Чек-лист | Эксперт

СВОБОДНЫЙ ГОЛОС. 5 СПОСОБОВ говорить, не уставать, не напрягаться, и быть убедительным.

КАК УБРАТЬ ИЗ ГОЛОСА напряжение, усталость, монотонность, и ПРИОБРЕСТИ спокойствие, уверенность, и эмоциональную окраску. Ответ в этом чек Листе. Познакомьтесь с удобными привычками говорения. Правильные способы - легко войдут в привычку. ГОЛОС сам захочет ЗВУЧАТЬ ЛЕГКО. Есть интерес и возникли вопросы - подпишитесь по ссылке на наш телеграмм- канал https://t.me/joinchat/AAAAAET9VnISl_wSpakj-w

Протестируйте себя - Произнесите скороговорки в спокойном темпе 3-5 раз и выполните задания и рекмендации данные ниже.

- [ ] Летели три пичужки через три пустых избушки

  призносите в спокойном темпе 3 - 5 раз

- [ ] Летела гагара над амбаром, а в амбаре сидела другая гагара

  Произнесите в спокойном темпе 3-5 раз

1.ГОВОРЮ И ВЫДЫХАЮ свободно!

- [ ] ПРОВЕРЬТЕ по скороговоркам - ВЫ ГОВОРИТЕ НА ВЫДОХЕ?

  При говорении дыхание свободно движется из вас в направлении зубов и губ. Мышцы живота эластичны, диафрагма подвижна. ЭТО ПРАВИЛЬНО!

- [ ] ИЛИ ВЫ ГОВОРИТЕ НА СПАЗМЕ?

  При говорении ваше дыхание сжато и остановлено в области диафрагмы, горла. После нескольких фраз вы вынуждены сбрасывать накопленную усталость и делаете глубоий

вдох. мышцы вокруг диафрагмы в спазме. ЭТО НЕ ПРАВИЛЬНО

2. ГОВОРЮ и слышу свой голос внутри своей головы? или ГОВОРЮ и слышу свой голос с внешней стороны - ушами?

- [ ] Проверьте, как вы слышите свой Голос? Если вы слышите его внутри своей головы? ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ, МЯГКИЙ И ОБЪЕМНЫЙ ГОЛОС. но может и усыпить!

  Произнесите скороговорку Внутри своей головы, не выталкивая звук наружу! Этот голос привлекает и завораживает слушателей. Меняйте краски голоса при говорении))

- [ ] Если голос доносится до вас с внешней стороны - через уши, тогда ЭТО БОЛЕЕ ЯРКИЙ, НО НАЗИДАТЕЛЬНЫЙ И ЗАЖАТЫЙ ГОЛОС.

  Произнесите скороговорку, направляя звук из себя, так, что бы вы слышали свой голос со стороны ушей, с внешней стороны. Этот голос быстрее устанет и скорее надоест слушателям. Меняйте краски голоса при говорении, если хотите добиться большего внимания.

3. ГОВОРЮ В СПОКОЙНОМ ТЕМПЕ И ДАЮ СЕБЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОСТАНОВКИ, РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ И ВДОХА.

- [ ] Проверьте по скороговоркам, что ваше дыхание успевает спокойно возобновиться после окончания фразы, Спокойный темп речи хорошо влияет на слушающих. ЭТО ПРАВИЛЬНО!

  Торопливый темп и зажатое дыхание передается слушателю как суета и тревожность.

4. ГОВОРЮ НАПОЛНЕННО И ЯРКО.

- [ ] ГОВОРИМ ТО,чем увлечены сами и верим! ЭТО ВЫЗЫВАЕТ ДОВЕРИЕ И ПРИВЛЕКАЕТ.

  Звук голоса свободно и наполненно звучит и летит к слушателям.

- [ ] ГОВОРИМ о недостатках, сомневаемся. не уверены, сожалеем, ГОЛОС СЖАТ И ЭТО МЕШАЕТ ГОЛОСУ.

Голос поджат, скрипит и не раскрывается, можете даже закашлять

5.УВЕРЕННО ОПИРАЮСЬ НОГАМИ В ПОЛ. ЖИВОТ СВОБОДЕН.

- [ ] Проверьте, что ваши ноги спокойно опираются на пол, а живот расслаблен. ЭТО ПРАВИЛЬНО

В этом случае в вашем голосе слышится основательность и уверенность

- [ ] Обратите внимание на плечи, они спокойно опущены это ПРАВИЛЬНО, если они поджаты к ушам - звук голоса сдавлен, высок и слишком резкий- ЭТО МЕШАЕТ ВАШЕМУ ГОЛОСУ.

Если плечи приподняты и поджаты к ушам - звук голоса сдавлен, высокий и слишком резкий. вы быстро устаете, слушатели нервничают

Если этот тест помог вам, пользуйтесь на здоровье!Если голос - ваш рабочий интструмент, или у вас есть желание научиться говорить привлекательно и убедительно- подпишитесь на наш телеграмм канал по ссылке: https://t.me/joinchat/AAAAAET9VnISl_wSpakj-w Там вы найдете много активных полезняшек, и ссылки на наши занятия, вебинары и тренинги!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?