности	148
Истинное и ложное «я»	150
Усиливаем опору на истинное «я»	156
Уровень «Пророк»	157
Саммари книги	163
Практикум. Трехнедельная программа	181
Заключение	236
Об авторе	237