






АЙНУР ЗИННАТУЛЛИН

# ХАРИЗМА ГОЛОСА

КАК  
ГОВОРИТЬ КРАСИВО  
И ИЗЛУЧАТЬ УВЕРЕННОСТЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2:808  
ББК 88.53+83.7  
З-63

**Зиннатуллин, Айнур Мансурович.**

**З-63** Харизма голоса. Как говорить красиво и излучать уверенность / Айнур Зиннатуллин. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Харизма в действии. Для тех, кто хочет влиять и вдохновлять).

ISBN 978-5-04-215772-1

«Харизма голоса» — это книга-тренинг для тех, кто хочет говорить уверенно, выразительно и производить сильное впечатление. Простые упражнения и техники помогут настроить голос, улучшить дикцию, управлять мимикой и телом, а также побороть страх перед аудиторией. Ваш голос станет главным инструментом успеха и влияния.

УДК 159.923.2:808  
ББК 88.53+83.7

ISBN 978-5-04-215772-1

© Зиннатуллин А., текст, 2025  
© Бортник В., обложка, 2025  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение ..... 9

## ЧАСТЬ 1 БАЗА КРАСИВОГО ГОЛОСА

Глава 1. Дыхание .....	15
А как ты дышишь? .....	17
4 вида дыхания .....	19
«Отомри / Если заклинило / Эмоциональный перегруз» .....	22
Воздух закончился, а слова нет .....	23
Задыхаюсь, когда говорю долго. ....	26
Когда предстоят сверхнагрузки .....	27
Глава 2. Артикуляция и дикция .....	30
Базовые упражнения по артикуляции .....	31
Дикция — поле, где появляются трудности .....	35
Глава 3. Голос: резонаторы, регистры, тембр, скорость, интонация и гигиена речи .....	45
От тихого голоса до громкости без напряжения. ....	46
От визга до баса. Разбираемся с высотой голоса ...	49
Тембр = индивидуальность .....	54
Как перестать тараторить? .....	57



Больше не убаюкивать / Как не усыплять голосом /	
Мелодия голоса . . . . .	63
«Эээ», «ну» и другие лишние звуки вместо паузы . .	67
Инструкция по уходу за голосом. Гигиена голоса . .	70

## ЧАСТЬ 2

### РЕЧЬ – МАЛЫЕ ФОРМЫ

Айнур Зиннатуллин

Глава 1. Что я говорю . . . . .	75
Заглянем в словесный гардероб. . . . .	77
Сравнения, афоризмы, цитаты . . . . .	81
Глава 2. С кем я говорю . . . . .	88
Типология личностей. . . . .	90
Глава 3. Короткий спич . . . . .	105
Смол-ток . . . . .	106
Самопрезентация . . . . .	116
Тосты и поздравления . . . . .	121
Сторителлинг — искусство рассказывать	
истории . . . . .	123
Переговоры/Дискуссии (диалог). . . . .	131



СИЛА ГОЛОСА

## ЧАСТЬ 3

### КОНСТРУКТОР ВЫСТУПЛЕНИЯ

Глава 1. Думай . . . . .	149
Анализ аудитории. . . . .	152
Цель выступления . . . . .	154
Принципы. . . . .	157
Глава 2. Структурируй . . . . .	169
Глава 3. Делай ярче / Фокусируй . . . . .	178
Эффектное начало . . . . .	180

Уверенная середина . . . . .	193
Запоминающийся конец . . . . .	202
Личные границы . . . . .	211
Глава 4. Иди и скажи . . . . .	214
Ваше выступление . . . . .	221

## **ЧАСТЬ 4 НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ**

Глава 1. Тело . . . . .	227
Сила в правде. . . . .	227
Жесты-адаптеры . . . . .	233
Мимика . . . . .	243
Глава 2. Жестикуляция . . . . .	248
Не вести переговоры с внутренними террористами. . . . .	248
Все дело в контексте . . . . .	250
Чем и как жестикулировать, чтобы усилить эффект от вашей речи . . . . .	253
Глава 3. Таблетка от страха . . . . .	257
Вглубь . . . . .	257
Настоящий союзник. . . . .	263
За минуту до первого слова . . . . .	270



## **ЧАСТЬ 5 В МИРЕ СПИКЕРОВ**

Глава 1. Какие бывают спикеры . . . . .	279
Огонь . . . . .	281
Воздух . . . . .	284
Вода . . . . .	289

Земля.....	292
Кто вы.....	296
Глава 2. Путь: ищущий самурая.....	299
Как это было у меня.....	300
А может, вы уже начали?.....	302
Как все устроено.....	306
С чего начать.....	311
Заключение.....	315

Айнур Зиннатуллин



СИЛА ГОЛОСА

## ВВЕДЕНИЕ

Что вы представляете, когда слышите слова «голос» и «речь»? Попробую угадать: сцена, микрофон, зал, полный слушателей. Сегодня об этом часто говорят как о залого успеха, роста, уверенности, карьерного взлета. Кажется, что голос нужен только тем, кто выходит на публику: спикерам, экспертам, политикам. Это правда — голос для них важен. Умение говорить красиво и уверенно — бесценно, когда вы убеждаете, вдохновляете, ведете за собой.



Я знаю об этом, потому что уже много лет работаю тренером по выступлениям для спикеров, руководителей, публичных лиц. А еще я — основатель проекта «Что требовалось доказать (ЧТД)», автор шести книг, лауреат премии ТЭФИ.

Но эта книга — не только про выступления на сцене. Она о том, что важно для каждого человека: как говорить, чтобы быть услышанным.

Голос и речь — это не «инструменты для публичности», а часть нашей идентичности. Это способ заявить о себе, наладить контакт с другими людьми. Это путь к управлению своей жизнью, к уверенности и влиянию.

Говорить вслух нам приходится постоянно: от «доброе утро» соседу до «я прошу прибавки»

на работе. Выяснить, где припарковаться. Не согласиться на дополнительную нагрузку. Сказать гост. Отказать в просьбе. Предложить встретаться. Все это — голос. И иногда он подводит.

То слишком тихий, то с повизгиванием. То дрожит, то уводит интонацией не туда. Иногда кажется, что лучше бы вообще промолчать. А ведь хочется сказать — важное, нужным тоном, спокойно, внятно, уверенно. Более того, хочется получать удовольствие от самого процесса, общаться легко и непринужденно в любой ситуации.

И это возможно.

Эта книга — про то, как говорить собой. Не создавать «новую личность», а раскрывать свою. Не измерять чужие голоса, а настраивать собственный. Не учиться казаться, а учиться звучать. Я помогу вам пройти этот путь.

Мы будем двигаться как в матрешке — от внутреннего к внешнему, постепенно наращивая навыки владения голосом и речью. Каждая часть книги придаст вам уверенности, выразительности, свободы. Я дам вам понятные упражнения, трекары, истории. Это не просто книга, это ваш личный тренажер по голосу и речи.

В первой части уделим внимание голосу, данному вам от рождения. Некоторые полагают, что у них от природы какой-то «не такой» голос, не очень благозвучный тембр и высота звучания. На самом деле, чтобы голос зазвучал, его нужно настроить. Совсем как музыкальный инструмент.

Во второй части нарастим еще один слой — структуру речи. Это как раз то, что вы говорите: смысл, логика, последовательность, акценты.

Следом за логикой необходимо выстроить структуру выступления. Важно не только понимать, что говорить, но и учитывать аудиторию — ее интересы, ожидания и то, что действительно важно именно сейчас. Я покажу, как составить четкий, запоминающийся текст выступления и сосредоточиться только на главном.

Четвертая часть посвящена языку тела. Человеческий мозг устроен удивительно: слушая слова, он одновременно улавливает молчаливые сигналы жестов, поз и мимики. Умение владеть телом и синхронизировать его со словами не только увлекательно, но и крайне полезно — и вы этому научитесь.

Кроме того, мы разберем работу с внутренним состоянием. Ведь бывает, что перехватывает дыхание, вылетают из головы все слова, и не получается издать ни звука — такое может случиться даже при тщательной подготовке. Я расскажу, как в этот момент поддержать себя, чем помочь и какие шаги предпринять, чтобы вернуться в ресурсное состояние.

И наконец, ваше взаимодействие с миром. Эта часть так и называется — «В мире спикеров». На этом этапе вы уже будете магнетически звучащими людьми. Возможно, к этому моменту вам станет интересно узнать, куда может завести путь работы над речью и голосом. И я с радостью поделюсь перспективами и зонами роста. Раскрою правила взаимодействия в мире спикеров.

Я не обещаю волшебства. Но навык говорить уверенно и красиво способен изменить вашу жизнь не меньше, чем выход на большую сцену. Он даст вам свободу звучания, легкость в общении и уверенность



в движении к своим целям. С помощью голоса и речи вы начнете управлять своей жизнью. Начнете замечать, как меняется отношение людей к вам.

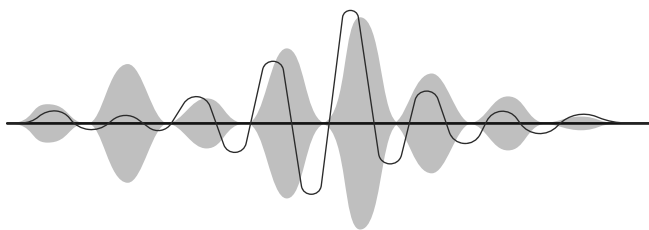
И главное — как меняется ваше отношение к себе.

Читая эту книгу, вы будете творить вашу личную новую историю, звучащую ярко и притягательно. Приятного чтения!

*Ваш Айнур*

**Часть 1**

**БАЗА  
КРАСИВОГО  
ГОЛОСА**





# Глава 1

## ДЫХАНИЕ

Обычный рабочий день. Переговорная комната наполнена ароматом кофе. Менеджер Света сосредоточенно читает свою часть доклада с экрана ноутбука. Совещание только началось, но разговор уже набирает темп.

— *А что вообще с этим проектом? На каком вы сейчас этапе?* — спрашивает кто-то из участников.

Света отрывает взгляд от экрана и отвечает. Затем еще вопрос и несколько комментариев, перебивающих друг друга. Она говорит — четко, по делу, отвечая каждому собеседнику. Но голос уже чуть торопится, словно пытается догнать собственные мысли. В комнате спокойно, никто не подгоняет, но внутри нее разговор превращается в бег. Темп речи ускоряется. Дыхание тоже. Вот она уже говорит чуть сбивчиво, инстинктивно делает короткие вдохи. Легкие будто бы не наполняются воздухом до конца. В горле пересыхает, голос начинает дрожать. И хотя кажется, что все под контролем, в какой-то момент она почти задыхается. Нервно сглатывает и пытается отдышаться. Минута, которая требуется Свете, чтобы перевести дыхание, наполнена неловкостью от всеобщего внимания. Она берет себя в руки и продолжает, но финал выходит скомканным:

