

人人都有正能量



成就你的气场 魅力绽放

CHARISMA

*Wie Sie mit mehr
Ausdruck Eindruck machen*

【德】莱茵加特·格塞得 著
雪莉·瑟 著
谢鸽成 译

挖掘内心正能量，呼唤最美好的你

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

人人都有正能量

成就你的气场
魅力绽放
CHARISMA
*Wie Sie mit mehr
Ausdruck Eindruck machen*

【德】莱茵加特·格塞得 著
雪莉·瑟 著
谢鸽成 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

成就你的气场：魅力绽放 / (德) 格塞得
(Gschaider, R.), (德) 瑟 (Seul, S.) 著；谢鸽成译
— 北京：人民邮电出版社，2013. 9
(人人都有正能量)
ISBN 978-7-115-31765-0

I. ①成… II. ①格… ②瑟… ③谢… III. ①成功心
理—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第088061号

版权声明

Charisma by Reingard Gschaider, Shirley Seul

Copyright © 2011 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München 

本书中文简体字版由 GU 出版公司授权人民邮电出版社出版，专有版权属于人民邮电出版社。

-
- ◆ 著 [德] 莱茵加特·格塞得
[德] 雪莉·瑟
译 谢鸽成
责任编辑 杨帆
责任印制 沈蓉 焦志炜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：5 2013年9月第1版
字数：80千字 2013年9月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2012-8405号
-

定价：29.80元

读者服务热线：(010) 67132786 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

让您的

魅力光芒闪耀：灯光！



门开了——她出现了，顿时所有的目光都聚焦在她身上：并非沉鱼落雁，但她吸引目光；并非披金戴银，但她闪耀光芒。她有何过人之处？很简单：她有一种特别号召力——魅力。

魅力令个性光芒闪耀，它充满活力和生机，时而像喷雾激情勃发，时而像湖水碧波荡漾。魅力既可以激情震颤展示，也可以优雅恬静表现；魅力既是外在的光芒闪耀，也是内在的磁铁引力。

现在，这本书吸引了您的目光，或者说是缘分让您与这本书邂逅。无论如何，您现在在关注自己的辐射力。说到底，读这本书就是为了发现潜藏在您身体里的另一个您，一个希望学习吸收新知识，希望拓展、展现自我的您。

在这本书中，我们将告诉您如何一步步将您身体里的那个魅力女人呼唤出来。



为什么需要呼唤？这是因为您现在若在众目睽睽之下可能会感到如芒刺在身，尽管您也许不屑承认。愿望是通往激发潜能的路标，展开双臂欢迎您的愿望吧！我们将通过书中的许多练习，一步步地激发您的潜能，直到您的人格魅力光芒闪耀——不仅是外在的魅力，而且是渗入肌肤发自内心的魅力。

魅力是无处不在的魔术，而魔术是一门艺术，艺术可以通过学习而掌握。究竟如何学习掌握，书中每一章节的内容将给您答案。您将跟随我们在红地毯上行走。像任何布料一样，红地毯是由经纬线编织而成，魅力培训课程也有经线和纬线：经线连接内心：自信心、热情、热爱生活和勇气；纬线连接外在形体：有吸引力的表现力，与其相关的是出场、声音、肢体语言、服饰——您的外在展示。任何在一个方向上的进步，都会给另一方向也带来相应的进步。在终点经纬两线和谐地相织



成为红地毯。在这红地毯上，您的个人魅力在聚光灯的光束下得以尽情发挥。让您现在就期待令您的魅力光芒闪耀的加冕之日吧。

莱茵加特·格塞得

雪莉·瑟

· 目 录 ·

前言	3
----------	---

第一章 自我拓展

1.1 什么是魅力?	14
1.1.1 魅商	16
1.1.2 漂亮的人会胜出?	18
1.1.3 魅力使人进步更快	19
1.2 人人皆可魅力!	20
1.2.1 为振动频率编程!	22
1.2.2 发射什么频率?	23
1.3 比自己想象的更富有	26
1.3.1 蜗居之外天宽地阔	29
1.3.2 真实性印章	32
1.3.3 新希望是成功的一半	34
1.3.4 去外面散步吧!	34
1.4 摆脱羁绊	35
1.4.1 压抑魅力的四个范例	38



1.4.2 勇于尝试的人会失败?	47
1.4.3 勇于战胜自我的人会胜出!	48
1.4.4 别缩着, 挺起胸	49

第二章 自我表现 51

2.1 为何恐惧以及恐惧什么?	53
2.1.1 众目睽睽令我惶恐	53
2.1.2 万众瞩目令我兴奋	59
2.1.3 被人冷落令我郁闷	60
2.1.4 轮到我来注视你	63
2.2 有勇气直面攻击	68
2.2.1 避免躲闪动作	69
2.2.2 让别人去唠叨好了	70
2.3 了解对手	72
解决冲突三步骤	72
2.4 存在的本质	78
以三重专注达到存在	79

第三章 了解自己最好的一面 87

- 3.1 加冕典礼 89
 - 3.1.1 为何看重自己 89
 - 3.1.2 用自己的羽毛装饰 91
 - 3.1.3 独白：迷人的魅力耳语 93
- 3.2 勇于展现激情 95
 - 3.2.1 令人印象深刻的表现力 97
 - 3.2.2 冲破旧框框 99
- 3.3 勇于高调表现 102
 - 3.3.1 不墨守成规 105
 - 3.3.2 学习标尺的另一端 108
 - 3.3.3 后续培训 109
 - 3.3.4 何时梦想成真 112

第四章 出场训练：以最佳状态展示自己

..... 117

- 4.1 女王般的肢体语言 120
 - 4.1.1 头部动作尤为重要 122

4.1.2	看着我的眼睛！	122
4.1.3	蜈蚣的启迪	125
4.2	声音的魔力	128
4.2.1	声音不决定命运！	129
4.2.2	声音家园	131
4.3	语言艺术	132
4.3.1	消除思维噪声	133
4.3.2	休息：自我意识信号	134
4.4	女王的衣柜	135
4.4.1	色彩的力量	137
4.4.2	个人风格	139
4.5	魅力气场	141
4.5.1	保持好心情	143
4.5.2	让能量流入指尖	145
4.6	如何续写辉煌？	148
4.6.1	成熟期	151
4.6.2	对后续学习的建议	151

结束语	155
------------------	-----

练习索引	157
-------------------	-----

人人都有正能量

成就你的气场
魅力绽放
CHARISMA
*Wie Sie mit mehr
Ausdruck Eindruck machen*

【德】莱茵加特·格塞得 著
雪莉·瑟 著
谢鸽成 译

人民邮电出版社

北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

让您的

魅力光芒闪耀：灯光！



门开了——她出现了，顿时所有的目光都聚焦在她身上：并非沉鱼落雁，但她吸引目光；并非披金戴银，但她闪耀光芒。她有何过人之处？很简单：她有一种特别号召力——魅力。

魅力令个性光芒闪耀，它充满活力和生机，时而像喷雾激情勃发，时而像湖水碧波荡漾。魅力既可以激情震颤展示，也可以优雅恬静表现；魅力既是外在的光芒闪耀，也是内在的磁铁引力。

现在，这本书吸引了您的目光，或者说是缘分让您与这本书邂逅。无论如何，您现在在关注自己的辐射力。说到底，读这本书就是为了发现潜藏在您身体里的另一个您，一个希望学习吸收新知识，希望拓展、展现自我的您。

在这本书中，我们将告诉您如何一步步将您身体里的那个魅力女人呼唤出来。



为什么需要呼唤？这是因为您现在若在众目睽睽之下可能会感到如芒刺在身，尽管您也许不屑承认。愿望是通往激发潜能的路标，展开双臂欢迎您的愿望吧！我们将通过书中的许多练习，一步步地激发您的潜能，直到您的人格魅力光芒闪耀——不仅是外在的魅力，而且是渗入肌肤发自内心的魅力。

魅力是无处不在的魔术，而魔术是一门艺术，艺术可以通过学习而掌握。究竟如何学习掌握，书中每一章节的内容将给您答案。您将跟随我们在红地毯上行走。像任何布料一样，红地毯是由经纬线编织而成，魅力培训课程也有经线和纬线：经线连接内心：自信心、热情、热爱生活和勇气；纬线连接外在形体：有吸引力的表现力，与其相关的是出场、声音、肢体语言、服饰——您的外在展示。任何在一个方向上的进步，都会给另一方向也带来相应的进步。在终点经纬两线和谐地相织



成为红地毯。在这红地毯上，您的个人魅力在聚光灯的光束下得以尽情发挥。让您现在就期待令您的魅力光芒闪耀的加冕之日吧。

莱茵加特·格塞得

雪莉·瑟

· 目 录 ·

前言	3
----------	---

第一章 自我拓展

1.1 什么是魅力?	14
1.1.1 魅商	16
1.1.2 漂亮的人会胜出?	18
1.1.3 魅力使人进步更快	19
1.2 人人皆可有魅力!	20
1.2.1 为振动频率编程!	22
1.2.2 发射什么频率?	23
1.3 比自己想象的更富有	26
1.3.1 蜗居之外天宽地阔	29
1.3.2 真实性印章	32
1.3.3 新希望是成功的一半	34
1.3.4 去外面散步吧!	34
1.4 摆脱羁绊	35
1.4.1 压抑魅力的四个范例	38