

ОТ АВТОРА ОБЛОЖКИ

Павел Скоринов

Старший дизайнер в Яндекс Практикуме

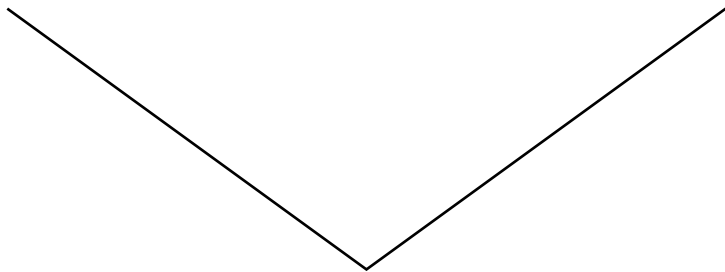
Идея иллюстрации передает главный посыл книги: нужно уметь отстаивать свои границы без чувства вины.

Герой спокоен и уверен, он улыбается и решительно противостоит просьбам, неоправданным ожиданиям и обидам, которые метафорично изображены в виде множества тянущихся рук.

НЕТ ЗНАЧИТ НЕТ

Как перестать быть удобным и научиться
говорить «нет» без угрызений совести

Деймон Захариадис



УДК 159.923.2
ББК 88.53
3-38

Иллюстрация на обложке *Павла Скоринова*

Захариадис, Деймон.

3-38 Нет значит нет. Как перестать быть удобным и научиться говорить «нет» без угрызений совести / Деймон Захариадис ; [перевод с английского А. С. Мониц]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (100 из 100).

ISBN 978-5-04-232221-1

Отказ не делает вас плохим человеком. Наоборот, умение говорить «нет» — один из важнейших навыков, которым мы можем овладеть. Он повышает нашу эффективность, улучшает отношения с окружающими и наделяет спокойной уверенностью. И если вам надоело быть удобным и безотказным, — эта книга для вас!

Деймон Захариадис, автор бестселлеров Amazon по саморазвитию, предлагает пошаговое руководство по установлению границ и развитию уверенности, необходимой для их поддержания. Овладев искусством говорить твердое вежливое «нет» и регулярно практикуясь в этом, вы заметите, что вас начнут воспринимать иначе. Люди будут больше ценить вас и ваше время и увидят в вас лидера, а не ведомого.

Благодаря этой книге вы:

- избавитесь от привычки угождать людям
- изучите 10 простых стратегий для изящного отказа
- узнаете, как устанавливать личные и профессиональные границы
- научитесь давать отпор назойливым окружающим, которые пользуются вашей добротой.

Книга также выходит под названием «Хватит быть удобным. Как научиться говорить «НЕТ» без угрызений совести»

УДК 159.923.2
ББК 88.53

© ООО «Яндекс Музыка», художественное оформление, 2026

© Мониц А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232221-1

Содержание

Выдающиеся люди об умении говорить «нет».....	11
Часть I. Привычка угождать другим.....	13
Как я был безотказным.....	18
Почему в приоритете должны быть свои потребности.....	21
Понятие Ассертивности.....	24
Ассертивность vs агрессивность.....	27
Искусство тактичного «нет».....	30
Что вы узнаете из книги.....	33
Как получить максимум пользы от прочитанного.....	37
Перемены к лучшему начинаются сегодня.....	39
Часть II. Почему нам так трудно говорить «нет».....	41
Мы не хотим никого обижать.....	45
Мы не хотим никого разочаровывать.....	48

СОДЕРЖАНИЕ

Мы не хотим показаться эгоистами.....	51
Мы хотим помогать другим.....	54
У нас проблемы с самооценкой.....	57
Мы хотим нравиться.....	60
Мы хотим показать свою ценность.....	63
Мы боимся упускать возможности.....	66
Мы подвергаемся эмоциональной агрессии.....	69
Мы избегаем конфликтов.....	72
Мы привыкли всем угождать.....	75
Тест «Пытаетесь ли вы всем угодить?».....	78
Что вас ждет в следующей части?.....	83
Часть III. Десять способов сказать «нет», не чувствуя себя мерзавцем.....	85
Десять способов сказать «нет».....	85
Способ № 1. Говорите прямо и откровенно..	89
Способ № 2. Не тяните время.....	92
Способ № 3. Заменяйте «нет» другим словом.....	95
Способ № 4. Не поддавайтесь порыву придумать отговорку.....	99
Способ № 5. Берите ответственность за свои решения.....	102
Способ № 6. Просите обратиться позже....	105
Способ № 7. Не прибегайте ко лжи.....	108

СОДЕРЖАНИЕ

Способ № 8. Предложите альтернативу.....	111
Способ № 9. Перенаправляйте к тем, кто лучше разбирается в вопросе	114
Перенаправляйте.....	114
Способ № 10. Объясните, что не можете разорваться.....	118
Совет-бонус № 1. Будьте непреклонны.....	121
Совет-бонус № 2. Будьте вежливы	125
Совет-бонус № 3. Перестаньте бояться что-нибудь упустить.....	128
Совет-бонус № 3. Перестаньте бояться.....	128
Совет-бонус № 4. Установите критерии для отказа	131
Вы не ответственны за реакцию других людей	135
Ваше время и ваши интересы важны.....	138
Отказ не делает вас плохим человеком	140
Начните с малого.....	143
Что вас ждет в следующей части.....	145
Часть IV. Как говорить «нет» в любой ситуации.....	147
Как говорить «нет» родственникам.....	150
Как говорить «нет» супругу/е.....	153
Как говорить «нет» детям.....	157
Как говорить «нет» друзьям	161

СОДЕРЖАНИЕ

Как говорить «нет» соседям	165
Как говорить «нет» коллегам	169
Как говорить «нет» начальнику	172
Как говорить «нет» клиентам	176
Как говорить «нет» незнакомцам	179
Как говорить «нет» самому себе	182
Заключительные соображения	186
Благодарность	188
Об авторе	190

На страницах этой книги я буду вас учить говорить «нет» — твердо и без чувства вины. По ходу чтения вы будете развивать в себе ассертивность — 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, которые возникают из-за того, что в приоритете у вас не свои, а чужие нужды?

Если так, значит, эта книга для вас.