

Как научиться формулировать свои мысли.

Приветствую, друзья!

Я в этом видео отвечу на любопытный вопрос одного из моих подписчиков. Вопрос прямо сейчас прочту дословно, процитирую. Итак, вопрос следующий: "Когда я начинаю говорить, мои мысли будто бы куда-то исчезают, я не могу составить предложение в голове во время своей речи и всё сводится к случайным словам, фразам и звукам. Также, даже если я составлю предложение заранее, я могу его легко забыть как только начну диалог. Что вечно и случается. Из-за этого из моего рта могут лететь множество матов".

Вот такая ситуация. Я уверен, что она многим знакома. Я в этом ролике приведу несколько рекомендаций, конкретных простых практических советов, которые помогут исправить данную ситуацию. Научиться не забывать, помнить, формулировать, излагать те мысли, которые у вас вот здесь есть, и которые стоит задача донести до аудитории или собеседника.

Итак, первая причина - это плохая память. Здесь не нужно изобретать какого-то велосипеда, я просто скажу одну простую рекомендацию: учите стихотворения. Это простой и очень эффективный приём. Я одно время так интенсивно увлекался разучиванием стихов. Сейчас не так, наверное. Одно из недавних, сейчас приведу пример из недавних стихотворений Бориса Барского. Звучит следующим образом:

"Я сижу с бокалом в баре
И ужасно скучно мне.
Я мечтаю о пожаре
И о девушке в окне.
Как её, собой рискуя,
Я спасаю из огня.
И как нежно поцелую.
Скажет: "На, возьми меня".
И возьму, дрожащий нервно.
Год прошёл и вот итог -
Думаю, что эту стерву
Я б собственноручно сжёл."

Простые стихи, которые очень сильно обогащают ваш лексикон к тому же и улучшают конкретно и очень хорошо, память. Пользуйтесь, разучивайте. Вы быстро увидите разницу и получите классный результат.

Вторая причина - как раз в неспособности сформулировать и донести свою мысль, забывчивости, в том числе. Это маленький и недостаточный опыт выступлений. Конкретно, нет практики говорить. Чтобы её приобретать, я рекомендую делать упражнения для развития навыка импровизации, которая позволит вам рассказывать о чем угодно, столько - сколько угодно. Возьмите любой предмет. Можно, например, вот такую. Это может быть пульт от телевизора, телефон, ноутбук. Что угодно. И начинайте описывать это, как будто вы это презентуете или может что-то продаёте. Эта замечательная статуэтка такой округлой своей плавной формой и окружностью. Она содержит замечательные крылышки изящные, в руках у этого такого волшебного персонажа, такой предмет, который напоминает наверное звёздочку. И вообще

чего стоит такой колпак с таким кончиком набекрень. Все это, мне кажется, дополняет ансамбль, который в общей своей сложности производит крайне приятное впечатление. Согласитесь, это красивая статуэтка. Суть вы поняли – берёте любую штуковину и начинаете о ней рассказывать, как вот ложится. И вы тем самым будете здорово практиковаться. Второй момент ещё в этом же направлении – поднятие уровня практического навыка разговора – заведите свой You Tube канал. И там о чем угодно, в принципе, хоть вот такие же упражнения делайте. Рассказывайте то, в чем вы специалист, делитесь своими мыслями. Сделайте такой видео блог, может быть для самого себя, чтобы практиковаться, записывать себя, приобретая этим самым ещё и опыт ценной работы на камеру и затем видеть себя со стороны. Потому что, видеочамера – это наш друг, который сразу скажет прямо без всяких там, знаете ли, междометий, что у тебя не так. Может быть с речью какие-то вопросы. Ты наглядно, вы все наглядно, сразу увидите – как и что у вас получается или что не получается, а значит нужно улучшить.

Дальше. Третий момент и третья причина, по которой с этим есть вопросы, с навыком излагать – это скудный словарный запас. Здесь всё на самом деле достаточно просто. Это хорошая новость. Кстати оставлю в описании ссылочку на тест упражнения, которое позволит вам оцифровать конкретный имеющийся сейчас словарный запас. И затем, если вы будете делать это упражнение, ну хотя бы неделю каждый день, вы увидите, как ваш конкретный словарный запас на пятьдесят, а то и на сто процентов увеличится. Упражнение, одно из моих любимых. Оно прелестно тем, что позволяет из пассивного словарного запаса перетаскивать слова в активный словарный запас. В общем, делайте. Ссылку на него оставлю в описании.

И четвертая такая проблематика, с которой сталкиваются, я уверен, подавляющее большинство спикеров – просто людей, которые общаются или хотят это делать на новом для себя уровне – это волнение и страхи. Которая зависит в первую очередь от самооценки, от уверенности в себе. Это на чем зиждется вот эта волнительность.

Но есть способы, которые позволяют уменьшить степень этого страха и волнения. Видео с этими рекомендациями я тоже оставлю в описании.

Поэтому, подводя такое короткое резюме, еще раз перечислю:

- во-первых, это плохая память
- во-вторых, это скудный словарный запас
- в-третьих, это мало практики в конкретном разговаривании
- в-четвертых, это волнение и страхи.

Всё то, что нам мешает, чтобы мы выходя в обстоятельства, когда нам нужно говорить, общаться и выступать, делали это хорошо, продуктивно и в удовольствие, что очень важно.

Выполняйте эти рекомендации, которые я озвучил, которые вам привёл в пример, и вы увидите, что очень быстро результаты ваши изменятся кардинально. Даже больше, чем вы ожидаете, в лучшую, конечно, сторону.

Помните о том, что ораторами на самом деле не рождаются. Это я на своём примере знаю, как выходец из сельской местности, и у которого с самооценкой были, мягко говоря, большие вопросы.

Ораторами всегда становятся, ими не рождаются. У вас тоже есть все карты на руках.

Друзья мои, если это видео с моими рекомендациями, было для вас полезно, поставьте, пожалуйста, лайк. Не забудьте подписаться на мой You Tube канал. А, кстати говоря, именно это видео я записываю на новую **(неразб.6:23)**. Напишите, мне тоже будет любопытно, как слышимость, как качество картинки. Первое дебютное видео с использованием этого классного гаджета.

В общем, друзья, говорите красиво.

Вам желаю успехов. Спасибо, что досмотрели это видео до конца.

До скорой встречи. Пока.