

ПРАКТИЧЕСКИ НАРЪЧНИК ЗА УВЕРЕНОСТ

за да имаш кариера, която обичаш,
и успеха, който заслужаваш



**VOCA
ACADEMY**

Design the career you love.

Тук ще откриеш съвети за конкретни ситуации, в които е нужно да бъдеш уверен. Нека започнем с това – как да бъдем по-уверени цялостно, всеки ден, във всеки аспект в живота си?

ИСТОРИЯТА... НА ХУБАВАТА ЕЛЕНА И УВЕРЕНОСТТА

Ето я историята на Елена на един ученически лагер на море. Пъпчиво момиче, успяло да добие целулит още в 8ми клас, всички я обожаваха. Като виден естет и почитател на моделите от 90те аз просто недоумявах.

Изпаднах в екзистенциално объркване, когато се появи Мира. Мира, също 8ми клас, беше малката версия на Линда Еванджелиста. НЕ СЕ шегувам! После стана модел, само да ви издам.

Та викам си, сега Мира ще я отнесе тази. Мира не просто имаше най-дългите крака в галактика, най-женствената фигура, макар и 8ми клас, но за всеки почитател на женска красота си беше просто... икона!

Дами и господа, Елена си остана владетелка на мъжките сърца, разбирайте от 8 до към 12 клас.

Това не е всичко! Тя беше любимка на учителките, на родителите и собствената ми майка ми каза да се науча да съм като нея!

Къде е тайната Елена?

Елена беше влюбена. Влюбена в себе си. Дали тя се е родила така или родителите ѝ не са успели да увредят естествените ѝ настройки за успех, няма да разсъждаваме.

Ще добавя, че улових наследник на кралска особа, макар и африканска такава, в най не-гримирания си вид. И получих инвестиция на презентация, на която имах сгрешени цифри. В първия случай обичах себе си... всъщност бях влюбена – в себе си! Във втория – имах непоклатима вяра в успеха си.

Развива ли се тази увереност и настройка за успех? Не. Връщаме се към нея и я подсилваме. За да се случи, магическият елемент е да се отдадем на процеса, дори в началото малко насила, престорено, да се отдадем. Сякаш животът ни зависи от това.

Не да си кажем „о, днес няма да пиша благодарност към себе си“. Или „а, днес нямам време да медитирам“ или „къде сега точно ще се хваля“.

Когато вложим цялата си енергия, цялото си същество, когато сме тотални в тези практики, сякаш животът ни зависи от тях, се случва нещо изключително важно. Отправляме послания към себе си. И към света. И това послание е „Аз съм номер 1. Аз се обичам“.

КАКВО ОЗНАЧАВА ЗА ТЕБ ТАЗИ ИСТОРИЯ? МОЖЕШ ЛИ ДА СЕ ВЛЮБИШ В СЕБЕ СИ?

Какво правим с хората, които обичаме?

Ние ги подкрепяме, но заедно с това искаме да бъдат най-добрата версия на себе си и не ги оставяме да не изразят и развият потенциала си...

Как можем да направим това за себе си?



ЕЖЕДНЕВНИ ПРАКТИКИ ЗА УВЕРЕНОСТ

Ето няколко практики за ежедневна увереност, на база този любопитен морски епизод.

1. На голям лист запиши в центъра името си или Аз и добавяй позитивни качества. Истински и такива, които си измисляш. Гледай го всеки ден.
2. Хвали се и говори добре за себе си. Говори за себе си както Ромео е говорил за Жулиета или както си говорил за най-голямата си любов. Само хубави неща. Много хубави.
3. Всяка вечер си записвай 5 до 7 неща, за които си благодарен на себе си, после си благодари на глас.
4. Казвай „НЕ“, когато е НЕ. Поставай граници.
5. Искай помощ, услуги, подкрепа. Не го мисли – иди и пиши на 5 твои приятели какво искаш от тях.
6. Грижи се за себе си. Когато получиш пари, заделяй малка сума първо за себе си. Отдели си време всеки ден и всяка седмица за себе си.
7. Направи програма праймъл или трансформиране на личния мит.

Коя практика можеш да започнеш:

W - wish - какво искаш да постигнеш с практиката?

O - obstacle - какво може да се обърка и да ти попречи да практикуваш?

O - opportunity - кога и къде ще имаш възможност за тази практика?

P - plan - кога, къде, как започваш?

ПРАКТИКИ ЗА УВЕРЕНА КОМУНИКАЦИЯ ИЛИ ПРЕГОВОРИ

ПРЕДИ:

1. Визуализирай представянето си. Със затворени очи, представяй си живо, сякаш си там. Усещай – емоция, усещания – през цялото време.
2. Визуализирай как влизаш в срещата или отиваш на разговорите. Визуализирай как се чувстваш много добре и сияеш. Как изглеждаш отлично (тук се има предвид повече излъчване, а не външен вид).
3. Визуализирай себе си по време на разговора – как си спокоен, уверен или пламенен.
4. Визуализирай как си много убедителен и харизматичен.
5. Ако има техника – презентация или демонстрация на продукт – визуализирай как всичко минава гладко.

ФОКУСИРАЙ СЕ ВЪРХУ ТВОЕТО ПРЕДСТАВЯНЕ, НЕ РЕЗУЛТАТА! Усети емоциите.

1. Ако срещата е много важна – проучи мястото, хората.
2. Увери се, че се чувстваш добре.

ПО ВРЕМЕ – прави само тези неща, които усещаш като удобна и секси дреха:

1. Увери се, че си с удобни дрехи и обувки, които освен това харесваш.
2. Фокусирай се в разговора и себе си. Не мисли за другите, дали са в добро настроение, с кой крак са станали и т.н.
3. Дишай по-бавно, съзнателно насочи вниманието си към това в паузите.
4. Комуникирай с асертивност – нито твърде сервилно и съгласяващо се, нито твърде агресивно:
 - 4.1. Вместо НЕ – „не съвсем“, „не изцяло“, „не точно“ или ако е клиент, някой, от когото искате нещо – „това е добра идея, но ние имаме предвид друго...“
 - 4.2. Сложи „И“ вместо „Но“ – Да, ние можем да изпълним тази поръчка и срокът ще е 1 месец. За да може да дадем добро качество, срокът е 1 месец.
5. Спазвай властовата йерархия – ако ти си шеф, дръж се така. Ако човекът срещу теб е шеф, позволи му да бъде такъв.

СЛЕД:

1. Не го мисли.
2. Иди и празнувай, дори да нямаш успех!
3. Ако се чувстваш зле – запиши си индивидуална сесия, за да работим по това!

ПРАКТИКИ ЗА УВЕРЕНИ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ПРЕДИ:

1. Визуализирай ПРЕДСТАВЯНЕТО си по време на презентацията – как излизаш на сцена, как говориш, как ти се получават шегите, как микрофонът работи.

ФОКУСИРАЙ СЕ ВЪРХУ ТВОЕТО ПРЕДСТАВЯНЕ, НЕ РЕЗУЛТАТА! Усети емоциите.

2. Направи походка на силата, поза на силата. Изпитай емоциите.

- Походна на силата – сякаш носиш корона.
- Поза на силата – поза, в която се чувстваш уверен.

3. Репетирай най-много началото. Когато си готов с началото и можеш да го кажеш и „насън“, започваш спокоен.

4. Тренирай презентацията поне 2 пъти от край до край. И поне 5 пъти началото.

ПО ВРЕМЕ:

1. Фокусирай се изцяло в това, което говориш.

2. Сподели, ако се притесняваш, но го направи по секси начин – така се гради връзка с публиката. “Дами и господа, малко ми е притеснено днес, но е от вас”. Най-вече по естествен за теб начин.

СЛЕД:

1. Не го мисли.

2. Иди и празнувай, дори да нямаш успех!

3. Ако се чувстваш зле – запиши си индивидуална сесия, за да работим по това!

Voca Academy има програма **НАМЕРИ ТВОЯТ ГЛАС** за презентационно, ораторско майсторство и увереност, можеш да ни пишеш със запитване на elitsa@vocaacademy.com.