

ГЛАВА 1

КОНТАКТ С СОБОЙ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



ЭТАП 1.
ПРИВЕТ, ЭТО Я!
С. 12



ЭТАП 2.
ТВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ
С. 20



ЭТАП 3.
РАЗГОВОР О ЧУВСТВАХ
С. 30



ЭТАП 4.
САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ
С. 40

Ну что, начнем?

Первая глава познакомит тебя с кем-то очень интересным...



С САМИМ
СОБОЙ!

Если ты хорошо разбираешься в себе, то можешь пролистать эту главу и перейти к тем, что покажутся тебе более интересными. Но упражнения, которые позволяют заглянуть внутрь себя, — это как минимум увлекательно.

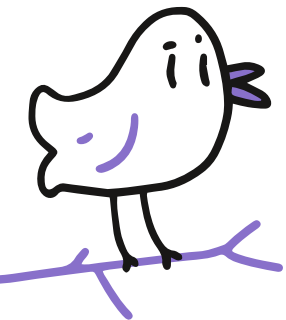
А еще они:

- повысят твою уверенность в своих силах;
- помогут развить фантазию и умение импровизировать;
- позволят по-новому посмотреть на привычные вещи.

Реши самостоятельно, делиться с кем-то результатами или оставить при себе. Можно выполнять эти упражнения даже мысленно, но практика показывает, что рисовать и писать все же лучше: пока ты это делаешь, возникают новые идеи.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ЭТАП 1. ПРИВЕТ, ЭТО Я!



Знать самого себя — вот первое правило **успеха** (и безопасности!) в коммуникации. Если ты понимаешь, что чувствуешь, думаешь и говоришь, никто не сможет сбить тебя с толку, будь то профессор философии или сын маминой подруги. А вот если иногда тебе трудно начать говорить и подбирать слова, то это звоночек, сигнализирующий о сомнениях.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

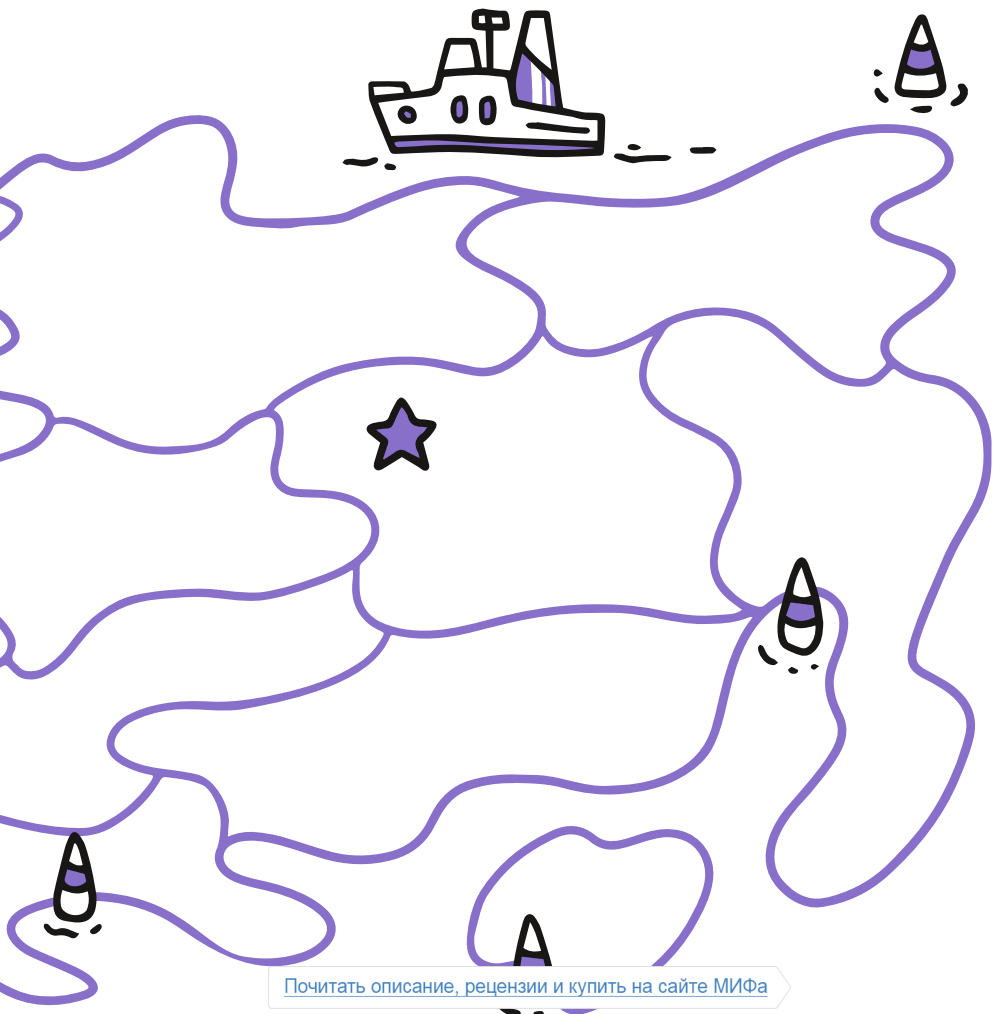
1 МОЯ КАРТА

Представь, что перед тобой — карта большого государства,

И ЭТО ГОСУДАРСТВО – ТЫ.

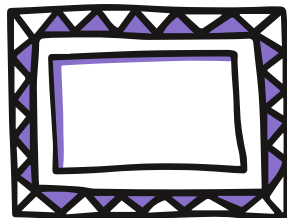
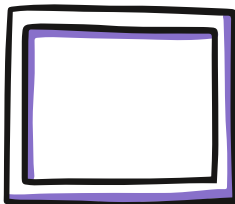
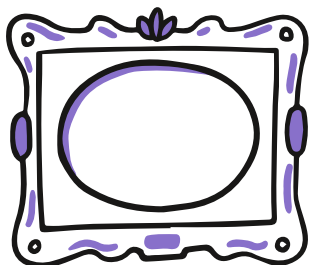
Напиши, какие регионы войдут в состав этой страны. Названием региона может стать все, что ты считаешь для себя важным (например, «прогулки с Машей», «собака Веня», «спать до полудня» и так далее).

Подумай, какие регионы будут располагаться в центре, а какие у окраин; какие будут граничить между собой, а какие лучше развести подальше. Определи, в каком регионе будет твоя столица.



Попробуем выяснить твои отношения с важной составляющей жизни — с твоим именем. Даже если человек меняет имя в паспорте или использует творческий псевдоним, слово, которым его называли с рождения, играет важную роль в его самоощущении.

ВПИШИ СВОЕ ИМЯ В РАМКУ, КОТОРАЯ ТЕБЕ ПРАВИТСЯ
БОЛЬШЕ ВСЕХ



Мария, немедленно
прекрати бить Иисуса
лопаткой!



В старину люди считали, что имя обладает **магической силой** и влияет на судьбу человека. В некоторых странах имя держали в секрете, чтобы враги и нечистая сила не могли навредить его обладателю. В христианских странах было принято называть детей именами святых, чтобы те брали новорожденных под свою опеку. В Испании по сей день детей часто называют Иисусами (Jesus).

КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К СВОЕМУ ИМЕНИ И КАК ТЕБЕ
С НИМ ЖИВЕТСЯ?

Заполни опросник. Если чего-то не знаешь или не можешь вспомнить, уточни информацию у родных или погугли.

Как звучит твоё **ПОЛНОЕ** имя?
Знаешь ли ты, что оно **ОЗНАЧАЕТ**?

→

Почему тебя называли именно так?
КТО выбрал имя?

Твое имя **МУЖСКОЕ, ЖЕНСКОЕ**
или **УНИВЕРСАЛЬНОЕ**?

Как ты относишься к своему имени?
ЛЮБИШЬ его? А может, мечтаешь
ПОМЕНИТЬ? Если да, то на какое?

У тебя есть **УМЕНЬШИТЕЛЬНО-ЛАСКА-**
ТЕЛЬНОЕ имя? Оно тебе **НРАВИТСЯ**?
Кто тебя так называет?

А что насчет **ПРОЗВИЩА**? Как оно
появилось? Какие **ЧУВСТВА** у тебя
вызывает?

Легко ли другие люди запоминают твоё
имя? А как ты реагируешь, когда кто-то
ЗАБЫВАЕТ его?

Перечисли все **ДОСТОИНСТВА**,
которые видишь в своем имени.

А теперь — все его **НЕДОСТАТКИ**.

Как думаешь, **О ЧЕМ ГОВОРИТ**
твое имя? Что добавляет к твоему
образу?

3 ГОВОРЯЩИЕ ВЕЩИ

Представь, что ты очень известный человек, но вся твоя частная жизнь окутана тайной. Папарацци мечтают узнать хоть что-то. Один из них, самый проницательный, каким-то чудом попадает в твою комнату, пока никого нет. Он внимательно осматривает все, но особое внимание журналиста привлекают **ТРИ-ПЯТЬ ВЕЩЕЙ**. Рассказы-ва об этих вещах в репортаже, папарацци выдаст публике **ВСЮ ПРАВДУ** о тебе.

ЧТО ЭТО ЗА ВЕЩИ? ОПИШИ ИХ!

* Если упражнение тебе понравилось, попробуй написать такие же «репортажи», побывав у кого-то в гостях. Найди говорящие вещи и, описывая их, составь портрет владельца.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

КАК ЖУРНАЛИСТ
МОЖЕТ ОЗАГЛАВИТЬ
СВОЙ РЕПОРТАЖ
О ТЕБЕ?

КАК ОТРЕАГИРУЮТ
НА НЕГО ЧИТАТЕЛИ?

А ЧТО СКАЖУТ
ТВОИ РОДНЫЕ И ДРУЗЬЯ?

ЗАЧЕМ МЫ ЭТО ДЕЛАЛИ?

Это упражнение не только помогает лучше узнать себя, но и тренирует твоё внимание к деталям. Очень полезный навык, который тебе пригодится, например, в импровизации во время публичных выступлений. О них читай в четвертой главе.

С.
167

4 ТВОЯ ТЕМНАЯ СТОРОНА

У каждого человека есть темная сторона личности, психологи еще называют ее «ТЕНЬ». Это совокупность качеств, которые ты считаешь в себе плохими. Обычно человек сдерживает голос своей «тени», старается быть хорошим. Он постоянно подавляет темную сторону, а она только и ждет момента, чтобы себя проявить. Если совсем не знать свою «тень», она начинает **ПРОРЫВАТЬСЯ В САМЫЕ НЕПОДХОДЯЩИЕ МОМЕНТЫ**.

Это упражнение поможет познакомиться с собственной тенью, а значит — немного приручить ее.

ЗАПИШИ КАЧЕСТВА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ТЫ НЕ ПЕРЕНОСИШЬ

ОБВЕДИ КРАСНЫМ ТЕ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Знакомься: **Обведенные качества присущи твоей темной стороне.** Они раздражают тебя в других именно потому, что ты подавляешь их в себе, а они сопротивляются.

Они как будто узнают себя в другом человеке и говорят: «А чего это ему так можно, а тебе нельзя?» Анализируя, какие качества раздражают тебя в других, ты сможешь лучше понять себя.

КАК ДОГОВОРИТЬСЯ СО СВОЕЙ «ТЕНЬЮ?»

Подумай, кто среди твоих знакомых или героев кино, игр или книг обладает качествами, которые обведены красным. Можешь даже придумать таких персонажей. Лучше, если один человек будет олицетворять одно качество. Занеси в таблицу имена, а затем — качества.

А теперь подумай, какие **Положительные качества** есть у каждого отрицательного персонажа. Чему ты можешь научиться у него (или у нее)? Можно ли применить это в жизни?

Имя	Отрицательные качества	Положительные качества

ПОЗДРАВЛЯЕМ! ЭТАП ЗАВЕРШЕН!

КОНТАКТ С

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

