

**МОНИКА
ГАЛАН БРАВО**

МЕТОД BRAVO



**5 ШАГОВ
К БЛЕСТЯЩЕМУ
ПУБЛИЧНОМУ
ВЫСТУПЛЕНИЮ**



Моника Галан Браво Метод BRAVO.

5 шагов к блестящему публичному выступлению Серия «Харизма в действии. Для тех, кто хочет влиять и вдохновлять»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74177706

Метод Bravo. 5 шагов к блестящему публичному выступлению: Эксмо;

Москва; 2026

ISBN 978-5-04-250020-6

Аннотация

Браво! И все смотрят с восхищением. Браво! И звучат аплодисменты. Браво! И сегодня только вы способны управлять публикой.

BRAVO – инновационный авторский метод профессионального оратора Моника Галан Браво. Она посвятила более 10 лет искусству публичных выступлений и разработала систему, которая уже помогла тысячам экспертов и лидеров выступать харизматично, убедительно и искренне. И сейчас в ваших руках не просто книга, а шанс завоевать внимание общества и стать лидером мнений.

Содержание

Пролог	8
Пилар Джерико	8
Маргарита Альварес	13
Введение в метод BRAVO	17
«БРАВО»: Истоки	19
Пора заговорить	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Моника Галан Браво

Метод BRAVO.

5 шагов к блестящему публичному выступлению

Monica Galán Bravo

Método Bravo: La herramienta definitiva (y divertida) para hablar en público de forma brillante en 5 sencillos pasos

© 2018 Mónica Galán

© Олейник Е.К., перевод на русский язык, 2026

© Грушина Д. Д., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *



**МОНИКА
ГАЛАН БРАВО**

МЕТОД BRAVO

**5 ШАГОВ
К БЛЕСТЯЩЕМУ
ПУБЛИЧНОМУ
ВЫСТУПЛЕНИЮ**

Все жанры хороши, кроме скучного¹.
Вольтер

*Есть два типа ораторов: те, кто нервничает, и
те, кто лжет.*
Марк Твен

¹ Из предисловия к пьесе «Блудный сын» (1736). Энциклопедический словарь крылатых слов и выражений. – М.: «Локид-Пресс». Вадим Серов. 2003. – Прим. ред.

Пролог

Пилар Джерико

Наверняка вам хотя бы раз приходилось выступать перед публикой. Возможно, этот опыт восходит к вашим личным «доисторическим временам» — когда в школе вас вызывали к доске. А может быть, все произошло гораздо позже, когда вы представляли идею на рабочем совещании, не говоря уже о конференции, или пытались добиться чего-то на собрании жильцов. Так или иначе, всем время от времени необходимо говорить публично. И любопытно, что подобный «багаж» бывает двух видов: он может быть захватывающим, полным адреналина, а может обернуться настоящим кошмаром как для выступающего, так и для слушателей. Разница между одним и другим кроется в очень простой вещи — в умении делать все правильно. Именно этому и посвящена книга Моникки Галан. В ней автор предлагает ясный, практичный и невероятно полезный метод, помогающий превратить публичные выступления в подлинно вдохновляющий эксперимент.

Отправная точка проста: умению говорить на публике можно научиться. Никто не рождается с звездным даром или с геном великого оратора, способного очаровывать аудиторию. Такого не существует. Бесполезно и оправдываться:

«Я стеснительный» или «Ненавижу выступать с тех пор, как учительница впервые вызвала меня к доске». Нет. Все, кто занимается публичными выступлениями, знают: за любым выдающимся выступлением стоит логика и отточенная техника. Поэтому неудивительно, что американцы, всегда столь прагматичные в вопросах практических навыков, начинают тренироваться еще со школы и изучают речи великих ораторов, чтобы понять закономерности, по которым они строятся. Кроме того, мозг обладает пластичностью: благодаря тренировке мы способны формировать новые нейронные связи, которые делают выступления все более уверенными и выразительными. Именно поэтому оправдания не работают. Нужно просто действовать, к чему и призывает Моника Галан, предлагая множество упражнений, сопровождающих каждую главу книги.

Метод BRAVO раскрывает ключевые принципы успешного выступления. Он охватывает все: от первых трех минут презентации и ощущения уверенности и признания до умения управлять страхом, владеть языком тела, выстраивать структуру сообщения и использовать приемы, помогающие завершить речь искренними и заслуженными аплодисментами. По сути, книга рассматривает весь цикл публичного выступления, начинающийся задолго до выхода на сцену.

Все зарождается с самого себя: с веры в собственные силы, с проработки послания и с умения находить удовольствие в том, что делаете.

Ведь мы выражаем мнение и эмоции не только словами, но и телом. Недаром доктор психологии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Альберт Меграбян прославился опубликованными данными о том, что именно запоминают слушатели после выступления: лишь 7% приходится на слова, 38% – на интонацию и целых 55% – на визуальное восприятие, то есть на все то, что транслируется помимо слов. Поэтому публичное выступление – не просто чтение текста, как те бесконечные косноязычные речи, которые мы слышим и забываем. Говорить на публике – значит вдохновлять, побуждать к действию, заставлять сердца звучать в унисон с вашей страстью и энергией. Это искусство создавать интеллектуальный и эмоциональный опыт для тех, кто дарит нам самое ценное, что у них есть, – время и внимание. И именно ему учит Метод BRAVO.

Книга Моники замечательна по многим причинам. Прежде всего тем, что в ней сказано. Она представляет собой не просто очередное пособие с техниками для публичных выступлений. Читателям предложена подлинная методика, рожденная из личного опыта автора в искусстве коммуникации. Моника – один из лучших спикеров, которых я знаю. Ее выступления завораживают: она покоряет аудиторию с первых минут и удерживает внимание до самого конца. Вторая причина, по которой эта книга столь ценна, – манера письма. Текст точен, ясен и пронизан тонким юмором, благодаря чему читатель не перестает удивляться и остается во-

влеченным на каждой странице. Наконец, третья причина – свежесть и искренность, исходящие из каждой фразы. Так умеет делать лишь тот, кто по-настоящему любит делиться знаниями открыто, с доверием и полной честностью.

Признаюсь: я многому научилась. Жаль, что не смогла прочесть эту книгу несколько лет назад, когда только делала первые шаги в мире публичных выступлений. Честно говоря, я уверена: она должна стать обязательной для всех, кто хочет продать идею, добиться соглашения или просто поделиться собственным мнением с другими. Потому что, как бы много энергии мы ни вкладывали в создание идеи, без хорошего метода ее представления она теряет силу, не трогает ни умы, ни сердца слушателей.

В итоге книга Моники объединяет три качества, делающие ее действительно выдающейся: практичность и действенность предложенного метода, прекрасный и увлекающий стиль изложения, благодаря чему чтение становится удовольствием, и подлинность, с которой она написана. И потому – Моника, огромное спасибо и БРАВО за твою великолепную книгу!

Пилар Джерико,

*Президент компании VeUp, писательница и
профессиональный спикер*

Моя задача – говорить, ваша – слушать. Если

устанете раньше меня, просто предупредите.
Гарри Хершфилд²

² Гарри Хершфилд – юморист. – Прим. ред.

Маргарита Альварес

Я всегда относилась к обучающим программам и тренирам с долей скепсиса, признаю честно. Всегда думала: если бы, скажем, курсы лидерства действительно работали, мы бы все давно стали «Манделами» или «Ганди». Мне довелось увидеть слишком многое, порой весьма своеобразное, чтобы сохранить безусловную веру в эффективность подобных занятий.

Поэтому, когда несколько лет назад мне сообщили, что в компании Adecco мы собираемся обучить нескольких сотрудников, которым предстояло выступить на нашей ежегодной конференции перед 1800 людьми, моя реакция, скажем прямо, была далека от восторга.

Я вошла в зал, когда занятие уже шло. Окинув взглядом аудиторию, людей, сосредоточенно следивших за происходящим (что я, признаться, списала на естественное волнение перед грядущим выступлением и сочувствие к коллеге, репетировавшему на импровизированной сцене), я перевела взгляд на тренера. Передо мной сидела невысокая хрупкая женщина. Она устроилась в углу и с необыкновенной внимательностью следила за каждым движением, каждым жестом, каждой интонацией.

Затем вдруг поднялась на сцену и словно выросла, заполнила все пространство. От нее невозможно было отве-

сти взгляд. Тембр голоса, движения, жесты, то, как она приближалась к аудитории и снова отходила. Ей понадобилось меньше трех минут, чтобы разрушить все мои предубеждения.

Я сама не заметила, как оказалась очарована. Очарована тем, как она передавала мысли, как рассказывала, как пробуждала эмоции. Ее не просто слушали, а чувствовали. Та женщина покорила меня как тренер. А вскоре и как человек. На это, признаться, ушли не месяцы, скорее, часы.

Через пару месяцев после той первой встречи мне самой предстояло испытание, связанное с публичным выступлением: я должна была стать ведущей ежегодной встречи международного руководства компании. Аудитория и язык (конечно, все проходило на английском) делали задачу, мягко говоря, непростой.

Я видела два пути: либо сбежать и начать искать новую работу, либо попросить о помощи, но не любой, а самой лучшей. Тогда я позвонила Монике Галан Браво, и мне невероятно повезло: она согласилась.

Помню, я не теряла ни минуты. Постаралась впитать у Моника все, что могла. Ведь она знает не только как говорить на публике, как завоевать сцену, владеть языком тела или удерживать внимание голосом и паузами, а куда больше. Моника – мастер в использовании юмора, эмоций и напряжения. Умеет переделать выступление так, чтобы оно стало ближе к слушателю или, наоборот, точнее и академичнее.

Она способна научить находить свое пространство и «я» там, на сцене, или даже за обычным пюпитром, следуя методу, но сохраняя собственную индивидуальность.

Моника помогла мне почувствовать уверенность и поверить, что я справлюсь. Переписала со мной текст выступления, добавив в него и юмора, и строгости в равных долях.

Вот почему в этом году, когда по какой-то загадочной причине мне вновь предложили стать ведущей того же мероприятия, я снова позвонила, как мне кажется, лучшей из всех, кто умеет говорить на публике, но прежде всего лучшей из тех, кто умеет раскрывать в других оратора, спрятанного в каждом из нас.

У Моники можно научиться многому, сказать «очень многому» будет недостаточно. И это говорит не привязанность, а искреннее восхищение и глубокое уважение.

Выступать перед ней непросто. Так же как непросто писать вступительное слово к ее книге, быть «разогревом».

Мне хотелось лишь сказать вам, читатель: не пропустите ни одного абзаца, ни одной строки. Вы стоите на пороге удивительного открытия: вы научитесь получать удовольствие от выступлений и говорить на публике так, как никогда прежде. Слово человека, искренне верящего в Метод BRAVO.

Маргарита Альварес,

Директор по маркетингу и коммуникациям группы Adecco

Iberia & Latam,

*Генеральный директор Обсерватории инноваций в
образовании и занятости*

*У каждой речи есть три воплощения: та, что
была отрепетирована, та, что прозвучала, и та,
которую хотелось бы произнести.*

Дейл Карнеги³

³ Дейл Брэкенридж Карнеги – американский педагог, лектор, писатель, оратор-мотиватор. Основал курсы по самосовершенствованию, эффективному общению, публичным выступлениям и другие. – Прим. ред.

Введение в метод BRAVO

Вот она – сцена.

Оглушительные аплодисменты прокатываются по залу, переполненному эмоциями. Люди кивают, улыбаются, не могут перестать хлопать! Кто-то встает, и через несколько мгновений все пространство зала поднимается вместе с ним. То, чему они стали свидетелями, превзошло все ожидания. Волнение и восторг настолько сильны, что публика не в силах сдержаться: они восклицают не как просто зрители, а как соучастники произошедшего:

– БРАВО!

Это слово связывает их навсегда именно с тем человеком, что стоит на сцене и благодарит за искренний, спонтанный порыв признательности.

БРАВО! – как единственно возможный отклик, как чистое выражение восхищения совершенством, как синоним смелости, страсти и вдохновения.

Вот она – сцена. И на ней стоите вы перед своей аудиторией.

Ни одно начало не исчезает, даже если

наступает конец.

Харри Мулиш⁴

⁴ Харри Мулиш – нидерландский писатель. Вместе с В. Ф. Хермансом и Герардом Реве, он считается одним из «большой тройки» послевоенной нидерландской литературы. Публиковал романы, пьесы, эссе, стихи и философские размышления. – Прим. ред.

«БРАВО»: Истоки

Без слов... Так остались римляне после варварских нашествий IV века н. э. Отсюда и произошло латинское *barbarus* – слово, которое со временем обрело значения «дикий», «неукротимый», «пылкий». Существует множество и подчас противоречивых версий о происхождении слова **БРАВО**, однако сила логики, формы, смысла и – почему бы не признаться – интуитивной симпатии заставляют меня склоняться именно к этому мощному первозданному источнику. Историческое начало, вполне достойное универсального понятия: **БРАВО!**

Вот что лежит в основе системы, варварской – в самом лучшем, дерзком и необыкновенном смысле слова, – которая поможет вам выйти за рамки привычного, удивиться самим и удивить других своими результатами.

Метод **BRAVO** – инструмент, призванный сделать ваше ораторское мастерство по-настоящему блестящим, а вместе с ним – раскрыть ваши возможности, продвинуть карьеру, изменить будущее. Это самый легкий и увлекательный способ научиться общаться эффективнее, убедительнее, смелее, ярче, одним словом, по-варварски свободно.

Он создан, чтобы приоткрыть вам тщательно оберегаемые секреты ведущих спикеров и экспертов и чтобы вы могли излучать профессионализм, спокойствие и страсть в каждом

собственном выступлении. Перед вами система, наполненная ключами к успеху, которая непременно принесет вам те самые исключительные овации: **БРАВО!**

Пора заговорить

Вы держите в руках собрание проверенных и отточенных на практике инструментов, призванных превратить вас в титана ораторского искусства, в мастера риторики, в ракету, способную взлетать и на сцене, и за ее пределами.

Моя цель — помочь вам получать удовольствие от каждого случая, когда у вас есть возможность выступать публично, наслаждаться процессом и одновременно усиливать обаяние и силу притяжения.

Я хочу поделиться с вами идеями и техниками, позволяющими зажечь аудиторию, будто вставить фитиль под кресла слушателей и выбить ту самую искру, что заставит их гореть восторгом до самого конца вашего выступления, чтобы аплодисменты оказались неизбежными.

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.