



ОКСАНА МАЛЬГИНА

# ГОВОРИТЬ ЛЕГКО

**ВЫПУСК № 1**

СПИСОК ДРУЖЕСКИХ СОВЕТОВ И  
РЕКОМЕНДАЦИЙ

Оксана Мальгина

**Говорить легко. Выпуск  
№1. Список дружеских  
советов и рекомендаций**

«Издательские решения»

**Мальгина О.**

Говорить легко. Выпуск №1. Список дружеских советов  
и рекомендаций / О. Мальгина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503501-1

Список советов о том, как научиться говорить легко и свободно. Что мешает  
говорить легко, пути решения проблемы, как решать проблему.

ISBN 978-5-00-503501-1

© Мальгина О.  
© Издательские решения

# Говорить легко

## Выпуск №1. Список дружеских советов и рекомендаций

**Оксана Мальгина**

© Оксана Мальгина, 2019

ISBN 978-5-0050-3501-1 (т. 1)

ISBN 978-5-0050-3502-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

### **Введение**

Как говорить так, чтобы вас услышали? Как говорит легко и непринуждённо? Что нужно сделать для того, чтобы красиво говорить?

Если вас интересуют ответы на эти вопросы, или вы только находитесь в поисках ответа на свои вопросы и проблемы, что вероятно, ответы на эти вопросы и многие другие, вы найдете в этом небольшом издании.

На страницах этого издания, я собрала список дружеских советов и рекомендаций, которые помогут вам научиться говорить легко и непринужденно, а также говорить везде и когда вам хочется, и так, как вам хочется.

Вероятно, вы пришли сюда для того, чтобы научиться говорить хорошо и легко и вы правильно сделали. Только тот, кто ищет решение проблемы, способен его найти.

Я назвала это издание: «Говорите легко. Список дружеских советов и рекомендаций». Назвала так, потому что то, что здесь говорится, является необязательным к выполнению, а лишь советами, которыми вы можете, как воспользоваться, так и не воспользоваться. Это всего лишь список дружеских советов, который я вам рекомендую. Эти советы помогут вам научиться говорить легко и непринуждённо. Я не стану давать твердых рекомендаций, которые являются обязательными к выполнению, потому что я считаю, что вы сами должны найти свой путь и методы, которые помогут лично вам. Решить данный вопрос под силу только вам, потому что я лишь могу вам указать направление, в котором нужно двигаться, а выбор должны сделать вы. Невозможно точно подобрать универсальный список рекомендаций для всех людей, который бы для всех одинаково был полезным и эффективным. Но все же какую-то основу можно дать. В этом пособии мы с вами и поговорим про эту основу. За основу я возьму универсальные дружеские советы, которые вы можете использовать для того, чтобы научиться говорить легко. Станете ли вы их использовать или нет, зависит только от вас и от вашего желания научиться говорить легко и просто.

Очень многие люди испытывают проблемы с тем, чтобы научиться говорить просто, легко и вместе с тем непринуждённо. Так же у людей встречаются проблемы с тем, что они не могут связано излагать свои мысли, они не могут связано сформулировать свое высказывание, у них появляется страх перед речью, страх перед собеседником, страха «что скажут люди», страх быть непонятым, страх как-то не так преподнести себя в глазах других. Но на самом деле важно лишь то, что важно для вас. Невозможно просто идеально проработать все эти направления, но мы можем, конечно, постараться.

В этом небольшом издании, я расскажу вам о том, что, по-моему, мнению, мешает человеку говорить легко, и какие пути решения данных проблем я вижу, и как мы будем решать эту проблему.

Обычно перед тем, как начать какую-то либо работу над речью, лучше всего выяснить, что вам мешает говорить легко. То есть, вам нужно найти свои проблемы, которые мы будем решать. Это необязательно бывают какие-то нарушения произносительной стороны речи, но это могут быть и другие проблемы, которая связана с психологией.

Если вы начали читать эту книгу, то, скорее всего вы уже знаете, в чем состоит ваша проблема, и вы бы хотели более детально разобраться в этом вопросе.

### **Глава 1. Что мешает человеку говорить легко**

Приступив к чтению этой книги, вероятно, вы уже знаете о том, что вам мешает говорить легко. Вы это определили, когда только начали говорить. Вы можете постараться описать свое состояние. Что с вами происходит в момент того, когда вы говорите, например: «я волнуюсь, я не могу сказать, моё лицо становится каменным, я краснею, я переживаю, я испытываю страх».

Если всё из того, что было перечислено выше вам знакомо, нужно определить самое главное, то, что вам мешает. Давайте сейчас пройдемся по порядку.

Перед тем, как начать говорить вы испытываете страхи, а страхи могут быть различными: страх перед речью, страх быть непонятым, страх перед критикой, страх неумения говорить. Вероятно, вам не чужды и стереотипы. В вашей голове стереотипами могут быть взгляды, убеждение, того, как вы должны выглядеть перед тем, как говорить. Возможно, вы хотите быть на кого-то похожи, и вы просто в своих глазах не оправдываете эти ожидания. В данном случае нужно пересмотреть свои стереотипы, и более реально посмотреть на вещи. Не обязательно быть на кого-то похожим и кому-то подражать. Лучше всего, выбрать свой путь, который будет для вас уникальный. Не обязательно быть похожим на массы людей, которые выступают перед публикой, лучше всего чем-то отличаться, иметь свой уникальный стиль подачи материала и изложения. По-моему мнению, как раз таки люди привлекают внимание, те которые чем-то отличаются, имеет свой уникальный стиль изложения, какую-то свою «изюминку».

## **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.