

## Об авторе

Какой могла бы быть моя жизнь? Обычной. Как у 97 % людей, которые заняты или бесконечным решением проблем, или выживанием и латанием финансовых дыр, или нелюбимой работой, или изматывающими конфликтами с близкими. Список этих «или» можно продолжать до бесконечности, всегда найдутся вещи и ситуации, которые бьют под дых, мешают реализовывать свои идеи и планы, не дают чувствовать радость жизни. Собственно, для того, чтобы пойти по этому сценарию, у меня все было:

- Жизнь в маленьком провинциальном городе
- Должность рядового оператора с минимальной оплатой
- Хроническая ангина и вечная борьба с лишним весом
- Долги и ипотека
- Сложные отношения в семье
- Непонимание с мамой и равнодушие отца
- Хроническая усталость из-за хронических перегрузок на работе
- Унылая мечта — поднять на ноги ребенка и как-то потихоньку дотянуть до старости

И ничто не предвещало перемен, но в один прекрасный день я словно проснулась — посмотрела вокруг себя, интуитивно почувствовав: у благополучных и по-настоя-

ящему успешных, богатых людей есть простой секрет. Насколько он прост, я тогда еще даже не подозревала, просто стала наблюдать. Интересно, почему для одного руководитель — отец родной, а для другого — вредитель и заклятый враг? Почему в одной семье люди лучатся счастьем и взаимным уважением, а в другой — словно и не родственники вовсе? Как так выходит, что кто-то словно играючи получает необходимые для своего развития инструменты и возможности, а кто-то, чертыхаясь и конфликтуя с окружающими, с невероятным трудом продирается к успеху (если это в принципе можно назвать успехом)?

Знаете, какое открытие я сделала в результате собственных исследований? Я нашла уникальный метод «умного общения», который позволяет взять управление жизнью в свои руки и изменить вообще все, включая то, что сегодня кажется недостижимой мечтой.

Не спешите скептически улыбаться — лучше вспомните фразу, которую хотя бы раз в жизни слышал или произносил каждый человек на планете: «В начале было Слово». Именно слово — как символ коммуникации и общения как способ выражения мыслей, чувств и целей — управляет миром.

А в том, что моя жизнь до определенного момента проходила в минусе, был мой выбор — по незнанию. Я, как и вы, выросла в самой обычной семье. Мои бабушка и мама не проходили тренингов по психологии. Я, как и вы, росла в той системе, которая досталась нам по умолчанию. Мы все поступали учиться туда, куда хотели наши родители или куда была возможность. Мы все гонялись за стабильностью и пенсией. Мы все устраивались на две работы, а по вечерам уходили на поиски халтуры.

Мы все жили по сценарию родителей. И в глубине души все мечтали о переменах — брали кредиты ради крупных покупок, пытались строить карьеру в совершенно чуждой нам, но денежной сфере, снова и снова ругали себя, когда ничего не получалось. В такой ситуации есть только два варианта:

- сдаться — и примириться с серой обыденностью, отказаться от собственных крыльев;
- измениться самому — и начать думать, говорить и действовать по-другому.

Я выбрала второе. Не скажу, что было просто, но, когда у тебя есть эффективный и, главное, простой инструмент — важно лишь понять суть и методично, изо дня в день применять правила «умного общения» в жизни, — изменения неизбежны.

Я поняла три важных правила:

- где бы мы ни жили, мы находимся В СИСТЕМЕ;
- мы практически бессильны перед мощью и силой системы, в которой мы живем;
- система может держать и топить или, наоборот, помогать расти.

Сопротивляться или пытаться переломить ситуацию бесполезно, потому что система держит абсолютно всех. Значит, нужно найти способ сделать так, чтобы система была поддерживающей. И тогда она сама поможет взлететь, выйти на новый уровень жизни и дохода.

Сегодня у меня есть:

- жизнь в Москве;
- бизнес с оборотом несколько миллионов в месяц;

- прекрасные отношения с близкими;
- профессиональная реализация.

Моя сильная сторона — практический опыт. Я прошла свой собственный путь от нянечки детского сада до руководителя группы в крупной компании. Затем начала собственный бизнес и вывела на всероссийский рынок новую нишу в рекламном бизнесе, сделав несколько своих партнеров по этому бизнесу миллионерами. На сегодня я востребованный коуч ICF, тренер с психологическим образованием. Более 8000 учеников прошли мои программы. Опираясь на свой собственный опыт, знания психологии, а также законы жизни и денег, я помогаю своим клиентам зарабатывать миллионы через изменение мышления и психологическое взросление.

За 9 лет психологической практики у меня сформировалась несколько психологических методик, в том числе методика работы с зависимостями, которую я назвала РИМП — радикальное изменение мышления и поведения. С помощью нее мои клиенты избавляются от различного рода зависимостей: алкоголь, шопоголизм, пищевые, зависимости в отношениях и другие. Про мою методику написаны статьи в научных изданиях.

А еще у меня есть большая профессиональная мечта — открыть в Москве психологический центр по работе с зависимостями, который, я уверена, вырастет в большую сеть центров по всей России. Для этого я провожу профессиональное обучение своей методике, выращивают тренеров нового поколения. Уже более 200 человек прошли профессиональное обучение по моей методике и получили дипломы. Они помогают людям по всей стране избавиться от зависимостей, стать более психологически зрелыми и счастливыми.

И сегодня я протягиваю вам руку, чтобы помочь сделать первый шаг к жизни, которую вы точно заслуживаете — познакомиться с фундаментом благополучия — «Основами умного общения». Мои знания, опыт и вдохновение — теперь ваши.

*Олеся Матёрова,  
миллионер, автор метода «Умное общение»  
и ваш личный проводник  
в мир благополучия и денег*

# Введение

Где живут миллионеры? В голове каждого, кто держит эту книгу в руках. Есть, правда, одно небольшое условие, которое позволит активировать режим миллионера: нужно научиться общаться с людьми так, чтобы каждое ваше слово превращалось в деньги и благополучие. А еще нужно сделать так, чтобы ваше окружение помогало развиваться и, как по лестнице, ведущей только вверх, переходить с одного уровня жизни на другой. А как создать окружение на миллион?

Рецепт — в этой книге. Я расскажу про привычки в общении, из-за которых вы теряете до 90 % своих денег. Это факт. Как и то, что ваш доход может вырасти в 10 раз, если вы эти привычки в общении уберете, даже ничего больше не делая. Так было у меня и у моих клиентов, которые применяют навыки общения миллионеров: финансовое положение и все остальные сферы жизни трансформируются легко и только в плюс. Также мы разберемся, куда вас тянет сила системы окружения, вниз или вверх, и, конечно, будем делать эффективные упражнения, которые помогут развивать навыки правильной коммуникации.

Представьте себе картину: человек пытается строить карьеру, но отношения с руководством не складываются. Он обижается, когда начальник лишает его премии, не понимает, почему его не повышают, считает, что ловить нечего, и увольняется. Затем он пробует начать свое дело,

но на каждом шагу ему якобы все ставят палки в колеса: партнеры постоянно подводят, подрядчики не хотят работать, клиенты по непонятным причинам уходят к конкурентам. Он решает, что сейчас неудачное время для начала бизнеса, и, грустно вздыхая, возвращается домой, где после пары слов с супругой/супругом происходит очередной скандал. Должен... не сделал... виноват... ты неисправим... О каком успехе тут может быть речь?

Тема окружения, которую я даю клиентам в своих программах, гораздо глубже, чем все то, что сегодня можно найти в интернете. Моя система — это не скрипты, не специальные «волшебные» фразы. Мы просто меняем ваше состояние, и уже из этого нового состояния вы делаете совершенно другие вещи и получаете другой результат. Я предлагаю осваивать более глубокие вещи в коммуникации, про которые расскажу в книге. Принципиальным отличием от того, что предлагают психологи и многие коучи является многократно подтвержденная на практике эффективность моей программы. Я сама построила карьеру и на 180 градусов развернула свою жизнь только за счет коммуникации.

Ведь на самом деле:

- карьера зависит не от начальника, а от того, как вы общаетесь с ним;
- прибыльность бизнеса зависит не от клиентов и партнеров, а от того, как вы общаетесь с ними;
- благополучие в семье зависит не от мужа, жены, ребенка, а от того, как вы общаетесь с ними.

**Есть определенные правила взаимодействия, которым нигде не учат: ни в семье, ни в школе, ни в университете, ни на тренингах по переговорам.**

Если их знать и соблюдать, то любые цели достигаются легко и просто. Но знание — это лишь малая часть решения задач. Самое сложное — начать применять правила. Изменить привычную модель взаимодействия со своим окружением, пересмотреть свои коммуникации с людьми и адаптировать их под современность — вот в чем задача.

Эта книга для вас, если:

- вы не справляетесь с эмоциями и попадаете в неуправляемые конфликты в семье или на работе;
- вы уже много раз обещали, что больше никогда не будете кричать на ребенка, но все равно срываетесь на крик, после чего ругаете себя и снова обещаете, что больше такого не повторится;
- ребенок вас совсем не слушает и вы переживаете за его будущее;
- родители сводят с ума постоянным вмешательством в вашу жизнь и не получается это прекратить;
- начальник совсем не ценит вас как работника и достает своими придирками;
- вы боитесь, что другие подумают о вас плохо, стремитесь всем угодить и иногда жертвуете своими интересами;
- вас раздражают окружающие люди и из-за этого страдают семья и работа;
- вы не решаетесь отстаивать свои интересы, потому что боитесь испортить отношения с окружающими;
- вы чувствуете, что вас используют, но ничего не можете изменить;
- вам надоело довольствоваться малым, всем уступать и жить по чужим правилам.

Когда я в свое время пришла работать в «Энергосбыт», то практически сразу меня невзлюбило мое руководство, меня

заставляли работать без выходных и по вечерам. И так поступали только со мной одной из всей группы, где я работала. Это было очень обидно. Я считала, что все мои коллеги и начальство — плохие, редиски нехорошие, жизнь несправедливая, а я такая хорошая, но вся такая несчастная. Потом я поняла, что делаю неправильно, и поменяла свою коммуникацию. Меня ведь даже отпуска лишали, представляете? А такое в «Энергосбыте» вообще невозможно, там сильнейший профсоюз и строгое следование букве закона, но тем не менее я настолько неправильно общалась, что меня лишали отпуска: дескать, ты же учишься, вот все, никакого тебе отпуска. А когда я поменяла коммуникацию, та же самая начальница протащила меня по карьерной лестнице за три месяца — оператор, техник, инженер, руководитель. И это в «Энергосбыте» тоже было невозможно повернуть, потому что на тот момент у меня не было законченного высшего образования, я еще училась. Но моя руководительница каким-то образом преодолела сопротивление отдела кадров. Это было что-то на грани фантастики: невозможно в «Энергосбыте» как лишить сотрудника отпуска, так и построить карьеру за такой короткий срок и без высшего образования. Но оказалось, что все реально и исключительно благодаря коммуникации с окружением.

**Парадокс, но на самом деле мы не всегда понимаем истинный смысл своих слов и действий.** Именно это приводит к неконтролируемым конфликтам и тормозит рост как в карьере, так и в бизнесе. В этой книге я предложу основы построения взаимовыгодного и комфортного общения без лицемерия, чтобы вы и ваш партнер всегда оставались довольны друг другом. Вы выполните практические упражнения, которые помогут не множить ошибки в будущем.

Слышали поговорку: «Чтобы был хлопок — нужны две руки. Если одна рука не захочет, то хлопка не будет»?

О чем это? Чтобы конфликт разгорелся, нужно два человека. Если один не захочет вступать в конфликт, то инцидента попросту не будет. На этих страницах вы также найдете главный принцип бесконфликтного общения. Он помогает уладить любой конфликт, сохранить и укрепить отношения как в семье, так и в деловой сфере. Не обойдем стороной и тему взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

Итак, окружение на нас влияет. Это 100 %. И мы от этого не можем уйти, избавиться — окружение все равно будет влиять на человека. Где бы вы ни находились, вы всегда находитесь в какой-то системе. И мы практически бессильны перед мощью и силой системы, в которой живем. При этом система может вас держать, связав по рукам и ногам, топить или, наоборот, помогать расти. В этой книге мы разберемся, как сделать так, чтобы система была поддерживающей и помогла вам взлететь и выйти на новый уровень жизни. Но сейчас хочу донести до вас самую главную мысль — одна и та же система, одни и те же люди могут на вас влиять по-разному.

Нужен пример? Пожалуйста. На входе в мою программу клиентка пишет: «Олеся, я пришла к Вам, чтобы правильно развестись с мужем. Он деспот, он тиран, я с ним жить не могу, но я не понимаю, как мне сделать грамотно. Я пришла к Вам, чтобы сделать это правильно, грамотно и безопасно для себя». На выходе из программы эта же клиентка пишет: «Олеся, у меня самый любящий муж на свете, самый нежный и заботливый». Да, муж из обоих сообщений — один и тот же человек. То есть, когда вы применяете навыки «умного общения», человек рядом с вами меняется. А еще женщины часто пишут, что пока они проходят мои программы, у мужей растет доход. Почему? Потому что они сами стали для своих мужчин как раз теми людьми, которые не топят, а помогают расти. И это нормально. Некото-

рые даже жалуются на меня: «Да что это такое? Я работаю в программе, а доход растет у мужа».

Читая такую обратную связь, я лишь улыбаюсь. Потому что знаю, это не чудеса. Это то, на что способен каждый человек, внедряющий в свою жизнь законы общения для создания окружения на миллион. Они буквально спасли меня в жизни и помогут вам, если вы внимательно прочитаете и начнете применять то, что я расскажу в своей книге.

В финале ваша жизнь может выглядеть так:

- Хочу — и мне дают
- Хочу — и беру
- Я нравлюсь себе
- Я нравлюсь всем
- Слышу и понимаю
- Умею донести — меня слышат и понимают
- Отношения на доверии — я доверяю / мне доверяют
- Я вне конфликтов и обид
- Вижу людей насквозь
- Мое умение общаться — мой счастливый билет в благополучие
- Я расту с помощью системы
- Я управляю своей жизнью
- Я не во власти обстоятельств
- Я не жертва манипуляций / я не манипулирую
- У меня столько денег, сколько я хочу

Так будет, даже если сейчас:

- Ваши хочу и могу не совпадают
- Вас не слышат и не понимают окружающие
- Попадаете в постоянные конфликты
- Денег никогда не хватает
- Вы мучаетесь бессонницей

- У вас часто апатия, нет энергии и не хочется открывать глаза по утрам
- Вас преследуют неврозы, тремор и панические атаки
- Пропадает интерес к жизни
- Нет ни одной амбициозной цели
- Испытываете моральное и физическое истощение

Как это возможно, спросите вы. А дело в том, что есть три уровня общения:

1. Наши мысли в голове, которые мы хотим донести человеку.
2. Слова, которые мы реально говорим, пытаюсь донести свою мысль.
3. То, что слышит человек на подсознательном уровне (на уровне ощущений, а не слов).

И 97 % людей общаются так, что все три уровня крайне редко совпадают. Вас действительно не слышат, потому что вы можете хотеть сказать одно, выразиться при этом по-другому, а человек услышит вообще третье. Например, когда вы хотите помочь человеку советом, это воспринимается как критика.

Мы общаемся на подсознательном уровне, а не на уровне слов.

На подсознательном уровне ваш собеседник слышит: «Ты слабый», «Ты глупый», «Ты не понимаешь», «Я умнее», «Мне лучше знать». Хотя вы при этом говорите, казалось бы, обычные понятные слова, с благими намерениями, а человек вас не слышит, потому что подсознательно закрылся от агрессии, да еще и при этом испытывает неприятные эмоции в моменте. Естественно, неизбежно копится негатив по отношению к вам, который впоследствии может вызвать отказ от общения или даже прямой конфликт.

Поразительно, но чаще всего за вашу же помощь люди вас и ненавидят. А истинной причиной для разрыва отношений и конфликта станет осадок от накопленного раздражения.

Рассогласованность уровней общения — это и есть крючок, за который система вас держит и топит. И все попытки договориться, помириться, помочь, понравиться, объяснить, оправдаться, подобрать слова, приучить, продавить, заставить — это ваши бесполезные попытки побороть систему.

Пока вы стремитесь влиять на других, жизненные силы, время и энергию теряете тоже именно вы. В результате огромные деньги проходят мимо — вы просто не в состоянии их зарабатывать, когда застреваете в подсознательных недопониманиях и конфликтах. А бывает такое, что вы гоняете в голове мыслительные диалоги из прошлого, даже с людьми, которых в вашей жизни уже нет?

Так вы проживаете всю жизнь в этой рутине, и даже сама мысль о возможных миллионах звучит как несбыточная мечта, потому что система держит вас в слепой зоне.

Что делать? Достаточно научиться понимать, что мы говорим на подсознательном уровне. Тогда мы сможем прогнозировать результаты всех наших диалогов и управлять ими. Научимся доносить информацию так, чтобы вызывать у собеседника нужное чувство. Мы сами заводим человека в состояние, когда он нас начинает слышать и понимать.

И именно так вы формируете круг людей, с которыми у вас идеальный коннект. Ваше окружение вас не только не тормозит, а еще и очень активно поддерживает во всем, что вы делаете.

Происходят две волшебные вещи:

- вы перестаете терять внутренние ресурсы на борьбу с системой;

- сохраненные ресурсы сами преумножают себя по накопительному принципу, создавая ваш энергетический потенциал.

Ваша энергия позволяет осуществлять задуманное шаг за шагом. У вас появляется эйфория от благополучия в круге общения, которая становится источником энергетического заряда, то есть вы питаетесь своим же состоянием радости и комфорта, от чего открывается окно везения: за что бы вы ни брались — все получается.

Но бесполезно что-то делать, если вы тут же вышли и пошли общаться с клиентами, родственниками, еще с кем-то, и сами же поломали все результаты — вступили в конфликт, обиделись или обидели кого-то. От нашей коммуникации, от разговора, например с подругой, от того, как вы его построите и проведете, зависит, какой результат вы получите. Вы можете вечером неправильно пообщаться, поругаетесь, а завтра у вас упадет доход. Или наоборот.

Вот что написала мне одна клиентка: «До встречи с Вами я как в матрице жила в какой-то». И это действительно так. Система, в которой мы живем, — это матрица, и мы проживаем ее. И у нас есть возможность с помощью тех знаний, которые я вам дам, создавать собственную матрицу. Готовы?

### **Какие результаты будут после прочтения?**

1. Ваша эффективность в повседневной жизни и на работе увеличится многократно.
2. Вы наконец-то начнете действовать и получать результаты от своих действий.
3. Вы будете легко ладить с любым человеком, даже если раньше для вас это было проблемой.
4. Вы точно будете знать, как себя вести, если надо настоять на своем, не создавая конфликтную ситуацию.

5. Вы сможете просить так, чтобы вам не отказывали.
6. Вы научитесь отказывать, чтобы не обижать.
7. Окружение начнет радовать и помогать в достижении целей.
8. Вы начнете больше зарабатывать за счет правильно организованного взаимодействия с людьми.

Ну и конечно, вы получите много рекомендаций для карьерного роста. Есть определенные правила, соблюдение которых гарантирует это. Успешная карьера — это результат нужных действий и форм поведения. Хотите получить более высокую должность? Тогда добро пожаловать в первый раздел книги.

### **Когда вы прочитаете эту книгу, поймете, почему:**

- не прощать родителей — это нормально;
- терять в доходах после каждого конфликта — это закономерно;
- жить вне треугольника Карпмана — это возможно;
- сплетничать с подружкой за кофе / с друзьями за пивом — это не дружба;
- быть правым — это путь к разрушению собственной жизни и финансовые потери;
- давать советы и помогать другим решать проблемы — это на самом деле не помощь;
- всех прощать и благодарить за все — это опасные мифы;
- превращать слова в возможности, деньги и личностный рост — это то, что вы уже умеете делать, но пока не попробовали.

**Добро пожаловать в новый мир — мир «Умного общения»!**