

# 10 krokov k istote v komunikácii

- ▶ Získaj sebavedomie hovoriť
- ▶ Ovládni svoje emócie
- ▶ Hovor pred ľuďmi s ľahkosťou

# Obsah

Úvod.....	3
1. Vytýč si svoj priestor.....	6
2. Zvýš hlasitosť.....	8
3. Melódia v reči.....	11
4. Prestávka v reči.....	13
5. Používaj očný kontakt.....	15
6. Prejav svoju zlosť.....	17
7. Vedome sa zajakávaj.....	20
8. Tvoje telo rozpráva.....	24
9. Interakcia s publikom.....	27
10. Motivuj ľudí do akcie.....	31
Záver.....	34

# Úvod

## *Rozšírenosť strachu hovoriť pred ľuďmi*

Vieš, ktorý strach ľudia označujú najčastejšie za najväčší?

Podľa prieskumov je to práve strach z hovorenia pred ľuďmi. Dokonca väčší ako strach zo smrti.

To sú výsledky prieskumov, na ktoré odpovedala prevažne väčšinová populácia.

Osobne poznám veľa plynulých ľudí, ktorý majú problém sa opýtať človeka na ulici na správnu cestu. Určite takých ľudí poznáš aj ty.

Strachu hovoriť pred ľuďmi je veľmi rozšírený. Prekonať ho je veľká výzva. Treba pri tom výrazne prekročiť hranicu svojej komfortnej zóny.

Postupne Ti predstavím desať krokov, ako postupne eliminuješ strach z hovorenia pred ľuďmi.

## *Desať efektívnych krokov*

Tieto kroky sú dokonca zapracované aj ako súčasť tréningu McGuire programu. McGuire program je intenzívny, štvordňový tréning na prekonanie zajakavosti. Je to známy a úspešný program vo Veľkej Británii a v ďalších anglicky hovoriacich krajinách.

Podobné kroky, ako sa zbaviť strachu z hovorenia pred ľuďmi a naučiť sa rečniť obsahujú aj rečnícke manuály v rečníckych organizáciách ako je Toastmasters a ďalšie.

Nasleduj každý krok, aj keď nemáš ambíciu sa stať rečník.

Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že kroky, jednotlivé diely seriálu sú veľmi efektívne a väčšina z nich má dve časti.

## *Domáci tréning*

Prvá časť je domáci tréning. Doma si dovoľ robiť spomenuté kroky prehnane. Doved ich až do extrému. Či už ich robíš sám, alebo máš rodinu, priateľov a známych ako obecnstvo.

**Trénuj denne**, aspoň pár minút. Vybuduj si návyk denne trénovať (článok [Tvoje návyky – kvapky, ktoré tvoria more](#)). Najefektívnejšie s týmto seriálom budeš pracovať, ak začneš pekne od začiatku. Spracuj každý krok a presuň sa na ďalší.

**Užívaj si a bav sa** pri tom.

Vždy použi predchádzajúce, spracované kroky pri kroku, ktorý práve trénuješ.

## *Tréning v reálnych situáciách*

Druhá časť je o praktickom využití v praxi, medzi ľuďmi. Tam to, čo si doma trénoval preháňať nemusíš, aj keď môžeš. Stačí, aby si si bol vedomí toho, čo si už doma zvládol.

To, čo si si doma natrénoval, využívaj v bežnej komunikácii. Doma, v škole, na ulici. Začni s ľuďmi, ktorých poznáš. Pokračuj s ľuďmi, ktorých poznáš len z videnia. Prejdi na neznámych. Stačí, keď sa ich niečo opýtaš.

Postupne si aj týmto spôsobom vybuduješ a zvýšiš **sebadôveru, sebavedomie a znížiš citlivosť na svoju reč**. Podľa prieskumu, ktorý som robil, aj [logopédi](#), aj [ľudia s neplynulou rečou](#) hodnotia sebadôveru ako jeden z kľúčových bodov pre zlepšenie plynulosti reči.

## *Pravidelne prekračuj zónu komfortu*

Zóna komfortu je niečo, čo nám bráni sa posúvať. Je to zóna, kde sa cítime bezpečne a pohodlne. Nemáme potrebu ísť za jej hranice.

Lenže v tejto zóne máme ťažko priestor na zlepšenie. Je nám všetko známe. Až za hranicou zóny komfortu sa nachádzajú veci, ktoré sú pre nás výzvou. Tam sa dokážeme zlepšovať.

To, čo sa naučíš a natrénuješ doma skúšaj vonku, s neznámymi ľuďmi. Pamätaj na to, že neúspech neexistuje. Je to iba spätná väzba.

## *Urob pre seba*

Toto je sekcia, ktorá obsahuje jednoduchú myšlienku a predstavuje krátke zhrnutie celého cvičenia. To je tá bodka za celým cvičením a aplikuj ju všade, kde budeš môcť

# 1. Vytýč si svoj priestor

Keď sa cítiš **bezpečne**, si **uvoľnený** a bezstarostný.

Niekedy, keď hovoríš s ľuďmi, si ovládaný obranným mechanizmom, máš stiahnuté svaly a nedokážeš čokoľvek povedať. Vnímaš to ako ohrozenie.

Všimni si, že väčšina ľudí, keď hovorí pred ľuďmi sa cíti nepríjemne. Je to poznať na ich reči tela. Kývu sa z nohy na nohu, cítia sa ako v mínovom poli.

Ty už vieš, že je to prehnaná reakcia. Je to automatická reakcia a ty ju nemáš celkom pod kontrolou.

Prekonáš to tak, že sa budeš pohybovať. Že si začneš uvedomovať svoj priestor. Dotykmi rúk, nôh.

## *Doma*

Priprav si text na nejakú tému. Stačí na pár minút. O tom, čo máš rád, čo Ťa zaujíma, čo by si možno rád zdieľal. Čokoľvek.

Predstav si, že stojíš pred ľuďmi a hovoríš im to. Predstav si, že izba, miesto, kde si je tvoje pódium. Kým hovoríš, pohybuj sa po miestnosti.

Nauč sa nestotožňovať sa so svojimi pocitmi.

Začni sa dotýkať vecí okolo Teba. Tvoj priestor, Tvoje pódium je iba Tvoje. Keďže je iba Tvoje, cítiš sa v ňom bezpečne a Tvoja istota rastie. Zži sa s predstavou, že celé „pódium“ je iba Tvoje.

Dotýkaj sa kresla, stola, sedačky a uvedom si pocity, kým hovoríš. Polož ruky na poličku, o stenu, dvere a cíť tieto dotyky. Zodvihni kvet, vázu, dekorácie.

Pozoruj tieto pocity pomocou zmyslov a zároveň sa pozri bližšie na svoje vnútorné pocity. Je možné, že sa budeš cítiť divne. Nezvyčajne. Takto si sa možno ešte vecí nedotýkal.

Pozoruj svoje nezvyčajné pocity, ktoré sa objavajú, kým ty hovoríš. Zistíš, že ich dokážeš ovládať, pokiaľ sa s nimi nestotožníš.

Doma si môžeš dovoliť tieto pocity a pohyb po miestnosti doviest' do extrému.

Kľudne sa postav na stoličku, sadni si na zem. Alebo si ľahni na stôl, preves sa cez operadlo sedačky dole hlavou, vylož si nohy. .

Čoho ešte sa môžeš dotýkať a bežne to nerobíš?

Vedieš si skvele, ak sa cítiš neprijemne a počuješ svoj vnútorný hlas, ako Ti hovorí: „*Toto by si nemal robiť, to je nepatričné a nevhodné*“.

Čím viac nezvyčajných a nepatričných pocitov budeš zažívať, tým lepšie. Naučíš sa ich oddeľovať. Nebudeš sa s nimi stotožňovať.

Nauč sa pracovať s týmito pocitmi a hlavne sa bav. Pri tomto cvičení je na to veľa priestoru.

## *Pred ľuďmi*

Neponáhľaj sa a uveď si spojenie chodidiel so zemou.

Pomaly sa začni pohybovať a pociťuj priestor, kde sa nachádzaš. Uveď si, že je to v tejto chvíli Tvoj priestor.

Uveď si svoje pocity. Ak sa cítiš neprijemne, keď pociťuješ žalúdok alebo stiahnutie svalstva, len si to uveď. Uveď si kde si, ako stojíš a čo cítiš vo svojom vnútri. Všimaj si to akoby z pozície tretej osoby. Tým dosiahneš to, že sa od svojich pocitom oddelíš.

## *Urob pre seba*

Všimaj si svoje pocity a nauč sa oddeliť sa od nich.

## 2. Zvýš hlasitosť

Priemerná osoba bez problémov hovorí so susedom cez plot, ale keď majú povedať niečo pred skupinou ľudí, ich hlas sa stáva slabý a často šepkajú.

Je to kompenzácie toho, že sa ocitli vo vedúcom postavení. Majú tendenciu sa držať vzadu.

Keď hovoríš pred ľuďmi, si vo vedúcom postavení, v pozícii sily.

Väčšina ľudí, ktorí sa zajakajú, nezvládajú pocity, ktoré majú vo vedúcom postavení. Často to nezvládajú ani v rozhovore s jedným človekom. Preto hovoria tichým, slabým hlasom.

### *Dovoľ si prejavíť sa*

Najskôr si v duchu odpovedz na nasledujúce otázky:

„Ako sa cítim, keď ma ostatný vidia ako vodcu?“

„Žiarim, keď vidím ostatných vystupovať pred ľuďmi?“

„Mám strach hovoriť nahlas?“

„Ako sa fyzicky cítim, keď som vo vedúcom postavení, alebo keď ľubovoľným spôsobom pútam pozornosť?“ (čo cítim v žalúdku, ako dýcham, mám napätie v hrdle, čo cítim v rukách a nohách)

Je veľa ďalších otázok ohľadne toho, ako sa cítiš ohľadne vedúceho postavenia, postavenia, keď na seba pútaš pozornosť. Urob si čas a formuluj odpovede na predchádzajúce otázky.

Začneš si byť vedomí pocitov, ktoré sa objavujú v situáciách, keď si v pozícii sily. Začneš rozumieť, prečo sa objavujú. Možno prídeš na to, že sa niekedy objavia aj v špecifickej situácii (bežný rozhovor s jedným človekom v autobuse, kde ťa počuje aj niekto ďalší).



## *Doma*

Aby si získal predstavu, ako hlasno máš hovoriť, urob si doma malý test.

Začni rozprávať niekoľko viet o tom, čo si robil včera.

Povedz rovnaké vety dvojnásobne hlasitejšie.

Po tretí raz povedz rovnaké vety, svoju hlasitosť znovu zdvojnásob.

Mal si obavy, ako sa budeš takto rozprávať s ľuďmi? Začal si sa trochu krčiť? Cítil si sa nepatrične? Tak si na správnej hlasitosti.

Ešte si sa necítil nepatrične? Zvyšuj svoju hlasitosť až kým sa tak nebudeš cítiť.

Pamätaj, toto nie je hlasitosť, ktorú by si mal používať bežne. Toto Ti len pomôže hovoriť bohatším hlasom s ľuďmi vonku. Doma si môžeš dovoliť ísť do extrému a prehnať to.

Priprav si nejakú tému. Ideálne o ktorej veľa vieš. Ideálne zo svojho života. Vždy sa cítiš istejšie, keď hovoríš o téme, o ktorej vieš viac, ako iný. Ty si predsa najväčší svetový expert na svoje vlastné zážitky.

Zajakavosť a rečové bloky sú zriedkavejšie, keď si dovoľíš prejaviť sa.

Začni hovoriť tak nahlas, aby si sa už začal cítiť nepríjemne. Ideálne to budeš hovoriť niekomu z kamarátov, alebo z rodiny. Uvedom si, ako sa cítiš, keď pútaš na seba pozornosť hlasitosťou. Môžeš meniť svoju hlasitosť, keď chceš niečo zdôrazniť.

Začneš si všímať, že sa ti začína triasť hlas, ruky a nohy, že začneš mať nepríjemný pocit v žalúdku. To je v poriadku, len si to uvedom.

Keď sa cítiš nepríjemne, zažívaš vnútorný konflikt medzi tým, že sa chceš držať vzadu a že si dovoľíš sa prejaviť.

Bol si tak hlasný, ako si chcel? Si spokojný sám so sebou? Často sa vnímame inak, ako nás vníma naše okolie. Nahraj sa (ak trénuješ sám) a porovnať, či sa nahrávka zhoduje s tým, ako si ohodnotil sám seba.

## *Pred ľuďmi*

Začni s ľuďmi hovoriť hlasnejšie pýtaj si spätnú väzbu na seba a na svoju novú hlasitosť. Všímaj si pocity, keď si dovoľíš sa prejaviť.

## *Urob pre seba*

Všímaj si svoje pocity a nauč sa oddeliť sa od nich.

## 3. Melódia v reči

V tomto kroku pridáš do svojej reči melódiu, intonáciu. V prvom kroku si sa naučil cítiť sa dobre v priestore. V druhom kroku si zvýšil hlasitosť nad úroveň, akou hovoríš bežne. Až na úroveň, keď si sa začal cítiť trochu neprijemne. Pokiaľ si to naozaj urobil, spoznal si tieto pocity a naučil si sa ich akceptovať a dovolil si si prejavíť sa. Je normálne sa tak cítiť, keď skúšaš nové veci.

### *Zajakanie a melódia nie sú kamaráti*

Všimol si si, ako hovoria rodičia s malými deťmi? Udržať detskú pozornosť sa im podarí, len keď prejavia emócie.

A ako prejavíš emócie v hovorenej reči?

Jeden zo spôsobov je hlasitosť. Druhý spôsob, účinnejší pri deťoch je intonácia. Deti zaujmeš a zároveň prejavíš emócie, keď budeš intonovať viac, ako v bežnej reči. A zároveň nebudeš znieť nahnevane. Bez intonácie znieš monotónne, čo deti začne rýchlo nudiť. Zmenou intonácie zdôrazníš to, čo je skutočne dôležité. Ľahko im takto odovzdáš emócie, ktoré sú za tým, čo im hovoríš.

Napadlo Ťa, prečo si plynulý, bez zajakania, keď spievaš?

Čiastočne je to preto, že prejavuješ emócie.

Nespievaš monotónne, dovoľíš si prejavíť sa. Spevom zdieľaš emócie. Preto Tvoja úloha bude zapracovať túto melódiu aj do hovorenej reči.

Hlasitosť a zmena intonácie tvoria melódiu Tvojej reči.

## *Všetci mají čtyři roky*

V tomto treťom kroku máš za úlohu hrať sa s intonáciou a poriadne ju prehnať. Aby si to lepšie podal, predstav si, že hovoríš pred skupinou detí vo veku štyri roky. Takže prežeň svoju intonáciu až do takej miery, že sa začneš cítiť nepríjemne. Je jedno, či hovoríš o používaní robotického vysávača, alebo makrobiotickom výskume. Hovor a intonuj tak, ako keby si deťom čítal rozprávku.

Pamätaj, že keď nedosiahneš bod, keď sa začneš cítiť nepríjemne, toto cvičenie nebude mať želaný efekt.

## *Doma*

Pred tým, ako začneš hovoriť, uvedom si, ako stojíš, aká máš pocity. Keď začneš hovoriť, zmenou intonácie zdôrazni všetko, čo je hodné povšimnutia.

Snaž sa za každých okolností zostať vedomý. Vedome používaj svoj hlas, pozoruj, ako sa cítiš a aký máš postoj. To ti pomôže v reálnych situáciách neskíznúť do naučených vzorcov, ale vedome dokážeš používať hlasitosť a intonáciu.

## *Pred ľuďmi*

Bežných situáciách vedome používaj intonáciu, zdôrazňuj ňou všetko, čo chceš zdôrazniť a prejav emócie.

## *Urob pre seba*

Vedome používaj svoju reč, vedome používaj hlasitosť a intonáciu. Snaž sa zostať pri hovorení vedomý.

## 4. Prestávka v reči

U ľudí, ktorí vyrastali s koktavosťou je prestávka v reči spojená s rečovým blokom, s neplynulosťou. Každá sekunda prestávky medzi slovami je ako večnosť. Preto sa vždy snažia vyplniť tento priestor rečou. Chcú udržať prúd slov.

Prestávky v reči sú užitočné, dokonca aj tie dlhé. Oveľa dramatickejšie znie veta: „*Páni ... kráľ ... je mŕtvy!*“, ako keď sa povie „*Pánikráľjemŕtvy!*“. Sú použité na zdôraznenie častí viet a pre ich dramatický efekt.

Teraz si možno povieš: „*Je to síce pekné, ale ja keď mám prestávku, je to preto, že nemôžem hovoriť...*“

Jeden z dôvodov, prečo ľudia majú rečové bloky je, že si vytvárajú stav paniky aj v miestach prirodzených pre prestávku v reči. V momente, keď sa zastavia, stiahnu reflexívne svaly na krku, bránici, zadržia dych a robia ďalšie úkony, ktoré im nedovolia pokračovať ďalej.

Je dobrý nápad, naučiť sa pracovať s prestávkami v reči. Stanú sa prirodzené.

### *Bud' si vedomí vecí okolo seba*

Počas doby, keď robíš prestávku, udržuj očný kontakt. Pozeraj sa na veci a na ľudí okolo seba. Všimaj si, čo sa okolo teba deje, ako sa Ty cítiš a aký máš postoj. Čas počas prestávky v reči využi na vedomí nádych, na vnútornú relaxáciu.

Takto použité prestávky sú skvelý pomocník. Hlavne pre ľudí s koktavosťou. Každú prestávku dokážu využiť na opätovné uvedomenie si samého seba, na opätovný nádych a na nastavenie správneho stavu mysle, v ktorom sa im dobre hovorí.

## *Doma*

Predstav si samého seba ako člena Klubu pomaly hovoriacich rečníkov. Každý očakáva, že budeš hovoriť pomaly a robiť prestávky.

Zvoľ si tému, príbeh, ktorý má emočný náboj. Pokiaľ nič také nevieš nájsť, čokoľvek iné je fajn.

Prestávky, ktoré budeš robiť budú dlhé. Budú medzi tri až šesť sekúnd. Striedaj dĺžku prestávok a niektoré môžeš dokonca natiahnuť ešte viac. Používaj ich každé tri až štyri slová, kludne a zámerne aj na miestach, kde sa to prirodzene nehodí.

*„Ja som ... veľmi ..... rád, že môžem ..... dnes na ... tejto slávnosti ..... hovoriť ..... o ..... pestovaní domácich ... melónov.“*

## *Pred ľuďmi*

Zvykni si používať prestávky v reči na miestach, kde to je prirodzené. Počas nich si uvedomuj, čo sa v Tebe a aj okolo Teba deje.

## *Urob pre seba*

Vedome používaj prestávky vo svojej reči a využívaj ich silu na poslucháčov a možnosť vždy zoskupiť Tvoju pozornosť.

## 5. Používaj očný kontakt

Oči napovedia veľa o tom, ako sa cítiš, čo prežívaš. Dokonca prezradia aj to, čo skrývaš. Oči sú okná do duše. Sú napojené na emócie. Podľa toho sa Ti zväčšujú, alebo zmenšujú zreničky a mení sa Tvoj pohľad.

Očný kontakt je rovnako dôležitý aj vo svete zvierat. Pokiaľ si si všimol dva psy, ktoré sa stretnú v parku, tak dominantný pes udržiava pohľad a ten menej dominantný, aby sa vyhol konfrontácii pohľad odvráti.

Očný kontakt je ako most, ktorým putujú emócie medzi Tebou a Tvojimi poslucháčmi. Bez očného kontaktu si oddelený od komunikácie. Tvoje telo je prítomné, ale Ty nie si.

Možno máš strach, že budeš ľuďmi súdený, že budeš vyzerať hlúpo, alebo budeš príliš dominantný.

Veľa zajakavých ľudí sa bojí ukázať pocity. Príliš sa kontrolujú.

Pravda je taká, že ak neinvestuješ emócie do dialógu s druhou osobou, je menej pravdepodobné, že nebudeš emočne zranený.

Ale je tam chyták. Bez emócií nemáš silu, nie si prítomný v rozhovore. Si iba kopa slov. A práve preto je viac pravdepodobné, že budeš mať rečové bloky.

### *Sila vizualizácie*

Nasledujúce vizualizačné cvičenie rob každý deň počas celého týždňa:

Vyber si tému, o ktorej chceš hovoriť. Sadni si na pohodlnú stoličku a predstav si svoje obecenstvo. Naozaj sa na nich pozeraj a uveď si svoje pocity. Potom vo svojej mysli začni hovoriť.

Ako hovoríš, prechádzaj očami od jedného človeka ku druhému a potom na ďalšieho. Pokiaľ si uvedomíš svoje pocity, nechaj ich voľne prejsť, neblokuj ich. Len si ich uvedom a sústreď sa na príjemný pocit, ktorý chceš zažívať. Sústreď sa na pocit, keď Tvoje obecenstvo chce, aby si ich viedol a bol v tej chvíli vo vedúcej pozícii. Nesústreď sa na plynulosť, sústreď sa na svoje sebavedomie a na očný kontakt s poslucháčmi.

Na konci si predstav veľký potlesk, ktorý Ti dajú a preži tie príjemné, silné pocity úspechu.

Rob toto cvičenie tak často, ako len môžeš a zvykni si na pocit, ktorý pri hovorení s ľuďmi chceš zažívať.

## *Pred ľuďmi*

Keď stojíš pred človekom, alebo pred ľuďmi, s ktorými ideš hovoriť, spomeň a vybav si pocit, ktorý si zažíval pri vizualizácii. Preži ten pocit a presne tak, ako si to robil vo vizualizácii, používať očný kontakt. Prenášaj ho postupne na všetkých účastníkov rozhovoru. Uvedom si, ako sa cítiš a sústreď sa na pocit sebavedomia. Už si to robil mnohokrát vo svojej mysli, už to vieš použiť. Už je to ľahké.

Veľa ľudí s neplynulosťou reči vníma ľudí, účastníkov rozhovoru ako sudcov. Aj tu pomôže vizualizácia. Predstav si, ako si snímajú čierne sudcovské taláre a zrazu sú to ľudia, ktorí Ťa podporujú a prajú Ti úspech.

## *Urob pre seba*

Snaž sa udržiavať očný kontakt pri každom rozhovore a cíť sa sebavedome.



## 6. Prejav svoju zlosť

Kedy si naposledy na niekoho „vyletel“?

Pre väčšinu ľudí, ktorí sa zajakávajú je odpoveď „Nikdy“. Naučili sme sa, že je bezpečné neukázať to, čo cítime.

Dokážeme urobiť čokoľvek aby sme si udržali kontrolu. Čokoľvek. Naša schopnosť udržiavať svoje pocity je tak automatická, že si často neuvedomujeme, že nejaké pocity vôbec existujú.

Problém je, že emócie neodídu len preto, že ich schováme. Emócie ovplyvňujú biochemické procesy v našom tele. Keď sme vystresovaní, sme v móde „útek alebo útek“. Adrenalin a ďalšie látky sa produkujú do krvi a má to vplyv na naše zdravie, pohodu a náladu.

Čo sa stane, keď nemáme možnosť odstrániť tieto biochemické látky z krvi prirodzenou cestou? Podľa výskumov tieto látky ostávajú v našich telách až tri týždne. Pokiaľ ich nedokážeme prirodzene odstrániť, dusíme sa ako sardinka vo vlastnej šťave.

Čo to má spoločné s rečovými blokmi? Hovorenie je všeobecne stresujúca udalosť. Pri hovorení pred ľuďmi sa to stáva aj ľuďom bez rečového problému. Pri strachu z hovorenia sa mení chémia našej krvi, zvyšuje sa tep. Telo sa pripravuje na krízovú udalosť a pripraví sa na akciu.

Keď sa bojíme uvoľniť túto energiu hovorením, musíme ju spracovať iným spôsobom. Chceme ju udržať pod kontrolou. Ľudia zo zadržovania emócií mávajú bolesti hlavy, stuhnuté svaly, „zabúdajú“, čo chceli povedať. Pokiaľ nahromadenú energiu blokuješ stiahnutím, bránice, hlasiviek a artikulačných orgánov, práve si si vytvoril dodatočný problém. Vytvoril si dodatočný zdroj stresu, pretože úplne blokuje schopnosť vydávať jednotlivé hlásky. Práve si si vytvoril slučku príčiny a následku, kedy stres spôsobuje blokovanie reči a to spôsobuje ďalší stres a ďalšie bloky.

Napriek tomu, že strach zo zajakania spôsobí väčšie zajakanie, prvotný strach nemusí mať nič spoločné so strachom z hovorenia. Môže sa napríklad jednať o potlačený strach keď je človek konfrontovaný autoritou. Alebo o strach, že človek nie je dosť dobrý. Alebo si spomenie na podobnú situáciu v minulosti.

Jednu emóciu, ktorú všetci poznáme je ľahké objaviť a vypustiť von. Je ňou zlosť.

Máme s ňou spojené silné emócie.

Takže všetko čo potrebujeme urobiť je nájsť vo svojom živote situácie, ktoré nás rozčuľovali, alebo stále rozčuľujú a vedome sa rozhodnúť túto zlosť vypustiť.

## *Nechaj to ísť*

Zažil si niektoré z nasledujúcich situácií?

Bol si niekedy obvinený z niečoho, čo si neurobil?

Deti sa Ti smiali, pretože hovoríš inak ako oni?

Dostal si pokutu za rýchlosť, keď si šiel iba 2km/h rýchlejšie, ako je povolený limit?

Nieko Ti oškrel auto?

Štve Ťa zvyšujúca sa inflácia?

Čokoľvek Ťa štve, je dobrá téma. Myslím, že ani nemusíš chodiť ďaleko a niečo nájdeš.

Keď budeš hovoriť o svojej téme, hovor konkrétne o svojej vlastnej skúsenosti, o situácii, ktorú si sám zažil. Opíš to veľmi podrobne. Buď veľmi špecifický.

## *Je zábavné byť našťvaný*

Keď si si zvolil tému, o ktorej budeš hovoriť, predstav si, že stojíš pred poslucháčmi a zhlboka sa nadýchni. Teraz sa svet konečne dozvie, čo si naozaj myslíš. Si naozaj zlostný a nešetíš jazykom, slovami. Ukáž im, ako sa cítiš. Pocity sú nákazlivé. Predstav si, že sa začínajú cítiť presne tak, ako sa cítiš ty. Nájdi si objekt, do ktorého môžeš bezpečne udrieť – vankúš, starý telefónny zoznam, čokoľvek.

Začni hovoriť. Naozaj zlostne, nahlas a vyjadri všetko, čo Ťa štve:

*„Naozaj NENÁVIDÍM ľudí, ktorí za mňa dokončujú vety. (úder) Myslia si, že to potrebujem? Myslia si, že mi tým pomáhajú?*

*Je mi ZLE z toho, že predstieram, že mi to nevadí. Pritom cítim, že zadržujem všetku tú zlosť nad tým, že to robia a že im to nikdy nepoviem...“*

Takto podobne. Prejdi si takýmto spôsobom všetky situácie, ktoré v Tebe vyvolávajú

zlosť a nechaj ho ísť von z Teba.

## *Pred ľuďmi*

Nauč sa primeranou formou ukázať svoje pocity z aktuálnej situácie. Vtedy, keď sa to práve deje. Uvedom si, kedy máš tendenciu emócie zadržiavať a nájdí spôsob, ako ich čo najskôr spracovať tým, že ich v sebe nebudeš ďalej živiť, že ich prejavíš. Keď Ty zmeníš prístup a začneš sa viac prejavovať, zistíš, že aj ľudia reagujú inak. Spôsobom, aký si želáš. Ukážeš im, čo sa Ti páči, alebo nepáči. Ako to mali vedieť predtým?

## *Urob pre seba*

Zvykni si vyjadrovať slovami to, čo cítiš a nechaj to ísť von.

## 7. Vedome sa zajakávaj

Myslíš, že si dokážeš užiť svoje rečové bloky?

Teraz si sa určite zarazil, ale uvedom si, že počas blokov, ktoré nabiehajú spontánne, nemáš príliš kontrolu ich vedome ovládať. A čo tak zažiť ten pocit môcť ich ovládať a ešte sa s nimi aj hrať? To je účel tohoto cvičenia.

Niektoré „*problémy*“ nemôžu byť vyriešené.

Veľa „*problémov*“ dokážeme riešiť. Predstav si riešenie zložitej rovnice. Môžeš prísť s riešením, kde stráviť budúci rok dovolenku. To sú „*problémy*“, ktoré vieme vyriešiť, ale oni nezmiznú.

Myslíme si, že zajakavosť sa dá vyriešiť, ako by išlo o matematický „*problém*“.

Pokiaľ chceme, aby čokoľvek, napríklad zajakavosť zmizla, musíme zvoliť iný prístup. Musíme ju nechať rozplynúť. (anglická slovná hračka, riešiť – solving, nechať rozplynúť. rozpustiť – dissolving, poukazuje na iný prístup ku problému)

Riešenie, alebo rozplynutie

Keď riešiš „*problém*“, jeho podstata stále zostáva zachovaná. Pokiaľ sa ale podstata rozplynie, „*problém*“ ako taký prestáva existovať. Rozoberieš ho ako kocky lega a vnútorná štruktúra problému prestáva existovať.

Predstav si skupinu troch 10-ročných chlapcov. Keď sú spolu, sú gang, dostávajú sa do problémov.

Keď s nimi učiteľ jedná ako so skupinou, len ich utvrdí v tom, že ich gang je skutočný, že ich skupina má rešpekt. To ich len utvrdí v súčasnom správaní.

Pokiaľ učiteľ zapojí chlapcov do väčšej skupiny a do skupinových aktivít, ich skupina sa stratí vo väčšej skupine, vytvoria si nové vzťahy. Tým sa vzťahy, ktoré definujú ich skupinu už ďalej neexistujú. Ich gang, ich skupina, problém sa rozplynula...

Presne ako boj proti chlapčenskému gangu, tak aj boj so zajakavosťou, s rečovými blokmi je neúspešný, pokiaľ sa zameriame na riešenie problému. Podstata problému stále zostáva prítomná.

Pokiaľ budeš mať prístup „*urobím čokoľvek, len aby som nemusel hovoriť na verejnosti*“, len si zaistíš, že problém s Tebou ostane veľmi dlho.

Čo spôsobuje, že sa zajakávaš, máš bloky a zadrhnutia? Čiastočne je to pre neochotu zažívať pocity strachu, hanby a trápnosti.

To neznamená, že zajakavosť (resp. Tvoje vnímanie zajakavosti – to je to, o čo vlastne ide) sa nemôže byť rozplynúť v širšom kontexte pokiaľ:

Dovolíš sám sebe zažiť si pocity.

Preskúmaš, či tieto pocity sú naozaj také, ako si myslíš.

Objavíš, že zažiť tieto pocity ti dáva mieru kontroly nad nimi.

Si ochotný sa pozrieť na ďalšie veci, ktoré Ťa ovplyvňujú, ale nesúvisia so zajakavosťou.

Pretože si si určite vedomí, že zajakavosť je výsledok niekoľkých nezávislých vplyvov: seba presadenie, neochota vyjadriť svoje pocity, zlý obraz samého seba, nesprávne rečové mechanizmy a tak ďalej.

Ako vidíš, jeden „*problém*“, o ktorom si si myslel že to je problém reči, je nakoniec niekoľko nezávislých „*problémov*“

Hraj sa so svojimi rečovými blokmi

Nepochybne ťa napadlo: „*Ani náhodou. Je to ako hrať sa so zubnou vrtáčkou a zo zábavy si vrtať do svojich zubov*“.

Pokiaľ sa tomu odovzdáš, dokážeš mať zábavu so všetkého. Dokonca aj s rečovými blokmi.

Úmyselným zajakávaním môžeš, pravdepodobne prvý raz v živote, kontrolu nad rečovými blokmi. Získaš kontrolu nad svojimi pocitmi a lepšie si uvedomíš, čo sa v Tebe deje. Zistíš, z čoho všetkého takýto rečový blok pozostáva.

Zajakavosť nie je niečo, čo sa Ti deje. Je to niečo, čo robíš. Je to správanie, ktoré zapája určité svalové skupiny určitým spôsobom. Ľudia majú veľmi nejasnú predstavu, čo pri rečovom bloku vlastne robia.

Účel tohoto cvičenia je zajakávať sa vedome, otvorene. Miesto úniku z bloku čo najrýchlejšie, dolov si luxus a vedome ho predĺž. Preháňaj to.

## *Naozajstný problém*

Možno sa Ti do toho nebude chcieť. Ľudia so zajakavosťou sa celý život snažia dosiahnuť „normál“. Majú strach, že počas reči nedosiahnu ten „normálny“ stav.

Ty si ten, kto sa o to stará. Pretože Ty sa snažíš vyzerat' dobre. TY.

V momente, keď sa vzdáš tejto snahy vyzerat' dobre, zmeniť svoj starý obraz samého seba, tam je priestor na zmenu.

Naučiť sa zajakávať vedome Ti dovolí rozšíriť svoj obraz o sebe samom a bude zahŕňať Tvoju „plynulú“ aj „neplynulú“ časť. A dá Ti to úžasný pocit, že to máš pod kontrolou.

## *Zajakávanie ako forma umenia*

Nájdi si tému, o ktorej budeš hovoriť približne tri minúty.

Sú tri veci, na ktoré sa budeš sústrediť: štýl, dĺžka bloku a frekvencia blokov.

Štýl – vždy, keď sa budeš zajakávať vedome, predĺž to, Preháňaj. Napríklad pri hláskach „b“ a „p“ naozaj spoj silno pery.

Samozrejme to nebudeš brať celkom vážne. pridaj tam komické vložky. Hraj sa s tým. Nájdi si svoj spôsob, ako zvýrazníš blok.

Keď sa zajakávaš vedome, zostaň vedomý. Uvedom si svoje pocity, keď to všetko vedome vnímaš.

Frekvencia blokov – vedome vytváraj rečové bloky na každom treťom, štvrtom slove. Je rozdiel si uvedomiť, že sa budeš zajakávať kde Ty chceš, ako keď nevieš, kde a kedy to príde.

Trvanie – pripomínaj si, že nie je účel tohoto cvičenia tým preletieť, aj keď budeš mať tendenciu tým prejsť čo najskôr.

Účel tohoto cvičenia je byť si vedomý, je potrebné zostať a zažiť skúsenosť vedomého zajakávania viac ako tri mikrosekundy. Takže to pekne natiahni. Uvedom si, že Ty to kontroluješ.

## *Pred ľuďmi*

Pri hovorení s ľuďmi si buď vedomí, ako hovoríš a zaži si na vlastnej koži ten pocit kontroly, ktorú máš nad svojou rečou.

Všimneš si, že keď máš svoju reč pod kontrolou, si oveľa viac uvoľnený.

## *Urob pre seba*

Pozoruj sám seba a zostaň vedomý pri hovorení.

## 8. Tvoje telo rozpráva

Pre človeka je veľmi prirodzené sa hýbať. Ak si si všimol, veľa ľudí pri komunikácii stojí strnulo. V dnešnom diely tohoto seriálu sa dozvieš, prečo to tak je. Zároveň sa naučíš, ako sa pri komunikácii ešte viac uvoľniť, voľne a hravo používať svoju reč tela a gestá.

V tomto diely sa sústredíme na to, ako byť uvoľnený, keď hovoríš pred ľuďmi. Už sme to čiastočne trénovali hneď v prvom diely „Vytýč si svoj priestor“.

Ako si si už sám všimol, nie je nič neprirodzenejšie, ako byť strnulý, keď si nervózny.

Ako otec sa nervózne prechádza v čakárni pred pôrodnicou. Keby musel ticho sedieť, tak radšej porodí sám.

Čo ale typicky robí osoba, keď hovorí pred ľuďmi?

Strnulo stojí, nehýbe rukami, nehýbe nohami, nehýbe žiadnou časťou svojho tela. V kĺči drží svoje emócie uzavreté a ani tak chcú ísť von...

Geneticky sme naprogramovaný, že ustrnieme, keď čelíme nebezpečenstvu. Dáva to zmysel, keď okolo nás prechádza hladný, podráždený byvol. Nechceme upútať jeho pozornosť.

Toto správanie je neefektívne, keď s niekým hovoríme a pritom jednáme tak, aby si nás nevšimol...

Snažíme sa byť viditeľný a zároveň neviditeľný. Takto popierame sami seba.

V tejto situácii, keď dve sily pôsobia proti sebe – to je presne moment, ktorý podporuje vznik rečových blokov.



## *Doma*

Úlohou tohoto cvičenia je zažiť skúsenosť, aké je sa pohybovať, keď hovoríš.

Tvojou úlohou je pripraviť si tému o ktorej budeš hovoriť spôsobom „Ako na to...“. Ako opraviť auto, ako hrať golf, ako vymeniť žiarovky, alebo ako sa robí dobrá masáž.

Samozrejme je to dobre opísať. Podrobne ukázať, demonštrovať to, o čom hovoríme. To znamená, že sa musíme pohybovať.

Chceme vytvoriť pre prípadného poslucháča jasný vizuálny obraz všetkého, čo hovoríme. Mal by mať jasnú predstavu auta, ktoré opravujeme, alebo golfového ihriska, na ktorom sa pokúšame odpáliť loptičku.

## *Tvoje telo rozpráva*

Najlepší spôsob, ako ukázať všetko čo chceš, je použiť prehnajúcu reč tela. Predstavuj si, že to vysvetľuješ niekomu, kto stojí od teba sto metrov. Aby ti rozumeli a zreteľne videli, budeš robiť oveľa väčšie pohyby ako bežne robíš. Vyber si tému, kde je veľa akcie.

Napríklad sa rozhodneš hovoriť o tom, ako sa varí ten najlepší guláš na svete.

Kde máš chladničku a kde šporák? Pre koľkých ľudí variš? Pre dvoch, alebo pre desiatich? Ukáž, aký veľký hrniec si si pripravil a ako ho vyberáš zo špajzy.

Názorne ukáž, ako krájaš mäso a zeleninu, ako to následne vložíš do hrnca.

Samozrejme zeleninu nezabudneš umyť. Veľmi názorne si vyberieš koreniny a celé to ochutíš. Kým o tom všetkom hovoríš, ukazuješ to to veľmi prehnane.

Niekoľkokrát ochutnáš, pomiešaš a ukážeš, že je to ten najlepší guláš na svete: „Mmmmmmmmmmmmm, ten je úžasný“.

Hovor to tak, že ľudia, ktorí by ťa počúvali by mali obrazový aj zvukový zážitok a v ústach by cítili všetky chute, o ktorých hovoríš.

Bolo zábavné hovoriť a hýbať sa zároveň? Mnoho ľudí zistí, že je to trochu nezvyčajné, pretože veľa ľudí stojí strnulo. Možno si si pripadal nezvyčajne, ale určite to bolo zábavnejšie ako strnulosť.

Keď sa ľudia cítia dobre, tak sa pohybujú. Ty sa pohybuješ, takže tvoja mentálna stránka dostáva správu, že ty sa cítiš v pohode.

## *Pred ľuďmi*

Buď si vedomý toho, ako stojíš, ako sa pohybuješ a pomáhaj si gestami pri tom, o čom hovoríš. Názorne ukazuj a spolu s cvičením „vytýč si svoj priestor“ ovládni svoj priestor.

## *Urob pre seba*

Užívaj si svoju reč tela a dovoľ si prejavit' sa.

## 9. Interakcia s publikom

Veľa rečníkov sa izoluje od publika. Schovajú sa do ochranného obalu. Sú tak paralyzovaný publikom, že postavia okolo seba bariéru, cez ktorú prenikne iba hlas.

Ak je to aj Tvoj prípad, možno si si všimol, ako osamotene sa cítiš. Si sám pred ľuďmi, s ktorými hovoríš.

Reč v tomto diely seriálu Ti ukáže techniku, ako prelomíš hranice, ktoré si si sám vystaval a Tvoja komunikácia bude osobnejšia.

Každý, kto sa zajakával sa snažil o to, aby celá komunikácia bola neosobná, pretože to nebolo príjemné. Nechcel cítiť pocity viac, ako musel. Počas rečových blokov nechcel byť v kontakte s nikým.

Takže sa stiahol a tento prístup bol presne to, čo posilňovalo a udržiavalo zajakavosť.

Ale môžeme mať zo hovorenia a z komunikácie zábavu tým, že znovu zahrnieme do komunikácie osobný kontakt v situáciách, ktoré dokážeme mať pod kontrolou.

Pri interakcii s publikom sa rečník aj obecenstvo spoločne zapájajú. Padajú bariéry rozpakov, vzniká ľudský kontakt medzi ľuďmi navzájom a celú komunikáciu robí zábavnou.

Je možné, že Ťa takáto interakcia desí. Je to iba preto, že si to nikdy predtým neskúšal.

### *Dotkni sa svojej sily*

Keď do svojej reči zapojíš ďalších ľudí, stavia Ťa to do vedúcej pozície v tej konkrétnej situácii. Buď si vedomí toho, ako sa cítiš.

Zrejme zistíš, že máš z toho zmiešané pocity. Páči sa Ti to a zároveň Ťa to desí.

Vždy si sníval o tom, aké by to bolo, keby si hovoril plynulo. Keď máš príležitosť, najradšej by si sa stiahol.

Zaži, aké to je, keď ty riadiš celú komunikáciu. Uvedom si svoje pocity, keď si vo vedúcej pozícii Ty.

Je niekoľko spôsobov, ako zapojiť publikum, alebo ľudí, s ktorými sa rozprávaš.

## Otázky a odpovede

Ľudí v komunikácii zapojíš otázkami, ktoré súvisia s viacerými oblasťami života. Hľadaj otázky, ako v ľuďoch stimuluješ odpovede a chuť odpovedať.

Informácie – „*Vie niekto, ktorá rieka je najväčšia na svete?*“

Vnímanie – „*Pozorne sa pozeraj na tento bod. Čo vidíš?*“

Budúcnosť – „*Čo myslíš, čo sa stane, keď sa minú všetky zásoby ropy?*“

Prirodzená reakcia – „*Čo by si robil, keby sa tu objavil medved?*“

Chceš vybudovať svoju publikum k tomu, aby sa chcelo zapojiť a spolupracovať s Tebou. Takéto reakcie sú spontánne a všimneš si, ako sa po každej otázke v miestnosti dvíha energia.

## Fyzické zapojenie poslucháčov

Fyzické zapojenie poslucháčov ide za hranice jednoduchej otázky. Môžeš ich požiadať vstať a niečo urobiť.

Pokiaľ si predtým postavil stenu a oddelil sa od nich, tak teraz si tú stenu zbúral. Teraz ste prepojený na oveľa osobnejšej úrovni. A ty si naozaj vo vedúcej pozícii.

Ako môžeš niekoho zapojiť do témy, o ktorej hovoríš?

Ukážka – Môžeš ukázať, ako poskladať vlajku a požiadaš niekoho, aby podržal jej druhý koniec.

Kúzlo – Na kúzelnícke triky potrebuješ niekoho, kto si vytiahne kartu, prestrihne špagát, alebo sa musí pozrieť do klobúka, či tam sú loptičky, ktoré tam nikdy neboli.

Interview – Vyber osobu, nech sa postaví a ty s ňou robíš rozhovor. Toto Ti dá ešte väčší pocit vedúcej pozície v rozhovore.

Použiť ľudí ako vizuálne pomôcky – Keď hovoríš o tom, ako si uvoľniť telesné napätie, tak na niekom ukážeš najčastejšie oblasti, kde majú ľudia najčastejšie napätie.

To sú všetko ukážky toho, čo môžeš použiť. V skutočnosti existujú stovky

spôsobov, ako zapojiť svoje publikum.

Toto cvičenie mení spôsob, ako sa pozeráš sám na seba, pretože ťa donúti byť v spojení s publikom.

Pokiaľ Tvoj pohľad na seba bol „človek ktorý ticho sedí a nikdy nikoho nevyrušoval“, tak interakcia s poslucháčmi pravdepodobne stimuluje hlas v Tvojej hlave, ktorý hovorí: „*To som nebol JA*“.

Je to ale pravda? Naozaj si to nebol „TY“?

Záleží, čo presne pre Teba znamená „TY“.

Pokiaľ myslíš to utiahnuté TY, ktoré si vytvoril, aby ti hovorilo, kto by si mal byť, tak to si naozaj nebol „TY“

Ale ak „TY“ myslíš človeka, ktorý sa práve rozhodol sa baviť so svojimi poslucháčmi, tak to si bol samozrejme „TY“.

Pretože čokoľvek robíš, dokonca aj keď si myslíš, že len hráš divadlo, je rozšírením Tvojho „JA“. Inak by si to nemohol robiť.

Každý z nás si vytvoril predstavu seba samého a táto predstava nám hovorí „kto sme“. Čokoľvek, čo nie je v súlade s tým, kto sme, vnímame ako hrozbu.

Napriek tomu náš obraz samého seba je príliš plytký na to, aby komplexne zhrnul všetky naše skúsenosti a zážitky. Núti nás obmedziť sa na aktivity, ktoré sú v súlade s týmto obrazom. Tým tento obraz nás samých podporuje sám seba a tým sa udržiava. Nedovolí nám ísť za svoje vlastné hranice.

Pokiaľ ale postupne rozšírime svoj obraz o samom sebe a ukážeme všetky naše stránky, dokonca aj tie, ktoré sme sa zdráhali ukázať, zistíme, že je možné sa cítiť pohodlne v každej z týchto rolí.

Každé z týchto cvičení Ťa donútilo vystúpiť mimo Tvoju zónu komfortu a viem, že to nebolo ľahké to zo začiatku urobiť. Potrebuješ to skúšať znovu a znovu. Postupne si zvykneš na seba a na svoje pocity v nových rolách. Až potom uvidíš, aké Tvoje skutočné „JA“ je.

## *Urob pre seba*

V reálnej komunikácii zapájaj ľudí, s ktorými sa rozprávaš. Zapoj ich otázkami, alebo telesným zapojením.

# 10. Motivuj ľudí do akcie

Spomeň si, keď si bol dieťa a chcel si psa, alebo bábiku Barbie, čo si urobil?

Tajomstvo toho, aby si dostal, čo si chcel, bol motivovať rodičov ku tomu, aby sa začali viac zaujímať. Musel si im ukázať túžbu. Rodičia žili celkom v pohode s faktom, že nemáš psíka, alebo bábiku. Musel si ich dostať z ich zóny komfortu.

To je presne to, čo chceš dosiahnuť v tejto, poslednej diely tohoto seriálu. Chceš ľudí motivovať, aby sa začali zaujímať o to, čo im chceš povedať natoľko, aby boli ochotný ísť do akcie.

Najskôr potrebuješ nájsť tému o ktorú sa ty zaujímaš. Malo by to byť niečo, čo Ťa trápi a o čo sa ty osobne zaujímaš.

Čokoľvek to bude, musí to byť niečo, čo Ťa trápi, alebo o čo sa zaujímaš práve teraz. Je ironické, že nikto sa o túto tému nebude zaujímať viac, ako sa o ňu zaujímaš ty. Ty si model pre svojich poslucháčov. Ak ich chceš presvedčiť a motivovať, musíš im ukázať, že tomu predovšetkým Ty veríš.

Tvoje presvedčenia Ti dávajú silu

Ľudia majú tendenciu sa správať stádovito. Ísť tam, kde ide väčšina. To vedel každý charizmatiký vodca od Gándíhi, cez Hitlera po Roosevelta.

To neznamená, že ľudia nemajú vlastný názor na to, kedy ich syn môže šoférovať rodinné auto, alebo či by ich štrnásťročná dcéra mala chodiť na rande. Majú. Dokonca sa môžu zaujímať o životné prostredie, jadrovú energiu, alebo o iné témy, ktoré sú dnes na pretrase.

Je toho toľko, čo si žiada ich energiu, že všetko, čo sa ich nedotýka osobne radi delegujú na ostatných.

Takže preto Tvoje presvedčenia majú obrovskú silu. Keď dokážeš svoje názory a presvedčenia predložiť tak, aby sa to ľudí osobne dotklo, dokážeš ich motivovať ku tomu, aby sa o predloženú tému začali zaujímať a boli ochotní niečo podniknúť.

Potom Ti stačí povedať im, čo presne majú urobiť. Pamätaj, Tvoje presvedčenia Ti dajú dôveryhodnosť v danej téme. Tvoje nadšenie a presvedčenia sú nákazlivé. Takže nájdí niečo, čo cítiš, že je dôležité a v čom by sa malo niečo urobiť. Urob si z toho svoju tému.

## *Motivuj ľudí do akcie*

Každý dobrý obchodník Vám povie, že sú dve kľúčové súčasti predaja:

- Vytvoriť potrebu
- Prekonať odpor

Odpor môže mať rôzne podoby. Napríklad je to odpor niečo urobiť. Napríklad pri myšlienke na to, ako motivujete ľudí do akcie Vám možno znie vnútorný hlas:

- Nepotrebujem ten stres navyše
- Ešte nie som pripravený
- Toto je hlúpe cvičenie
- Nemám na to čas

Ďalší spôsob odporu je, keď sa pokúšame nájsť dostatočné dôvody na to, čo chcem. Každý z nás asi pozná podobný vnútorný rozhovor:

- Ja už naozaj nepotrebujem ďalší, už tretí televízor.
- V tej zmrzline je príliš veľa kalórií.
- Naozaj by som nemal pozeráť film až do jednej ráno.

To je dôvod, prečo je zanietenie a entuziazmus taký dôležitý, keď sa pokúšame ľudí motivovať ku akcii.

Naše logické dôvody im dajú dôvod „prečo“ majú niečo urobiť. Ale tvoje zanietenie pre vec im dá silu prekonať strach niečo urobiť. Presmeruje ich strach, prečo majú niečo urobiť ku tomu, aby urobili niečo, čo je dôležitejšie, ako ich strach a ich istota.

Je to ako keď otec skočí do vody, aby zachránil topiace sa dieťa. Zachrániť svoje dieťa je pre neho dôležitejšie, ako jeho vlastný strach.



## *Chod' príkladom*

Ako som spomínal, musíš nájsť niečo, na čom ti veľmi záleží a nájsť spôsob, ako to prezentovať tak, aby to zaujalo poslucháčov.

Budete oveľa presvedčivejší, ak:

- Ak sa budete pohybovať po celom priestore, v ktorom prednášate.
- Hovoríte nahlas, takže z Vás vychádza energia.
- Vyzdvihnete svoje emócie pridaním melódie do svojej reči.
- Budete používať dramatické prestávky.
- Budete sa im pozerat' do očí, takže im bude jasné, že hovoríte s každým osobne.
- Necháte svoje emócie vyjsť zo seba.
- Ukážete, že máte veci pod kontrolou vedomím zajakávaním.
- Použijete gestá a reč tela.
- Budete spolupracovať s publikom.

To znamená, že využijete všetky predchádzajúce cvičenia. Všetko, čo ste sa naučili využijete práve v tejto reči. Toto je chvíľa, keď sa môžeš naozaj baviť počas rozprávania a môžeš si to užiť. Uvedomte si, že ste jediná osoba, ktorá Vás môže zastaviť. Takže odlož svoje zábrany a bav sa pri tom.

## *Urob pre seba*

Vo svojich rozhovoroch a pri komunikácii vedome používať všetko, čo si sa doteraz naučil. Budeš mať väčší vplyv, budeš sa cítiť lepšie a dokážeš ľudí motivovať a zaujať.

# Záver

Verím, že Ti tento ebook dal inšpiráciu pre Tvoj vlastný tréning a že si sa dobre bavil.

Je dôležité skúšať nové veci a vyhľadávať nové situácie, kde máme príležitosť hovoriť. Samozrejme pomáha, keď sa na tieto nové situácie pripravíme.

Práve to bol cieľ celého tohto seriálu. Pripraviť sa na stretnutia s novými výzvami a vedieť kontrolovať svoje emócie.

*Sleduj stránku [www.somplynuly.sk](http://www.somplynuly.sk) a stiahni si d'alsie ebooky zdarma.*



Na sociálnych sieťach nájdeš stránku SomPlynulýSK na nasledovných odkazoch:

