Голос Победителя

Этот чек-лист поможет тебе создать лучшие отношения с любым человекомю Будь то клиент, начальник, партнер или близкий. в любой коммуникации ты останешься победителем.

- [ ] **1.** шаг 1

  Сядь в удобную позу. Постарайся создать условия, в которых тебя ничто и никто не будет отвлекать.

- [ ] **2.** шаг 2

  Полностью расслабься. Почувствуй как тяжелеет твое тело. Закрываются веки. РУки свободно лежат на коленях.

- [ ] **3.** шаг 3

  Сделай глубокий вдох и выдох. На вдохе твой живот полностью надувается. И на выдохе полностью сдувается. Повтори этот пункт 3-4 раза.

- [ ] **4.** шаг 4

  Представь как твое тело превращается в трубу. Загляни в колодец, где рот - это чать над землей, а промежность - дно колодца. Видишь, как много места?

- [ ] **5.** шаг 5

  Опусти голос. Теперь медленно, как по веревке, опускай свой голос на дно своего тела. Легче это сделать, если мычать с закрытым ртом и опускать голос на слух. В нижней точке, ты почувствуешь, как завибрирует все твое тело.

- [ ] **6.** шаг 6

  Теперь вспомни, о чем ты хочешь сказать? Сосредоточься на смысле своих слов. Что ты хочешь получить в итоге разговора? Представь как этот смысл наполняется белым сиянием.

☐ **7.** шаг 7

Начни говорить! Открой глаза, снова сделай глубокий вдох и на выдохе начни говорить.

Готово! Теперь никто не останется равнодушным к твоим словам. Ты контролируешь свои слова и весь разговор. Спокойствие и увереность приведут тебя к победе. Старайся тренировать этот навык каждый день. Он займет всего 5 минут. И очень скоро ты удивишься результату.

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

как это убрать?