

КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ

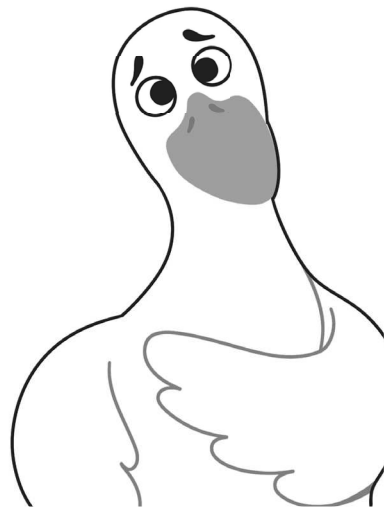
НИЧЕГО, КРОМЕ ПОЛЬЗЫ

Деймон Захариадис

ХВАТИТ БЫТЬ УДОБНЫМ

 **БОМБОРА**
издательство

Москва 2024



УДК 159.923.2
ББК 88.53
З-38

Damon Zahariades

The Art of Saying NO: How to Stand Your Ground, Reclaim Your Time and Energy, and Refuse to Be Taken for Granted (Without Feeling Guilty!)

© 2017 by Damon Zahariades

All rights reserved. Translated and published by EKSMO Publishing House with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with EKSMO Publishing House or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications.

Захариадис, Деймон.

3-38 **Хватит быть удобным** : как научиться говорить «НЕТ» без угрызений совести / Деймон Захариадис ; [перевод с английского А. Мониц]. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. : ил. — (Проблема-решение. Книги-инструкции для саморазвития).

Отказ не делает вас плохим человеком. ХВАТИТ БЫТЬ УДОБНЫМ! Научившись говорить «нет» вы сможете установить границы и не поддаваться влиянию окружающих.

Деймон Захариадис, автор бестселлеров Amazon по саморазвитию, предлагает пошаговое руководство по установлению границ и развитию уверенности. Овладев искусством говорить твердое вежливое «нет» и регулярно практикуясь в этом, вы заметите, что вас начнут воспринимать иначе.

Книга также выходит под названием «НЕТ ЗНАЧИТ НЕТ. Как перестать быть удобным и научиться говорить «нет» без угрызений совести»

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПРОБЛЕМА-РЕШЕНИЕ. КНИГИ-ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

Захариадис Деймон

ХВАТИТ БЫТЬ УДОБНЫМ

Как научиться говорить «НЕТ» без угрызений совести

Главный редактор *Р. Фаскудинов*. Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *К. Молокоедова*. Литературный редактор *Н. Суллова*
Младший редактор *Е. Дьяквич*. Компьютерная верстка *В. Андриановой*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
adeholdar / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

 **eksmo.ru**

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomboru.ru [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com) [bombora](https://www.instagram.com/bombora)

ООО «Издательство «Эксмо»

Дата изготовления / Подписано в печать 13.11.2025. Формат 60x84^{1/16}.
Гарнитура «JournalCs». Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,13.
Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНОЙ МАЛАЗИИ
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ООО «Издательство «Эксмо»
123026, Россия, город Москва, улица Зорге, д. 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Фирменный «Издательство «Эксмо» ЖШК

123026, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қабаттық, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тұрау белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.eksmo24.kz

Интернет-дүкен: www.eksmo24.kz

Алматы Республикасы Қазақстан ТОО «РД» Алматы: ЖШС

Қазақстан Республикасының импорттаушы «РД» Алматы: ЖШС.

Дистрибутор және ұсыныс беру қосымша өткізгіштерді, өнімдерді,

өз Республикасы Қазақстан ТОО «РД» Алматы:

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында зиянсіз шашылар

қалыптау жөніндегі өкіл: «РД» Алматы: ЖШС

Алматы қ., Демірбасов көш., 3-ап., литер Б, офіс 1.

Тел.: 8 (777) 251-89-90/91/92. E-mail: RDS-AM@yandex.kz

Сөздеріне өз подгварданың сәйкестігін издательствоға сәйкестігіне қарай РД

өз төлемдеріне өз ұсыныс беру қосымша өткізгіштерді, өнімдерді, өткізгіштерді,

өткізгіштерді және өздеріне қосымша өткізгіштерді: <http://www.eksmo.ru/copyright>

Техникалық орталық туралы РД заңнаманың сәйкестігіне қарай өткізгіштерді,

өткізгіштерді және өздеріне қосымша өткізгіштерді: <http://www.eksmo.ru/copyright>

Продвижение в Российской Федерации

Россий Федерации и/или других

Сопровождение авторских прав

ISBN 978-5-04-199957-5



9 785041 999575 >

© Павлова-Теремок Д.А., иллюстрации, 2024

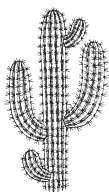
© Мониц А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-199957-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Выдающиеся люди об умении говорить «нет» ..	11
ЧАСТЬ I. ПРИВЫЧКА УГОЖДАТЬ ДРУГИМ	
Как я был безотказным.....	18
Почему в приоритете должны быть свои потребности	22
Понятие Ассертивности.....	25
Ассертивность vs агрессивность.....	28
Искусство тактичного «Нет»	31
Что вы узнаете из книги.....	34
Как получить максимум пользы от прочитанного.....	39
Перемены к лучшему начинаются сегодня	41
ЧАСТЬ II. ПОЧЕМУ НАМ ТАК ТРУДНО ГОВОРИТЬ «НЕТ»	
Мы не хотим никого обижать.....	47
Мы не хотим никого разочаровывать.....	50
Мы не хотим показаться эгоистами.....	54
Мы хотим помогать другим.....	57
У нас проблемы с самооценкой.....	60
Мы хотим нравиться.....	63
Мы хотим показать свою ценность.....	66



Мы боимся упускать возможности	69
Мы подвергаемся эмоциональной агрессии	72
Мы избегаем конфликтов	75
Мы привыкли всем угождать	79
Тест «Пытаетесь ли вы всем угодить?»	83
Что вас ждет в следующей части?	89

ЧАСТЬ III. ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ», НЕ ЧУВСТВУЯ СЕБЯ МЕРЗАВЦЕМ

Способ № 1. Говорите прямо и откровенно	95
Способ № 2. Не тяните время	99
Способ № 3. Заменяйте «нет» другим словом ..	103
Способ № 4. Не поддавайтесь порыву придумать отговорку	107
Способ № 5. Берите ответственность за свои решения	110
Способ № 6. Просите обратиться позже	114
Способ № 7. Не прибегайте ко лжи	117
Способ № 8. Предложите альтернативу	121
Способ № 9. Перенаправляйте к тем, кто лучше разбирается в вопросе	124
Способ № 10. Объясните, что не можете разорваться	129
Совет-бонус № 1. Будьте непреклонны	133
Совет-бонус № 2. Будьте вежливы	137
Совет-бонус № 3. Перестаньте бояться что-нибудь упустить	140
Совет-бонус № 4. Установите критерии для отказа	144
Вы не ответственны за реакцию других людей	148

Ваше время и ваши интересы важны.	151
Отказ не делает вас плохим человеком.	153
Начните с малого.	156
Что вас ждет в следующей части.	158

ЧАСТЬ IV. КАК ГОВОРИТЬ «НЕТ» В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

Как говорить «нет» родственникам.	162
Как говорить «нет» супругу/е.	166
Как говорить «нет» детям.	170
Обсуждение условий.	173
Как говорить «нет» друзьям.	175
Как говорить «нет» соседям.	179
Как говорить «нет» коллегам.	183
Как говорить «нет» начальнику.	186
Как говорить «нет» клиентам.	191
Как говорить «нет» незнакомцам.	195
Как говорить «нет» самому себе.	199
Заключительные соображения.	203
Благодарность.	205
Об авторе.	207

На страницах этой книги я буду вас учить говорить «нет» — твердо и без чувства вины. По ходу чтения вы будете развивать в себе асертивность — особое качество, которое поможет вам не откликаться на просьбы, идущие вразрез с вашими целями, потребностями и убеждениями.

ВЫДАЮЩИЕСЯ ЛЮДИ ОБ УМЕНИИ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

«Если вы не расставите приоритеты в своей жизни, кто-то сделает это за вас».

Грег МакКеон

«“Нет”, сказанное с глубокой убежденностью, лучше, чем “да”, сказанное только для того, чтобы порадовать или, хуже того, избежать проблем».

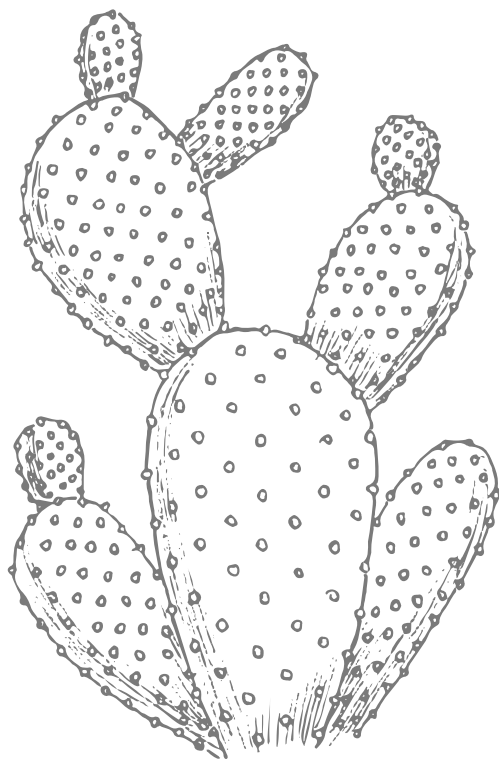
Махатма Ганди

«Разница между людьми успешными и очень успешными состоит в том, что последние говорят “нет” практически на все».

Уоррен Баффет

ЧАСТЬ I

ПРИВЫЧКА
УГОЖДАТЬ
ДРУГИМ



Вспомните какого-нибудь друга или знакомого, которого можно назвать ходячим примером безотказности. Скорее всего, это один из милейших людей в вашем окружении, который в любой момент готов протянуть руку помощи. Что бы вам ни понадобилось, вы всегда можете рассчитывать на его (или ее) поддержку. Этот человек с радостью откажется от своих устремлений, чтобы реализовать *ВАШИ*.

А может, такое поведение до боли похоже на ваше? Не замечали ли вы за собой чего-то подобного? Допустим, стоит кому-то попросить вас о помощи, как вы тут же бросаете свои дела и говорите: «*Само собой!*»

А вот вопрос посерьезнее: не преследуют ли вас стресс, усталость и чувство неудовлетворенности,