Академия Квадрат актёрского мастерства

Квадрат

ВОРКБУК

# ГОЛОС УВЕРЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Как звучать убедительно, влиять на людей и удерживать внимание аудитории



# ГОЛОС — ТВОЯ ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Ты когда-нибудь замечал, что одних людей **интересно слушать**, а других — **хочется прервать или вовсе не воспринимать всерьёз?**

Кто-то говорит, и его **авторитет сразу чувствуется**, даже если он не повышает голос. А кто-то говорит правильные вещи, но его будто **не слышат, перебивают, не воспринимают всерьёз.**

⚡ **Факт: Голос — это 38% восприятия твоей личности.** Люди считывают не только твои слова, но и **как именно ты говоришь.**

- **Слабый голос = слабое влияние.**
- **Уверенный голос = уверенность в глазах людей.**

🎯 **Что даст тебе этот воркбук?**

- Ты разберёшься, **как правильно дышать, чтобы голос звучал мощно.**
- Узнаешь, **почему твой голос может звучать зажато и как это исправить.**
- Освоишь **простые техники, которые помогут звучать громче, чётче, глубже.**
- Научишься **делать паузы, управлять скоростью речи и звучать уверенно.**

Если ты читаешь это, значит, уже хочешь изменить свой голос. Начинаем! 🚀

# ШАГ 1: КАК ДЫХАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ГОЛОС

⚡ **Факт:** Дыхание — **это фундамент голоса.**

📌 **Как понять, что у тебя слабое дыхание?**

- Голос быстро устаёт, **садится.**
- В конце фразы воздух заканчивается, **слова слипаются**.
- После долгого разговора ощущение, что **перегружаешь горло.**

## 🔥 Упражнение 1: «Дыхание на голос»

1. Встань ровно, **расслабь плечи, не зажимай шею.**
2. Вдохни глубоко через нос, так чтобы **живот наполнился воздухом.**
3. Выдыхай медленно на **звук «Сссссс»**, ощущая равномерный поток воздуха.
4. Затем сделай то же самое, но **на звук «Мммммм»**, контролируя вибрацию в груди.

## 🔥 Упражнение 2: «Ударное дыхание»

1. Вдохни носом и резко выдохни, произнося «ха!».
2. Почувствуй, как воздух идёт **из живота**, а не из горла.
3. Повтори 5 раз, стараясь сделать звук мощным, но расслабленным.

💡 **Совет:** Перед важным разговором **вдохни глубоко, выдохни медленно** — голос сразу станет устойчивее.

# ШАГ 2: КАК НЕ ЗВУЧАТЬ СУЕТЛИВО?

Если **говоришь быстро**, звучишь как будто волнуешься.
Если **осознанно замедляешься**, голос приобретает вес.

## 🔥 Упражнение 1: «Сломанная фраза»

1. Возьми короткую фразу, например: **«Эта техника изменит ваш голос».**
2. Скажи её без пауз, быстро.
3. Теперь разбей: **«Эта техника… (пауза)… изменит ваш голос».**
4. Почувствуй, **как пауза делает фразу значимой.**

## 🔥 Упражнение 2: «Предложение на паузах»

1. Выбери длинное предложение и разбей его паузами на части.
2. Проговори сначала **слишком быстро**, без пауз.
3. Затем **добавь паузы перед важными словами.**
4. Запиши оба варианта и сравни — где звучишь увереннее?

💡 **Совет:** Если боишься пауз – **вдохни перед важными словами, это создаст естественную паузу.**

# ШАГ 3: КАК СДЕЛАТЬ ГОЛОС ГЛУБОКИМ И НАСЫЩЕННЫМ?

- **Высокий, тонкий голос воспринимается нервным.**
- **Глубокий и спокойный голос — как голос человека, который знает, что говорит.**

## 🔥 Упражнение 1 : «Глубокая вибрация»

1. Поставь руку на грудь.
2. Произнеси звук «Мммм», стараясь почувствовать **вибрацию в груди.**
3. Затем добавь «Аааа», сохраняя ощущение вибрации.
4. Повтори несколько раз, добиваясь глубокого, насыщенного тембра.

## 🔥 Упражнение 2: «Челюсть и голос»

1. Зевни несколько раз, **расслабляя челюсть.**
2. Произнеси звук «Оооо», **почувствуй, как работает вся гортань.**
3. Повтори с разными звуками: «Аааа», «Уууу», **меняя высоту голоса и находя низкий регистр.**

💡 **Совет: Зевни несколько раз перед разговором** – это расслабит связки, и голос сразу станет глубже.

# ШАГ 4: КАК ДОБАВИТЬ ВЕС В РЕЧЬ?

- **Если голос монотонный, он не вызывает доверия.**
- **Если голос управляет громкостью и интонацией — он приковывает внимание.**

## 🔥 Упражнение 1: «Интонация эмоций»

1. Выбери одно и то же предложение, например: **«Я знал, что это случится».**
2. Скажи его **разными интонациями**: с радостью, с сомнением, с раздражением, с удивлением.
3. Почувствуй, как эмоции меняют восприятие голоса.

## 🔥 Упражнение 2: «Работа с громкостью»

1. Произнеси простую фразу **тихо, затем громко.**
2. Теперь скажи так, чтобы **громкость увеличивалась в процессе.**
3. Почувствуй, как голос меняет восприятие твоей речи.

💡 **Совет: Меняй интонацию и громкость в нужных местах,** это делает речь живой и убедительной.

# ФИНАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ:
# ЗАКРЕПЛЯЕМ НОВЫЙ ЗВУК

## 📌 Практика:

1. Снова **запиши 30 секунд своей речи.**
2. Сравни с первой записью. Что изменилось?
3. Выбери **одно упражнение из воркбука** и делай его **каждый день.**

🔥 **Голос – это инструмент. Чем больше ты тренируешься, тем сильнее он становится. Используй его!** 🚀