



# Методы Сознания. Занятие 3

# Мышление и Сознание

Изложение и мышление неразрывно связаны. В методах сознания необходимо мыслить чётко и ясно. Овладев речью, вы приходите к структурированию вашей мысли.

**Сомнение** – самый страшный враг. Но сомнение сомнению – рознь.

Сознание не нуждается в опоре, сознание – само опора. Главное – быть честным с самим собой. Опирайтесь на то сознание, которое есть, усиливайте то видение, которое имеете.



# Три Цели Лекции

1

## Духовная Революция

Вдохновлять людей, устранять неведение, изменять мир к лучшему.

2

## Пиар

Продвигать себя, делать ссылки на бесплатные интернет-курсы.

3

## Реклама Занятий

Обязательно должна быть информация о ваших занятиях, чтобы вы могли заработать. Духовное не должно противоречить материальному.

# Критерии Оценки Выступления

- Духовная революция
- Пиар
- Реклама
- Громкость голоса
- Визуальный контакт с аудиторией
- Информативность лекции
- Структурированность
- Бхава (вдохновение)
- Пратьяхара (не реагировать на внешние отвлекающие факторы)
- Эмоциональность
- Скорость речи
- Наглядные примеры, примеры из реальной жизни
- Украшения лекции (английский, латынь, санскрит и т.п. с расшифровкой)
- Слова-паразиты



# Рекомендации для Лекторов

1

## План Лекции

Должен быть план лекции или шпаргалка с основными моментами.

2

## Не Требуйте Подтверждения

Вы не должны требовать от аудитории подтверждения своей правоты.

3

## Исправление Ошибок

Не акцентируйтесь на ошибках. Повторяйте фразу целиком, если запнулись. Не оставляйте оборванных, незаконченных предложений.

4

## Заключительное Слово

В конце занятия повторите: "напоминаю, меня зовут...., я провожу занятия там-то и тогда то., стоимость от ....."

# Практические Советы



## Визитки и Материалы

Имейте при себе визитки, рекламные материалы, раздавайте после лекции.



## Запись и Прослушивание

Записывайте себя и прослушивайте несколько раз.



## Чтение Вслух

Читайте дома вслух научную литературу.



# Преодоление Страх Публичных Выступлений

Как преодолеть страх публичных выступлений? Никак! Но можно минимизировать его проявления.

01

---

## Распознать Страх

Осознайте его наличие и природу.

02

---

## Разделить на Части

Разложите страх на составные элементы.

03

---

## Справиться с Проявлениями

Попытайтесь справиться с отдельными проявлениями страха.

# Возможные Проявления Страх

## Жесты

Задача жестов — помогать нам расставлять акценты, подчеркивать самое главное. Не жестикулируйте ритмично или нервно. Жесты нужны, чтобы акцентировать внимание аудитории.

## Канцелярская Речь

Говорите понятнее! Сложные формулировки (особенно грамматические конструкции) будут непонятны аудитории и утомят её.

## Слова-Паразиты

Постарайтесь исключить слова: «типа», «как бы», «значит», «собственно», «так сказать», «в общем», «короче», «вот».

## Скованность

Скованность — неспособность к эмоциональному ответу и импровизации. Постарайтесь расслабиться!



# Подготовка к Выступлению

Контролируйте своё эмоциональное состояние.



## Отложите Телефон

Минимизируйте отвлекающие факторы.



## Комфортная Одежда

Оденьтесь так, чтобы не переживать за внешний вид.



## Качественная Подготовка

Качественно подготовьте материал выступления и отрепетируйте его произнесение как минимум три раза.

# Приемы для Выступления Перед Живым Залом

## Получите Отклик Аудитории

- Аудиальный способ (пошутили-посмеялись)
- Визуальный способ (зрительный контакт)
- Эмоциональный способ (взаимодействие с аудиторией)

## Подготовьте Интересные Сопроводительные Материалы

Визуальные aids, раздаточные материалы.

## Изучите Материал за Пределами Темы

Будьте готовы к вопросам и дискуссиям.

## Сделайте Карточки с Опорными Тезисами

Для уверенности и структурированности.