****

**Чек-лист «ГОЛОС»**

Говорим мы с разными целями и в разных ситуациях. Все мы также и слушаем, когда смотрим фильмы, в том числе и с переводом. И нам, как правило, приятны голоса, которыми российские актеры озвучивают персонажей иностранного кино.

Иногда мы слушаем эти красивые голоса, сравниваем их со своим или своих друзей, родных, находим схожие тона и тембры. Но никто из нас не отказался бы иметь свой красивый, звучный, сочный, энергичный голос, который приятно воспринимать и который доносит мысли до собеседника.

**ГОЛОС - это МОЩНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ ВЛИЯНИЯ и ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Проверьте, так ли звучит ваш голос? И нравится ли вам, как он звучит?

1. Вы проснулись и открыли рот. Стали что-то произносить и чувствуете вялость рта. Бывает такое? Всё верно, это вялость рта (артикуляционного аппарата), мышц лица. Нормальное явление после сна.

Вялый рот?!

Убирается легко - пошевелите языком в разные стороны, сделайте легкий массаж лица, разомните шею.

2. Вы чувствуете, что устали, а вместе с общей усталостью, ощущаете усталость в голосе, голос как будто безжизненный, вялый?! Помните, что низкую энергетику окружающие люди считывают на раз. Если это просто прохожие или продавец в магазине, то и ладно. Вам не за чем перед ними быть бодрым и энергичным. Но если вам предстоит разговор с важным человеком. И вам предстоит не просто слушать, а много говорить, отвечать (то есть, по сути, предстоит дискуссия, интервью), то голос должен быть бодрым и энергичным.

Как этого добиться - побольше улыбаться. Необязательно во все 32 зуба. Достаточно легкой улыбки. Даже внутренней. Что это даёт? Вы расслабляетесь! А расслабление даёт подъем энергетики –

3. Той самой энергетики, которая вам нужна. 10 минут перерыва, чашка чая (не слишком горящего! Бережём связки!), отключить голову от ненужных мыслей, просто немного отвлечься - тоже вариант немного мобилизовать тело и ваш

4. Голос. Но и небольшая практика - это дыхание. 10 глубоких вдохов и выдохов. Только дышим ЖИВОТОМ. Воздух должен проникать глубоко в тело, и из глубины тела должен рождаться звук. И ещё одно упражнение - МЫЧАНИЕ. Вспоминаем корову. Она мычит громко и протяжно. Вот и помычите, только энергично, чтобы возникли вибрации в лице и теле. Если мычать возможности нет - рядом люди, то просто подышите. Ваши глубокие вдохи и выдохи точно никого не смутят. А лишний кислород в теле только снимет излишнее нервное напряжение.