

Как развить уверенность в себе: 5 простых и мощных упражнения.

Развитие уверенности в себе должно быть первостепенной задачей для каждого человека, который желает достичь вершин в своем деле. Представляю Вашему вниманию ряд упражнений, при планомерном выполнении которых Вы разовьете в себе мощную уверенность.

1. Есть очень полезная [техника](#) для прокачки уверенности в себе. Вы просто берете цвет, которые означает для Вас уверенность, и наполняете этим цветом все тело: каждую его часть и каждую клетку.

В качестве модификации данного упражнения предлагаю представить в комнате, где Вы сейчас находитесь, рядом с собой [шар](#), куб, пирамиду или другую фигуру любого цвета и это также должна быть фигура Вашей уверенности, наполненная цветом, который вызывает ощущение уверенности. Затем войдите в эту фигуру и представьте, что энергия из этой фигуры наполняет Ваше тело полностью с головы до ног, и Вы наполняетесь энергией уверенности.

2. Для развития уверенности очень часто необходимо подключать воображение и данное упражнение не исключение.

Представьте, что перед Вами разворачивается радуга шириной с весь небесный свод. Распишите яркими буквами радугу фразой: «Я уверен в себе» и представьте, что могущественный голос с небес произносит ту же фразу, и Вы быстро заряжаетесь уверенностью в себе.

3. Развить уверенность в себе можно не только в воображении, но и в реальных ситуациях. Для этого начните говорить хотя бы на полдецибела громче, чем обычно. В любой компании, с любыми людьми. Вы увидите и почувствуете не только рост своей уверенности, но и изменение отношения к Вам от окружающих людей.

Многие из тех, кто задается вопросом: как развить уверенность в себе, выполняют данные упражнения «для галочки» и естественно не добиваются стабильного результата. Чтобы упражнения начали действовать и приносить ощутимую пользу, рекомендую начать их выполнение прямо сейчас и выписать их себе на листок для постоянного повторения. А теперь еще 2 упражнения.

4. Листок взять в любом случае придется, поскольку потребуется нарисовать свой герб уверенности. Вложите в его изображение те смыслы и символы, которые означают именно Вашу уверенность. Вы можете нарисовать не просто герб уверенности, а даже герб, который впоследствии станет Вашим семейным изображением. Поэтому подойдите к заданию серьезно и максимально креативно.

5. И, наконец, как развить в себе уверенность всего за 3 секунды. Конечно, идти к филигранному и постоянному выполнению упражнения можно значительно дольше, но почувствовать мощный прилив уверенности Вы сможете за пару секунд. Ваша задача пройти несколько метров абсолютно прямым. Поднять подбородок, подтянуть живот, развести и опустить плечи. Почувствовали разницу? Если сделать шаг неспешным, то можно ощутить колоссальную уверенность в себе всего за несколько секунд и сохранять это ощущение все время, пока Вы находитесь в таком положении.

Как повысить внутреннюю уверенность в себе

1. Вспомните моменты, когда Вы были очень уверены в себе и вызовите ощущения, которые Вы испытывали в тот момент. Повторите упражнение еще раз. Добейтесь, чтобы ощущение уверенности возникало при одной мысли от ситуации.

Для удобства можно написать список ситуаций с уверенностью и всегда держать его при себе. У Вас будет постоянный доступ к мощному ресурсу уверенности в себе, и Вы сможете повышать внутреннюю уверенность в любой момент, при одном взгляде на список.

2. Хорошим продолжением предыдущего упражнения на **повышение уверенности в себе** является запись своих достижений. Здесь необязательно брать моменты уверенности, Вы могли достичь чего-то и без этого личного качества, но важно осознавать, что каждое достижение в каком бы состоянии оно не пришло к нам повышает нашу уверенность и самооценку. Важно записать это, запомнить и периодически просматривать свои записи достижений. Я делал это упражнение в течение нескольких месяцев и это было нисколько не сложно. Каждый раз, когда я пересматриваю свои достижения, я словно заряжаюсь энергией действия и мощной уверенности в себе. Это очень приятно и полезно! Проведите это упражнение обязательно.

3. Можно представить себе облако уверенности. Это также повышает ощущение уверенности и способствует ее укреплению.

Просто садитесь, закрывайте глаза и расслабьтесь. Необходимо сделать несколько медленных вдохов и выдохов. Держа глаза закрытыми, подумайте о цвете уверенности. Позвольте этому цвету окружить Вас. Пусть цвет заполнит Вас вокруг. Начните вдыхать это облако уверенности. Пусть чувство спокойствия захлестывает Вас с каждым вдохом и выдохом. Теперь почувствуйте свою уверенность. Как она проникает в Вас, позвольте заполнить все свое тело уверенностью. Целиком.

Упражнение очень простое, очень быстрое и очень эффективное для повышения уверенности в себе.

А теперь еще пара упражнений для повышения Вашей внешней уверенности.

Как воспитать в себе уверенность (внешнюю)

Чтобы **воспитать в себе уверенность** не только внутри, но и по внешним параметрам, обратим внимание на голос.

1. Человек, который протягивает гласные, выглядит намного увереннее. Чтобы мое утверждение не выглядело голословным, Вы можете проверить его тут же. И вообще рекомендую проверять каждое утверждение на практике. ☺ Включите запись на компьютере или на [диктофон](#) на мобильном телефоне и зачитайте на него один и [тот](#) же отрывок текста (можно для примера взять отрывок из данного текста). Прочитайте сначала так, как Вы читаете и говорите обычно, затем второй раз попробуйте тянуть гласные звуки (тянуть, но не затягивать, здесь также важна мера). Если Вы подберете правильный темп, то речь будет выглядеть неторопливой, более веской и уверенной, что способствует и общему воспитанию в себе уверенности.

2. Если Вы будете выделять в речи звук «Р», в голосе появится мощная энергетика и уверенность, которая привлекает и приковывает внимание.

3. Старайтесь говорить на одном уровне громкости. Как правило, к концу фразы заканчивается воздух, и фраза звучит заупокойно, что не придает уверенности говорящему. Если же темп, благодаря затягиванию гласных замедлен и фраза говорится на одном уровне, то впечатление уверенности усиливается многократно.

Попрактикуйте два последних упражнения на воспитание в себе уверенности с диктофоном и сделайте собственные выводы. Возможно, потребуется несколько десятков раз записать свой голос, чтобы найти нужное звучание. Более того, необходимо подкреплять его потом

постоянными упражнениями, что только поспособствует воспитанию воли и уверенности в себе.

Как повысить внешнюю уверенность в себе

1. Добивайтесь того, чтобы вы могли смотреть в глаза любому человеку, не отводя взгляда. Делайте это настойчиво и постоянно. Постепенно увеличивая время взгляда в глаза сначала со знакомыми людьми, затем с людьми, с которыми общаетесь на более далекой дистанции, например, с продавцами, малознакомыми коллегами и т.д.

Учтите, что прямой взгляд в глаза – это очень сильный признак уверенности, который может быть растолкован незнакомыми людьми, как агрессивное поведение. Взгляд глаза в глаза в норме должен составлять от 30% до 60% времени общения. Только при таком количестве Вы будете иметь действительный признак уверенности в себе и повысите свою привлекательность и твердую уверенность в глазах окружающих людей.

2. Напоследок в данной статье, я хочу дать достаточно сложную технику на повышение уверенности. Техника похожа на ломание об коленку и, конечно, лучше [поработать с уверенностью](#) сначала у психолога, но если Вы выбираете путь одиночки, то кидаю Вас в самую гущу.

Существует несколько модификаций данного упражнения, Вы можете выбрать любую понравившуюся.

а) Самое простое – это выйти на улицу и познакомиться с человеком противоположного пола. Хотя бы 1 раз в день, пусть и духу на это необходимо будет набирать несколько часов.

б) Следующая модификация сложнее, но и больше повысит Вашу уверенность. Предлагаю Вам спеть песню громко и перед большим количеством людей.

в) Выйдите на улицу и попытайтесь заработать за полчаса как можно больше денег. Кажется просто, но все же я считаю, что это посложнее, чем петь песню.

г) Наконец, самая сложная модификация – это решиться попросить милостыню в людном месте. Некоторые при этом одеваются в самую старую одежду. Можно, конечно, не утруждать себя так сильно.

Вообще любое публичное действие, выходящее за рамки нормы, будет увеличивать Вашу уверенность многократно, особенно при постоянном повторении. Даже опытные парашютисты говорят, что достаточно просто прыгать с парашютом каждый день, но поджилки начинают трястись после долгого перерыва между прыжками, поэтому занимайтесь своей уверенностью постоянно. Делайте раз в день хотя бы одну модификацию, и Вы быстро станете хозяином или хозяйкой своей уверенности.

Действия по обретению уверенности в себе

1. Перестаньте сравнивать себя с другими. Это самое важное звено в **обретении уверенности в себе**. Всегда есть кто-то богаче Вас, меня и даже Абрамовича. Всегда есть кто-то умнее Вас, меня и даже Гарри Каспарова. Всегда есть кто-то сексуальнее, остроумнее, увереннее и т.д. Но это не значит, что надо вешать нос и думать, что жизнь кончена. Даже если в Вас нет специфического качества, в котором Вы лучше всех 7 000 000 000 людей, тем не менее, сочетание Ваших качеств, именно сочетание всех личностных качеств, знаний и навыков делает Вас единственным и неповторимым человеком.

И если Вы уж хотите себя сравнивать, то начните сравнивать себя с собой, но в прошлом. Это будет самое естественно сравнение, которое и покажет Вам, что рост есть, что Ваши показатели улучшаются, пусть и не с той скоростью, как у кого-то, но это Ваша личная скорость и к ней надо относиться уважительно. Вот тогда Ваш рост станет наглядным.

2. Обращайте внимание на каждый свой успех, даже если он кажется Вам пока минимальным. Развейте мощную привычку к самонаблюдению и не старайтесь каждый день двигать горы. Вполне достаточно если Вы заметите даже незначительную, но подвижку к плюсу. По этой теме можно посмотреть статью [Как повысить уверенность в себе](#), там есть упражнение на ведение дневника успеха.

Как правило, большинство людей замечает только свои неудачи и не способны увидеть плюсы и движение вперед. Эта односторонность мышления присуща всем неуверенным людям с низкой самооценкой. Обратите внимание на свое мышление и на факты, которые Вы наблюдаете в себе. Начните делать это прямо сейчас и наблюдайте за этим ежедневно, и Вы быстро обретете стабильную уверенность в себе.

3. Серьезные успехи в деле обретения уверенности в себе можно не только отмечать в голове или дневнике, но и сделать это особенно. Дело в том, что наш мозг запоминает только то, что ему нравится. Поэтому сделайте себе маленький подарок, просто погладьте себя по голове или похвалите себя вслух. Дайте себе небольшой отдых после трудной работы или придумайте свой метод удовольствия. Так Вы дадите своему разуму и телу понять, что надо стремиться к уверенности и получать от этого удовольствие.

4. Чтобы Ваши упражнения по уверенности в себе имели большой эффект, выработайте свою собственную систему. Соберите как можно больше упражнений на обретение уверенности в себе с этого сайта из раздела Тексты/Уверенность и составьте свою программу тренировок уверенности на каждый день.

упражнение «Ода о себе»

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Упражнение «Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Упражнение «Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Упражнение «Уверен на все 100»

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Это упражнение хорошо проводить на тренинге для женщин.

Материал: небольшие зеркала. Если нет, то участницы приносят с собой пудру с зеркальцем.

Каждая женщина хоть раз в жизни была (или есть) недовольна внешним видом (фигура, лицо, волосы...)

Во время тренинга участники становятся в круг. Далее

Друг другу говорим комплименты (по 3 комплимента)

Каждая участница говорит о себе присутствующим 3 качества, за которые ее надо любить. Последнее качество (обязательно затронуть внешность) нужно сказать перед зеркалом.

Итог: в результате этого упражнения дамы начинают любить и ценить себя. Если регулярно дома перед зеркалом проделывать это упражнения-результаты за короткий срок очень хорошие. Налаживание отношений с мужчиной, для тех, кто свободен – находит вторую половинку. На женщину начинают обращать внимание и тем самым ее самооценка растет.

Техника «Ощущения уверенности»

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Упражнение на повышение уверенности в себе

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение «Красивые женщины»

Вызывается участник. Ведущий: Пройдя по помещению, выведите всех женщин, которых считаете для себя красивыми, сядьте напротив них и посмотрите, полюбуйтесь на них... Я должен задать девушкам один очень важный вопрос: «Вы знали, что вы красивые?» – «Нет» – «Так знайте это!» Поблагодарите того, кто вас выбрал, можете садиться на свои места.

Анализ: «Из выбранных 1-2 человека соответствуют эталонам красоты, к которым мы привыкли за счет телевидения, кино и обложек журналов. Но бывают всегда и такие, которые удивлены, что их выбрали. Это упражнение показывает всю нестандартность человеческих предпочтений. Это этюд оптимизма. Среди нас находится человек (девушка), который, может быть, считает себя непривлекательным. Так прошу вас поверить, в чьих-то глазах он может оказаться очень красивым».

Для убедительности можно попросить еще одного-двух человек (лучше мужчин) сделать свои выборы.

Упражнение «Я – Алла Пугачева»

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные

участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации. Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.

- 1) Первое упражнение знакомит с самыми простейшими мышечными зажимами. Исходное положение. Встать прямо. Сосредоточить свое внимание на правой руке. Далее следует напрячь руку до предела. Через несколько секунд сбросьте напряжение и расслабьте руку. Затем то же самое сделайте левой рукой, потом с шеей, поясницей и ногами.
- 2) Это упражнение учит управлять мышечным напряжением. Напрягите руку до предела. Затем постепенно расслабляйте ее, полностью переводя напряжение на другую руку. Следом начинайте расслаблять вторую руку и переведите напряжение полностью на ногу, затем на вторую ногу, следом на поясницу, спину и затем на шею.
- 3) Это упражнение направлено на выработку плавности движений. Для этого вам следует представить свое тело в виде узкого извилистого сосуда, который следует полностью наполнить жидкостью, например, оливковым маслом. Затем представьте, что вам вводят [оливковое масло](#) в указательный палец. Вам следует заполнить этим маслом все суставы своего тела. Упражнение надо выполнять медленно, плавно, сосредоточено, чтобы смазать каждый свой сустав и заполниться оливковым маслом по «горлышко».
- 4) Для этого упражнения вам понадобится таймер или будильник. В основе упражнения попеременное напряжение и расслабление всего тела. Поставьте [таймер](#) на одну минуту и начинайте интенсивные движения всем телом. Степень интенсивности и плавность движений выбирайте сами. По сигналу таймера (будильника) вам следует застыть в той позе, в которой вас застанет сигнал. Затем надо напрячь все тело до предела.
- 5) Для выполнения следующего упражнения попробуйте определить, где у вас находится центр тяжести. Подвигайтесь, попрыгайте, поползайте, встаньте, сядьте. Потом представьте, что вы стали кошкой. Теперь вам надо найти [центр](#) тяжести тела [кошки](#), то есть подвигаться как кошка. Где чувствуется центр тяжести кошки? А в каком месте находится [центр](#) тяжести птички, прыгающей по земле? Побудьте птичкой. Затем изобразите любых других животных. Затем представьте себя маленьким ребенком, копируйте его движения, но при этом не следует сковывать свои движения. Маленькие дети и животные являются самым лучшим примером отсутствия мышечных зажимов. Постарайтесь запомнить свои ощущения и чувство легкости, во время отсутствия зажимов.
- 6) Для выполнения этого упражнения снова нужен таймер или [будильник](#). Идите по кругу и по сигналу таймера (будильника) напрягите одну руку, потом другую, одну ногу, затем другую, потом обе ноги, затем поясницу и все тело. Учтите, что напряжение сначала должно быть слабым, а затем постепенно нарасти до предела. В состоянии такого предельного напряжения надо идти около 20-ти секунд, затем следует резко сбросить напряжение и полностью расслабить напряженный участок тела. В последнюю очередь полностью расслабьте все тело. Теперь прислушиваясь к ощущениям своего тела, продолжайте спокойно идти по кругу и вспоминайте свои обычные зажимы на каждом участке вашего тела. Затем постепенно напрягайте тело на каком-нибудь участке и доведите [зажим](#) до предела, удерживайтесь на пределе также 20 секунд и резко сбросьте зажим. Повторите это на другом участке вашего тела. При этом каждый раз следует наблюдать, что происходит с вашим обычным зажимом. Упражнение с собственными зажимами следует повторить 4-5 раз. Постарайтесь делать это упражнение хотя бы раз в день, чтобы полностью избавиться от зажимов.
- 7) Для выполнения этого упражнения следует представить, что вы кукла-марионетка, висящая в шкафу на гвоздике после выступления. В начале представьте, что вас подвесили за шею, потом за руку, за ухо,

за палец, за плечо и тому подобное. При этом ваше тело зафиксировано в одной точке, а все остальное расслаблено болтается. Упражнение выполняется в произвольном темпе. Можно выполнять даже с закрытыми глазами.

8) Для выполнения этого упражнения нужен партнер, что также является хорошим способом для установления психологического контакта. Надо встать лицом друг к другу. Ваш партнер должен делать замедленные движения, а вы должны стать его зеркальным отражением, то есть с точностью копировать все его движения. На первых этапах выполнения упражнения можно договориться, не делать сразу несколько движений, делать простые движения без участия мимики, выполнять движения очень медленно. Затем поменяйтесь с партнером ролями. Это упражнение за короткое время помогает научиться чувствовать тело партнера, понимать логику его движений. Через какое-то время вы сможете даже предвосхищать и опережать действия партнера.

9) Для выполнения этого упражнения опять нужен [таймер](#) или будильник. Включите [таймер](#) и начинайте спокойно прохаживаться по комнате. По сигналу надо бросить тело в неожиданную для вас позу и замереть в ней на какое-то время. Затем отомрните и продолжайте действие из вашей позы. Ищите те действия, которые соответствуют именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только этому положению и никакому другому. Попробуйте понять, что вы делаете, почему выбрали то или иное действие.

10) Это упражнение оттачивает движения и помогает развивать зрительную память. Для его выполнения вам следует заранее подобрать несколько десятков фотографий или открыток с репродукциями картин, скульптур, кадров из фильмов, изображения людей в различных позах. Фотографии перемешайте, затем возьмите несколько изображений и в течение минуты запоминайте, кто на них изображен, с каким выражением лица и в какой позе. Потом накройте фотографии, а сами последовательно повторите перед зеркалом все эти позы. Постарайтесь вспомнить до мельчайших подробностей настроение, мимику, жесты, с кем разговаривали, что держали в руках люди, изображенные на фото. С каждым разом уменьшайте время запоминания, доведя его, в конечном счете, до нескольких секунд. Лучших результатов можно добиться, выполняя это упражнение в группе. Для этого ведущему надо повернуться спиной к остальным участникам, которые должны расположиться за его спиной в произвольном порядке и позах на любом расстоянии друг от друга. Потом ведущий поворачивается на сорок секунд и старается запомнить позы, в каких находились остальные члены группы. Через сорок секунд участники меняют позы и места. Ведущий должен запомнить и воспроизвести позы всех участников. Для усложнения задания можно запоминать не только позы, но и месторасположение людей.

11) Для выполнения этого упражнения вам надо представить, что вы попали в неловкое или смешное положение. Например, упали на ровном месте, пролили на себя вино, разбили чужую вазу, испугались крохотной собачки и т. п. Теперь попробуйте перед зеркалом изобразить свою естественную реакцию на произошедшее, специально не продумывая своих движений. А затем покажите свою продуманную реакцию. Подумайте, как бы вы повели себя в этой ситуации, чтобы достойно выйти из положения. Что бы вы стали говорить, какая была бы у вас поза, мимика и жесты? Возможно, что у вас найдется несколько решений для выхода из этой ситуации. Проиграйте их все. Это будет полезно для будущего. Кто знает, в какую ситуацию можно попасть, а достойный выход из затруднительного положения всегда будет держать вас на высоте.

12) Чтобы выполнить это упражнение, надо представить, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым звуконепропускаемым стеклом, а вам нужно срочно передать ему что-то важное. Говорить нет смысла, он не услышит. Ваша задача передать ему сообщение с помощью мимики и жестов. Еще лучше выполнять данное упражнение вдвоем. Партнер должен понять вас и ответить вам также мимикой и жестами. По окончании обсудите, что удалось, а что не очень. В последующие разы темы «разговоров» должны меняться, а время выполнения упражнения сокращаться.