1. **The Simple Trick to Upgrade Your Vocabulary and Make You Sound More Intelligent**

**Простой способ улучшить ваш лексикон и заставить вас звучать более интеллигентно**

Для начала постарайтесь избавиться от назойливых “ну” и “типа” навсегда.

Брук Нельсон

Их величают разными именами: оплошности, убийцы надежности, прерывистости, запинки, заполнители пауз . Как их ни называй, слова вроде “ну”, “эм” и “типа” раздражающе повсеместны в нашем современном лексиконе. Фактически, как утверждают ученые, они составляют 20 процентов повседневных разговоров.

Плохие новости в том, что все эти “ну” и “ээ-э” не только заставляют нас звучать невежественно, но и также могут нанести непоправимый ущерб вашему авторитету и отвлекать вашего собеседника. К счастью, вы можете сократить употребление этих речевых привычек просто становясь к ним более внимательным - прямо сейчас. Вам также могут быть интересны эти обязательные к выполнению секреты, которые помогут звучать вашей речи более связно.

Уделение внимания тому, что вы говорите есть “самый первый и самый важный шаг” к совершенствованию словарного запаса, согласно тренеру по коммуникации Лизе Б. Маршалл. И хотя вы не сможете навсегда покончить со словами-паразитами, прислушивание к себе на записи собственного голоса или ведение заметок о своих разговорах на протяжении дня сделает вас более внимательным к своим негативным речевым привычкам. (И в ваших последующих диалогах также старайтесь избегать использования этих причудливых словечек чтобы ваша речь звучала интеллигентно.

Вы можете прибегать к программам редактирования звука вроде Garageband или Audacity, или же оставлять заметки по всему вашему рабочему месту или по дому как напоминалки о том, как вы разговариваете. Во время прослушивания обратите пристальное внимание на моменты запинок и/или подсчитывайте их. В случае, если вы насчитаете более трех или четырёх слов-фильтров в одном разговоре, вам нужно их урезать, утверждает Маршалл.

Теперь, когда вы различаете ваши полюбившиеся запинания, вы можете начать воздерживаться от их употребления. Вы также можете заменять эти слова более интересными переходными фразами наподобие “Давайте перейдем к..”, или “Другое важное замечание это…”. Так или иначе, вы уже будете на пути к осваиванию более беглого, интеллигентного словарного запаса в считанные моменты. (Только не забывайте блеснуть словечком из словарного запаса, чтобы произвести впечатление.)

<https://www.rd.com/culture/trick-to-sound-smarter-no-filler-words/>