



Голос Победителя

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

шаг 1

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

шаг 2

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

шаг 3

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

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?

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.

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.

□ 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 уверенность 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?