

Влияние

Перед тем как начать изучать такую способность как влияние, Вы должны четко понимать основные принципы, лежащие в основе и являющиеся залогом успешности влияния на тот или иной тип людей.

В процессе обучения Вам необходимо будет развить множество скрытых и подчас ничего на первый взгляд не решающих способностей. Однако именно в комплексе все они и дадут Вам в руки серьезнейшее оружие – Влияние!

Так же, Вам необходимо искоренить в себе съедающие нас изнутри страсти, такие как: *дуниние, печаль, гнев, лень, чувственность, зависть, ложь, тщеславие и надменность.*

Помните, как только Вы готовите технику влияния – моментально гоните любое проявление вышеперечисленных чувств и эмоций. Не позволяйте, чтоб эти пороки находились в Вашем сознании в данный момент.

Вам необходимо развить:

- Волю;
- Мимику и жесты;
- Голос;
- Ощущение уверенности в себе;
- Взгляд;
- Управление энергетическими потоками;
- Определение психо-типов людей;
- Концентрацию;
- Телепатию;
- Память;
- Визуализацию;
- Энергетику.

Ну и естественно, в последнюю очередь, узнать ценнейшую информацию о методах воздействия в той, или иной ситуации.

- Общая техника влияния
- Техника энергетической привязки
- Мгновенное влияние
- Атакующие техники
- Вербальное влияние (гипноз)

Основной урок

Сразу хочу предупредить, хоть данный урок и называется основным, его роль в достижении результата со временем уйдет далеко на второй план. Однако нельзя допускать к нему халатного отношения, ведь конечный успех зависит от множества факторов. Итак, приступим:

Воспитание воли, поведения и уверенности в себе

Очень важно обладать следующими качествами:

- Самоуверенность;
- Твердость;
- Спокойствие;
- Решительность;
- Самообладание;
- Сильная воля.

К сожалению или к счастью, не существует никаких других практик по развитию вышеперечисленных способностей, кроме как "вложить" в свою повседневную жизнь, некий принцип поведения для самого себя за редкими исключениями.

Воля. Вы должны изменить свою жизнь. Делая не то что хочется, а то, что НАДО, Вы тренируете волю. Любая системность – это уже тренировка воли. Например, возьмите за правило выполнять ежедневную зарядку. Причем как бы Вам это ни надоело – заставляйте себя, поставьте цель и сроки, к примеру: добиться пресса на животе за 2 месяца!

Решительность, твердость, спокойствие и самообладание развиваются постоянным вниманием к собственному поведению. К тому, как Вы разговариваете, двигаетесь, жестикулируете. Не допускайте повышенных тонов при общении, не общайтесь сумбурно, говорите по существу размеренно и уверенно. В любом общении Вы должны представить себя сверхчеловеком, а значит и движения и взгляд и слова Ваши всегда должны быть достойными. Если кто-нибудь при разговоре с вами начнет повышать голос, то вы должны говорить тише, медленнее и спокойнее собеседника.

Нерешительность. Вы не можете решиться, не знаете, как поступить? В таком случае Вы просто обязаны твердо принять какое-либо решение и привести его в исполнение! Никогда не отменяйте раз принятого решения. Лучше сделать ошибку, принять не то решение, чем стать жертвой собственного колебания. Начните проявлять решительность в тех случаях, где Вы можете поручиться за успех. Постепенно переходите к более трудным действиям, требующим твердого решения.

Застенчивость. Если Вы смущаетесь, застенчивы, начните держаться прямо, смотреть всем в глаза, говорить все уверенно и твердо, вкладывайте в Ваши движения всю вашу волю и энергию. Через некоторое время застенчивость сменится самоуверенностью и это будет Вашей победой. Если Ваши движения стремительны, старайтесь говорить, есть, жестикулировать медленно. Наблюдайте свои движения, сдерживайте себя и вскоре это станет Вашей привычкой. Начните проявлять во всех своих движениях словах и мыслях такое качество, каким желаете обладать, и скоро заметите, что оно уже является частью Вашего характера.

Жестикуляция и мимика. Каждый замечал в жизни, какое значение производит спокойный и уверенный в себе вид. И ничто так не отталкивает, как угрюмое лицо. Однако и постоянная улыбка также говорит скорее о недостатке достоинств чем, о доброте. Как всегда, золотая середина является идеальным решением. Лицо должно быть спокойным, ласковым, но серьезным. Нужно упражняться ежедневно перед зеркалом, придавая своему лицу серьезное и твердое выражение лица как можно дольше.

Упражнение по развитию мимики лица:

Выполняйте ежедневно хотя бы один раз в день. Станьте перед зеркалом, придайте Вашему лицу серьезное и твердое выражение. Продержите это состояние не менее минуты. Затем повторите процедуру, вызывая на своем лице состояние **радости, сочувствия и печали.**

С помощью этого упражнения Вы разовьете мимику лица до такой степени, что смотря на Вас, другие люди уже будут к Вам расположены, а это крайне важно.

Походка. Должна быть уверенной, неторопливой, твердой и немного важной. Движения и манеры должны быть плавными, спокойными, проникнутыми чувством собственного достоинства, уверенностью и энергией. Во всех движениях необходимо проявлять силу воли и некую самоуверенность.

Помните Ваш самоконтроль в течение дня, будет теряться. Это не страшно, главное, как только вспомнили необходимые качества – сразу их внедрили, так на протяжении всего изучения курса влияния.

[ЗАКАЗАТЬ ВЕСЬ КУРС](#)

Развитие голоса

(Выполнять 3-5 раз в день)

Упражнение 1:

Дыхательное упражнение *(запустить аудио урок по развитию голоса)*

Упражнение 2:

Изменение глубины звука *(запустить аудио урок по развитию голоса)*

Упражнение 3:

Мимика перед словами *(запустить аудио урок по развитию голоса)*

Развитие энергетики

Практика перед сном

Мы используем время перед сном для визуализации, развития памяти и концентрации.

ВАЖНО! Выполнять обязательно!

Упражнение 1:

Лежа в постели в удобной позе необходимо расслабиться. Затем Ваша задача открутить весь день назад в собственном воображении. Начните с момента как Вы легли только что в кровать, затем переходите к предыдущему событию и так до самого начала дня. Старайтесь вспоминать все мелочи Ваших действий и максимально визуализировать события.

Упражнение 2:

Упражнение 3:

Последнее упражнение это самовнушение. Глаза закрыты, мягко и уверенно про себя повторяйте по семь раз следующие фразы:

- "У меня железная воля";
- "У меня прекрасная память";
- "Я – уверенный в себе человек";
- "Я – спокойный и решительный";
- "У меня спокойные, размеренные движения и походка".

Вы можете видоизменить фразы, но в них не должно быть отрицаний и сомнений. Например, фраза "У меня будет сильная воля" не годится. Ваше подсознание должно получать четкую установку, как будто это уже свершившийся факт.

Итоги

Данный урок необходимо выполнять ежедневно на протяжении всего курса, он будет вспомогательным к остальным урокам. Если Вас уже пугает, сколько всего предстоит делать, то Вы никогда не сможете овладеть такой тяжелой и мощной способностью, как **влияние!** Измените свою жизнь, хотя бы на период курса и Ваша Жизнь отблагодарит Вас!

В завершении я приведу итоговый список ежедневных действий основного урока, которые Вы должны выполнять как дополнение ко всем последующим этапам:

1. Развиваем волю по средствам ввода в свою жизнь системного действия (прим – зарядка);
2. Вырабатываем решительность, твердость и т.д. в повседневной жизни (следим за собой);
3. Выполняем упражнения для мимики лица перед зеркалом;
4. Следим за своей походкой;
5. Выполняем упражнения по развитию голоса;
6. Выполняем комплекс по развитию энергетики;
7. Перед сном выполняем практики по развитию визуализации и памяти;
8. Самовнушение перед сном.

Перед тем как подключать упражнения из первого этапа, выполняйте основной урок 2-3 дня. Это необходимо для того, чтоб упражнения основного урока плавно вошли в Ваш жизненный распорядок дня.

Р.С.. Возьмите за правило, два-три раза в неделю, перечитывать данный урок до тех пор, пока точно не будете уверены, что ничего не упустили.

Р.Р.С.: Спустя 6-7 недель практик к основному уроку подключаем его дополнение (см. "дополнение основного урока" и "расписание курса").

[ЗАКАЗАТЬ ВЕСЬ КУРС](#)

С уважением, Александр Аверин.

<http://odmage.com>