

**СКАЖИ
СЕБЕ
«ДА!»**

СКАЖИ СЕБЕ «ДА!»

Основы счастливой
и успешной жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.53
М47

Мелия, Марина.

М47 Скажи себе «Да!». Основы счастливой и успешной жизни / Марина Мелия. – Москва : Эксмо, 2024. – 496 с. – (Марина Мелия. Психология успеха).

ISBN 978-5-04-192921-3

Сборник из двух книг Марины Мелия о психологии успеха и эффективной коммуникации – бестселлера «Хочу – Могу – Надо. Узнай себя и действуй» и недавно вышедшей новинки «Всё не так. Как выбираться из тупиков общения, в которые мы сами себя загоняем».

Профессор психологии, коуч-консультант первых лиц российского бизнеса делится инструментами для саморазвития, проверенными десятилетиями практической работы. Она также поднимает тему распространенных коммуникационных тупиков и ловушек, в которые попадают даже самые опытные и умудренные из нас. Смотрит на запутанные ситуации под новым углом и помогает найти из них выход. Марина Мелия предлагает авторский метод, который можно применять без помощи психолога.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-192921-3

© Марина Мелия, текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*А мы всё ставим каверзный ответ
И не находим нужного вопроса.*

Владимир Высоцкий

СОДЕРЖАНИЕ



Выражение признательности

13

ХОЧУ — МОГУ — НАДО

Найти свой путь к счастью

16

1

глава

Модель жизни: что это такое?

23

Какие бывают модели жизни? Почему у одного жизнь — подвиг, у другого — рок, у третьего — борьба, у четвертого — грезы? Можем ли мы что-то изменить в нашей базовой модели и пересобрать ее под себя?

2

глава

Жизненные сценарии: как влияют на нас родительские предписания?

45

Почему кто-то становится любимцем фортуны, а кого-то преследуют неудачи? Что такое сценарное программирование? Как разгадать свой жизненный сценарий и стать режиссером собственной жизни?

3

глава

Как любимые сказки помогают понять себя?

67

Могут ли сказочные сюжеты и герои повлиять на нашу жизнь, «заколдовать» нас и заставить действовать по определенной схеме? Как избавиться от «заклятья» или обернуть его себе на пользу?

4

глава

Что мешает нам сделать выбор?

83

Почему мы медлим, принимая решение? Какие факторы нам мешают? Как научиться управлять собой и в ситуации выбора действовать свободно и решительно?

5

глава

На что мы опираемся, принимая решение?

95

Мы считаем, что принимаем решения самостоятельно, но так ли это? Чем мы на самом деле руководствуемся? Каков наш глубинный механизм принятия решений и не пора ли его скорректировать?

- глава **6** **Деньги: кто как тратит?** 109
Какую роль играют деньги в нашей жизни? О чем говорит наш тип «денежного поведения» и можно ли его изменить?
-
- глава **7** **В каких мы отношениях со временем?** 121
Что такое «временная перспектива»? Как сделать ее более гибкой, научиться ею управлять и улучшить свои отношения с прошлым, настоящим и будущим?
-
- глава **8** **Что заставляет нас «подняться с дивана»?** 133
Как понять, что нас мотивирует, а что подавляет и лишает энергии? Как найти дело по душе в зависимости от своего типа личностной активности?
-
- глава **9** **Как найти свои преимущества?** 145
Мы привыкли искать у себя недостатки, а потом беспощадно их искоренять. Но стоит ли бороться с самим собой? Где зарыты наши таланты и как усилить свою силу?
-
- глава **10** **Чем мы рискуем, когда стремимся к успеху?** 157
Почему мы не всегда чувствуем себя счастливыми, когда добиваемся поставленных целей? Какие ловушки подстерегают нас на вершине и как их избежать?
-
- глава **11** **Куда приставить карьерную лестницу?** 173
Всегда ли карьера по вертикали приводит к успеху? Какие еще виды карьерного развития существуют, и что помогает понять, движемся ли мы в правильном направлении?
-
- глава **12** **Что делать, если нам «не работается»?** 185
Почему «не лежит душа» к работе и хочется все бросить? Что в наших силах изменить и с чего начать переворот на рабочем месте?

глава	13	Как выбрать цель и реализовать задуманное?	205
		Из каких звеньев состоит алгоритм достижения цели у действительно успешных людей? Для всех ли целей он подходит?	
глава	14	Как не сбиться с намеченного курса?	217
		Воплотить в жизнь свои мечты не так-то просто. Какие правила стоит соблюдать, чтобы двигаться к цели? И какие качества помогут нам добиться своего?	
глава	15	Когда лень полезна?	233
		Чем лень отличается от прокрастинации? Как она становится нашим защитником и помощником? О чем пытается нам сказать?	
глава	16	Формула успеха: как понять, своим ли делом мы занимаемся?	243
		Что объединяет профессионально состоявшихся людей? Какие пять «ингредиентов» необходимо смешать, чтобы получился «энергетический коктейль успеха»?	
глава	17	Как найти баланс между работой и личной жизнью?	253
		Можно ли нарушить work-life balance и быть счастливым? Как примирить непримиримые сферы нашей жизни и что именно нам нужно сбалансировать для полного счастья?	
		Заключение	262

ВСЁ НЕ ТАК

-
- | | | |
|--|-----------------|-----|
| | Введение | 266 |
|--|-----------------|-----|
-
- | | | | |
|-------|----------|---|-----|
| глава | 1 | Попадаем в плен тревожных мыслей | 271 |
|-------|----------|---|-----|
- Как мы сами усиливаем тревогу? Что такое автоматические мысли? Когда они нам вредят? Как не сходить с ума от воображаемой беды? Как не наломать дров в состоянии тревоги и вернуть связь с реальностью?
-
- | | | | |
|-------|----------|---|-----|
| глава | 2 | Накручиваем себя перед важным событием | 289 |
|-------|----------|---|-----|
- Почему перфекционизм не повод для гордости? Когда не стоит выходить из зоны комфорта? Какие способы саморегуляции можно позаимствовать у философско-стоиков? Как избавиться от предстартовой лихорадки и войти в состояние «боевой готовности»?
-
- | | | | |
|-------|----------|----------------------------------|-----|
| глава | 3 | Портим первое впечатление | 299 |
|-------|----------|----------------------------------|-----|
- Из чего состоит образ, который мы предъявляем миру? Почему не всегда нужно соответствовать ожиданиям? Как использовать триаду «Я — Ты — Дело» в самопрезентации? Как привести в соответствие «быть» и «казаться»?
-
- | | | | |
|-------|----------|------------------------------|-----|
| глава | 4 | Слушаем, но не слышим | 315 |
|-------|----------|------------------------------|-----|
- Что не дает нам понять другого? Когда стереотипы и установки нам помогают, а когда мешают? Что такое «говорящая поза»? Как работают паузы и молчание? Как создать безопасное пространство для диалога?
-
- | | | | |
|-------|----------|------------------------------|-----|
| глава | 5 | Доводим спор до ссоры | 333 |
|-------|----------|------------------------------|-----|
- Почему мы бываем такими непримиримыми? Когда аргументы не работают? Почему добиваться своего надо не всегда? Чем может помочь опыт профессиональных переговорщиков? Как поспорить, не поссорившись?

- глава **6** **Не умеем критиковать** 349
- Почему мы избегаем ссор и конфликтов? Что бывает, когда мы копим негатив? Кому и когда стоит высказывать претензии? На что можно закрыть глаза? Как влияют на нас «мертвые» и «живые» слова? Как принять право другого быть другим?
-
- глава **7** **Обижаем похвалой** 369
- Когда похвала хуже критики? Почему мы боимся перехвалить? Какие виды похвалы бывают? Как выразить одобрение, не оценивая? Зачем учиться говорить о хорошем?
-
- глава **8** **Отвергаем критику** 383
- Почему критика нарушает наш душевный баланс? Можно ли извлечь пользу из «несправедливой» критики? Почему нельзя оправдываться, когда нам делают замечание? Как сохранить спокойствие, когда к нам придираются?
-
- глава **9** **Зависим от чужих оценок** 397
- Почему поиски одобрения мешают нам жить своей жизнью? Как перестать считать лайки? Что такое эмоциональная зрелость и личностная автономия? Что влияет на самооценку?
-
- глава **10** **Не говорим «нет»** 411
- Как научиться слушать себя и отбрасывать лишнее? Как избавиться от страха что-то упустить? Почему выбирать себя — это не эгоизм? Можно ли отказывать без причины? Когда форма отказа имеет значение?
-
- глава **11** **Нарушаем границы** 423
- Где проходят границы между людьми? Как понять, что мы зашли на чужую территорию? Нужны ли границы в близких отношениях? Как защищать свои границы и оставаться гибким в общении? Почему не надо бояться заступить за черту?

глава	12	Поддаемся манипуляции	441
		Почему даже самые бдительные становятся жертвами манипуляции? Как обнаружить свои уязвимые места? Что помогает в нужный момент включить критическое мышление и распознать обман? Как противостоять мошеннику?	

глава	13	Застреваем в нездоровых отношениях	455
		Как понять, что мы увязли в токсичных отношениях? Какие приемы использует абьюзер? Нужно ли «лечить» нездоровые отношения? Какие экстренные меры надо принять, чтобы вернуть контроль над собственной жизнью?	

глава	14	Бросаемся на помощь	469
		Почему иногда, спасая другого, мы его «топим»? В каких случаях наши благие намерения оборачиваются неприятностями? Как сопереживание лишает нас возможности трезво мыслить? Что такое «ловушка спасателя» и как ее избежать?	

глава	15	Теряем цель	483
		Почему происходит сбой в коммуникации? Зачем мы нагружаем общение дополнительными смыслами? Когда не нужно доказывать свою правоту? Как не переключаться на чужую повестку? Как вернуть в общение осознанность?	

		Послесловие	494
--	--	--------------------	-----

Выражение признательности

Хочу выразить благодарность моему ныне покойному учителю – академику Артуру Владимировичу Петровскому. Его вера в скрытые возможности человека и важность действий в ситуации, когда успех не гарантирован и результат не предрешен, помогли мне совершить важные жизненные выборы и найти свое место в профессии.

Я благодарна всем моим коллегам по «ММ-Классу», многие мысли, изложенные в книге, родились в диалоге с ними.

Особая признательность Елене Евграфовой за эмоциональную и интеллектуальную поддержку. И Яне Бовбас за ее вопросы, замечания, предложения и тщательную работу над материалом книги.

Я благодарна всем моим клиентам, которые были и остаются моими главными учителями.

**ХОЧУ
МОГУ
НАДО**

Узнай себя и действуй!