

воркбук  
для развития магнетизма

# ХАРИЗМА РЕЧИ



**АЙНУР ЗИННАТУЛЛИН**  
Гуру публичных выступлений, спикер, тренер



Бог общения. Говори так, чтобы тебя услышал весь мир

Айнур Зиннатуллин

**Харизма речи. Воркбук  
для развития магнетизма**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.923.2:808

ББК 88.53+83.7

## **Зиннатуллин А. М.**

Харизма речи. Воркбук для развития магнетизма /

А. М. Зиннатуллин — «Эксмо», 2024 — (Бог общения. Говори так, чтобы тебя услышал весь мир)

ISBN 978-5-04-203386-5

«Харизма речи» — авторский воркбук с 50 упражнениями и видеоуроками для развития речи, голоса, харизмы и магнетизма. Это настоящий рабочий инструмент для тех, кто чувствует себя неуверенно на людях, но хочет это изменить. Также в воркбуке представлена уникальная типология спикеров, которую автор вывел за 10 лет практики публичных выступлений. С помощью этого воркбука вы: - поставите голос и улучшите дикцию; - обретете веру в себя; - сможете быстро находить общий язык с людьми; - научитесь производить позитивное первое впечатление; - заведете больше полезных знакомств благодаря умению зажигать сердца. Айнур Зиннатуллин — тренер по публичным выступлениям первых лиц крупнейших компаний, спикер TEDx, обладатель ТЭФИ, входит в 1% лучших лекторов России по версии общества «Знание» при Президенте РФ, автор 5 книг, в том числе бестселлера «Искусство очаровывать незнакомцев. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2:808

ББК 88.53+83.7

ISBN 978-5-04-203386-5

© Зиннатуллин А. М., 2024

© Эксмо, 2024

# Содержание

Введение	6
Подготовка к старту обучения с воркбуком	8
Круг влияния спикера	9
Точка А	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Айнур Зиннатуллин

## Харизма речи. Воркбук

### для развития магнетизма

#### Введение

Речь для человека – как визитная карточка. По глубине и одновременно простоте мысли «слышно» образование, по интонации – темперамент, по скорости речи – статус, по использованию метафор – интеллект, по специальным словам – профессию, а язык тела и вовсе выдаст вас с потрохами, врите вы сейчас или нет. Именно по речи мы узнаем наших любимых блогеров, певцов, экспертов и влюбляемся в них. Она уникальна и это... плохо. Ее «грешки» не замазать фильтрами и не скопировать из умного паблика.

Красивую, четкую, влияющую речь можно только создать. Как говорил Георгий Гурджиев «Человек отдаст все за пустяки, за вещи, которые ему совершенно не нужны. А за что-нибудь важное – никогда! Он надеется, что оно придет к нему само собой». За красивую речь, как и за любовь, нужно побороться.

Меня зовут Айнур Зиннатуллин, и я заикался начиная с 3 лет. Логопеды, специалисты по речи, мычание у школьной доски, пунцовое лицо во время общения со сверстниками – все это было и это в прошлом. Сегодня через мои офлайн, онлайн-программы по публичным выступлениям прошли тысячи человек, в багаже опыта признание в виде высшей телевизионной премии ТЭФИ, книга-бестселлер и авторитетные компании-клиенты. Я на собственном опыте знаю, как порой тяжело бывает просто сказать «Привет», и помогу вам пройти путь изменения маленькими шагами.

**Я записал короткое приветственное слово, которое поможет сломать «четвертую стену» между нами и сразу создать атмосферу теплоты и дружбы.**

На страницах воркбука вы найдете лучшие инструменты, техники, методики по развитию речи, голоса, харизмы, нетворкингу и личному бренду, собранные мною за 10 лет практики. Здесь впервые публикуются мои авторские наработки по типологии спикеров, которые, я уверен, откликнутся вам своей глубиной и простотой использования.

**Для работы с этим воркбуком вам понадобится ручка и дневник, где вы будете записывать свои успехи.**

Так как вы планируете говорить еще в течение примерно всей своей жизни – вам некуда торопиться. Не нужно устраивать марафон достигаторства и заставлять себя «делать каждый день и становиться лучшей версией себя». Через напряжение и насилие над собой можно создать только еще больше неприятия, поэтому двигайтесь в собственном ритме, что помогает жить вам.

Для тех, кто любит больше глазами, – внутри воркбука спрятаны с доступами к видеоурокам, где я подробно показываю, как выполнять упражнения на дикцию, жестикуляцию и голос. Так вы сможете еще и потренировать вместе со мной необходимые навыки.

Перед началом остался только последний шаг. И пусть это понарошку, но я все-таки предлагаю сыграть в эту игру в «больших боссов». Я уже поставил свою подпись – очередь за вами. Откройте свой дневник и запишите:

**Я,**

---

**беру на себя полную ответственность за свой результат в рамках своего саморазвития и четко осознаю, что не чтение, а именно**

**применение техник, методик и инструментов воркбука принесет мне результат.**

Можете добавить, какого именно результата вы хотите добиться. Не забудьте подписать наше соглашение.

**Я, Зиннатуллин Айну́р Мансу́рович, беру на себя полную ответственность за передачу вам техник, методик, инструментов для уверенной, понятной и красивой речи.**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'А. М. Зиннатуллин', with a long horizontal flourish extending to the right.

## **Подготовка к старту обучения с воркбуком**

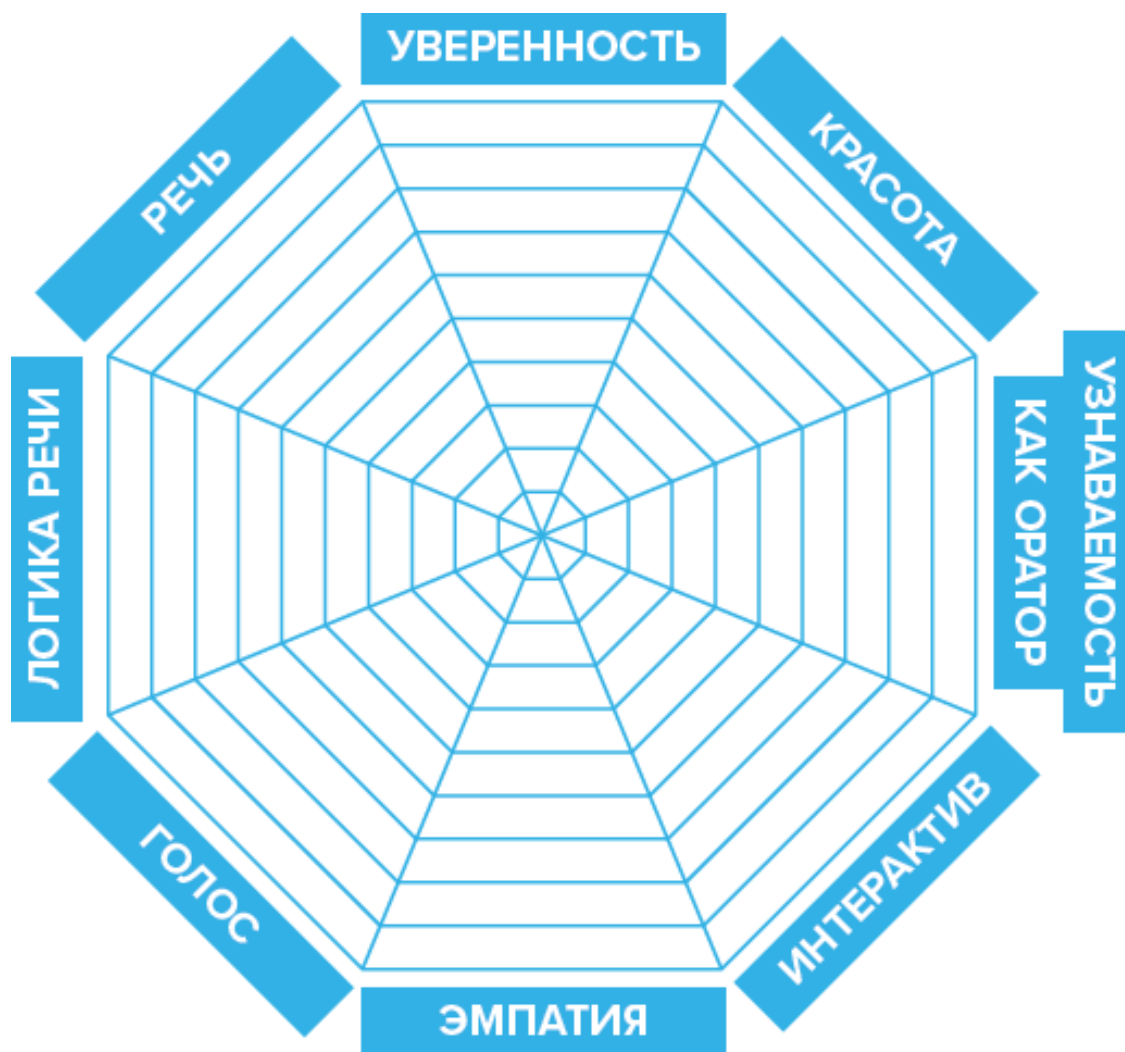
Мы слишком быстро привыкаем к хорошему, как рыба не видит воды, в которой плавает. Это факт. Через 3–4 тренировки по дикции комплименты людей начнут радовать вас, а вам будет уже казаться, что вы всегда так четко разговаривали. И вы будете недовольны и обесценивать то, что есть и хотеть большего. Знакомый сценарий? Поэтому так важно зафиксировать момент сейчас, чтобы гордиться собой.

## Круг влияния спикера

Вам сейчас понадобится ручка и минута на выполнение первого упражнения. Это своего рода фотография, отпечаток вас на момент старта, чтобы всегда можно было вернуться и увидеть, как вы «подросли». Именно на этих 8 блоках строится здание «влиятельная речь».

Попробуйте отразить эту схему в вашем дневнике в любом удобном формате. Например, можно начертить таблицу или составить список.

В каждой области 10 пунктов. Оценка происходит абсолютно субъективно. Например, интерактив. Насколько вы довольны собой в плане интерактивности коммуникации с людьми? Вы больше говорите сами в формате монолога или диалог вам ближе? Если этот критерий, например, на 6 – закрасьте первые пункты.



## Точка А

Продолжаем исследовать свою стартовую позицию. Обязательно выполните следующее упражнение письменно. Малыши-нейроны в этот момент скажут вам большое спасибо.

Запишите в дневнике:

1. **5 КАЧЕСТВ ОРАТОРА**, которые вы в себе выделяете, любите или цените
2. **2 КАЧЕСТВА ОРАТОРА**, которые вы хотели бы в себе развить с помощью воркбука
3. **К ЧЕМУ ХОТИТЕ ПРИЙТИ?** Опишите в виде образа, истории результат, который хотите получить.
4. Оцените **СТЕПЕНЬ ВАЖНОСТИ ДОСТИЖЕНИЯ** этих целей для вас по шкале от 0 до 10.
5. **КАКОЙ ИЗ 4 РЕЗУЛЬТАТОВ** после выступления для вас предпочтительнее?  
**1. Благодарность 2. Деньги 3. Признание 4. Сам процесс выступления**  
Что вы можете сделать, чтобы всегда его получать?

**Интересный факт.** Письмо от руки влияет на состояние не менее десяти разных функций: начиная от рабочей памяти, пространственных функций, способности к переключению и до обработки мышечной информации (за это отвечают теменные отделы коры мозга). При помощи функциональной магниторезонансной томографии ученые наглядно доказали, что письмо от руки отлично помогает развивать речь. Не «мэкать», не «гэкать», говорить связно, развернуто, а не односложными фразами и постепенно выстраивать внутреннюю логику своей речи.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.