

# 50 ключей для легкой жизни

---

**КАРИН КУЩИК**

Перевод Ольги Терентьевой

Практики  
внутреннего  
освобождения

*Всем клиентам и друзьям, которые с ласковой настойчивостью спрашивали, где же обо всем этом наконец можно почитать. Пожалуйста, мои дорогие. Здесь*

# Оглавление

Предисловие .....	11
Вступление .....	14
1. Я сам решаю, когда мне злиться .....	17
2. Я делаю это не тебе назло, я делаю это для себя .....	20
3. Извините .....	24
4. Лучше не буду ничего сейчас обещать .....	28
5. Хотеть — то же, что и быть должным, только добровольно .....	33
6. Это не моя зона ответственности .....	38
7. Меня в тебе это восхищает .....	43
8. Я вас прекрасно понимаю. И мне нужно что-то другое .....	48
9. А прощу-ка я себя сам прямо сейчас .....	52
10. Я не знаю .....	55
11. Меня эта тема не интересует .....	59
12. Выздоровливайте скорее .....	64
13. Я не совсем понимаю, что это значит .....	67

14. Я бы предпочел побыть наедине со своими мыслями .....	72
15. Тот, кто показывает пальцем на других, тремя другими пальцами показывает на себя .....	78
16. Я не могу себе позволить не сделать этого .....	82
17. Я думаю, это не моя проблема .....	87
18. Я уже все сказал .....	92
19. Переживать нет смысла .....	96
20. По-моему, это говорит о вас больше, чем обо мне .....	101
21. Что ж, пусть каждый останется при своем, хорошо? .....	106
22. «Я не знаю» всегда означает «нет» .....	111
23. Мне очень жаль, если я дал повод думать, что вы можете так со мной разговаривать .....	115
24. Звучит логично, но моя интуиция подсказывает мне поступить по-другому .....	119
25. Я не хочу тратить на это время .....	123
26. Я ошибся .....	128
27. Я все же договорю .....	133
28. Я это уже слышал .....	138
29. Я передумал .....	142
30. Все так, как есть .....	147
31. Мы друг другу не подходим .....	151
32. В данный момент я бы предпочел отправиться на встречу с самим собой .....	156
33. Прекрасно вас понимаю .....	161
34. Жаль, не могу порадоваться за тебя так же, как за себя .....	166
35. Я не дам вам привилегии оскорблять меня .....	171
36. Я возьму вот это .....	175
37. К счастью .....	180
38. Я бы предпочел, чтобы мы вели себя профессионально .....	185

39. Я неверно рассчитал время .....	190
40. Спасибо за комплимент .....	194
41. Я для этого слишком... ..	198
42. Пожалуй, не стану принимать это на свой счет .....	203
43. Я лучше буду говорить не о людях, а с людьми .....	207
44. Я сделаю все, что в моих силах, только если и вы сделаете все, что в ваших .....	211
45. Понятия не имею, как это делается, поэтому попробую сделать это прямо сейчас .....	216
46. Я не хочу поддерживать тебя в твоих слабостях .....	220
47. У тебя всегда есть выбор .....	225
48. Вы правы .....	230
49. Хорошо, поверю тебе на слово .....	235
50. Отнесусь-ка я к этому легко .....	240
Послесловие .....	244
Благодарности .....	250
Примечания .....	253

# Предисловие

И повезло же вам! Карин Кущик наконец-то выходит к публике — класс! Сколько раз я восхищался этой замечательной женщиной и ее способностью преображать других. И как часто я умолял Карин сделать ее знания доступными каждому, потому что до сих пор эта привилегия принадлежала в основном корпоративным клиентам и людям творческих профессий. И вот теперь, с появлением ее первой книги, ситуация изменится.

Вот уже более 15 лет Карин консультирует меня по вопросам режиссуры и драматургии, помогает с текстами для спектаклей и семинарами; она готовит меня к интервью и выступлениям на сцене. Я всецело доверяю ей и полагаюсь на ее квалификацию, потому что она, как никто, умеет сочувствовать, а будучи мастером риторики, еще и всегда на шаг впереди большинства. Общаюсь с ней, я вырос не только профессионально, но и как личность, ведь любая встреча с Карин — это всегда еще и лайф-коучинг. Сегодня я лучше понимаю, чего хочу, яснее выражаю свои мысли и выгляжу увереннее. То же самое я не раз наблюдал и у других ее клиентов. И вот наконец концентрат знаний и умений Карин Кущик — в одной книге.

Скажу сразу: она — настоящее наслаждение!

Я, конечно, знал, что Карин любит метафоры и у нее яркий, образный язык — уже только поэтому ее всегда приятно слушать. Но этот талант она продемонстрировала и как писатель — я получил колоссальное удовольствие, читая книгу.

Актуальные темы, поданные в непринужденной манере, дают пищу для размышлений и найдут отклик у каждого. Тут предложены простые формулы, которые отлично работают, — я знаю, о чем говорю, так как применяю некоторые из них уже много лет. Они избавили меня от множества ненужных споров. Как с другими людьми, так и с самим собой.

«Используй — или потеряешь» — это мантра, которую я постоянно произношу на своих семинарах по гипнозу, потому что наш мозг со временем забывает все, что мы не повторяем. Мне очень импонирует то, что книга учит практиковать новые навыки не где-то за закрытыми дверями, перед зеркалом, а в реальной жизни, здесь и сейчас. Это значит: если того требует ситуация, произнесите соответствующую фразу, даже если это будет стоить вам некоторых усилий. Вы в любом случае будете вознаграждены необыкновенным опытом. А это именно то, что нужно для развития личности.

С гипнозом та же история: чем необычнее опыт, чем волшебнее переживание, тем быстрее мы развиваемся. Будучи фокусником и гипнотизером, я, как никто, осознаю всю мощь языка. Сильные слова способны вызывать новые мысли, новые модели поведения и новый опыт. Вот почему многие фразы в этой книге я воспринимаю как своего рода гипноз, ведь они моментально переносят нас в более комфортное ментальное состояние, — иными словами, формируют нам новую жизненную позицию, в центре которой суверенность личности.

Поскольку Карин очень бережно относится к чужому времени, она не «накачивает» книгу содержанием — приятное исключение среди авторов научно-популярной тематики. Она предлагает короткие, емкие

фразы, подкрепленные занимательными повседневными историями. Вот увидите: едва закончив читать одну главу, вы начнете следующую, несмотря на то что уже глубоко за полночь. Эту книгу можно сравнить с хорошим сериалом, который хочется посмотреть залпом.

Надеюсь, вам понравится. Скорее переворачивайте страницу и изучайте 50 волшебных формул, которые сделают вашу жизнь проще.

*Ваш Тимон фон Берлеши*

# Вступление

Эта книга сэкономит вам время. Время, которое вы могли потратить впустую на недоразумения, выяснение отношений или разговоры с самим собой. Все это окольные пути, часто приводящие к драме. Я приглашаю к большей честности, ясности, готовности взять судьбу в свои руки и еще большей аутентичности.

Если в ваш активный словарный запас войдет хотя бы пять новых фраз из пятидесяти, которые я предлагаю, ваша жизнь, скорее всего, изменится как внешне, так и внутренне, — в конце концов, приятно хорошо выглядеть в собственных глазах.

Некоторые из них могут показаться чересчур радикальными, другие не произведут на вас никакого впечатления, а какие-то даже покажутся банальными. Так и задумано, не волнуйтесь. Вы прекрасно со всем справитесь, ведь в этом и есть моя цель — сделать вашу жизнь легче.

Совсем недавно одна моя клиентка впервые по-настоящему заявила о себе на семейном празднике, к изумлению всех присутствующих: «Я уже все сказала». Четыре маленьких слова, которые вызвали настоящий

переполох. Именно об этом эффекте я и говорю. И о простых фразах, гарантирующих результат.

За годы работы коучем я поняла, в чем корни любой ситуации. Все истории в этой книге — о личностном росте: как быть лидером для сотрудников, как улучшить отношения с партнером, как общаться с людьми и каким быть. Понимание себя, своего истинного «я» приводит к прекрасному ощущению, которое называется уверенностью в себе.

Можно вернуть эти фразы в разговоре, предотвратив тем самым спор, а можно сделать частью своего внутреннего мира. Вы можете размышлять над ними и искать то, что по-настоящему для вас важно. Мы прекрасно знаем, что нужно делать, но редко применяем эти знания на практике. Я же всегда выступала за поиски кратчайшего пути, позволяющего действовать быстро, результативно и в то же время непринужденно.

Если кто-то говорит: «Было легко — сработало на раз-два!» — это для меня лучший комплимент. Так и должно быть. Вот почему я даю еще и практические советы, как скорее запомнить то, что кажется вам важным. Восхитительное ощущение спокойствия и уверенности возможно только тогда, когда мы прочно стоим на ногах. Для этого необходим арсенал надежных средств выражения и постоянный доступ к ним.

Я люблю сторителлинг и яркие примеры, поэтому в каждой главе привожу реальные кейсы: как возникло конкретное предложение и как оно облегчило кому-то жизнь. Конечно, я изменила имена и другие детали, которые позволяют участникам событий остаться неузнанными. Конфиденциальность — дело чести.

Вы, наверное, думаете, почему, рассказывая во вступлении о главах, я постоянно прыгаю туда-сюда. То все очень непринужденно, то вдруг формально — как будто я никак не определяюсь. Я намеренно оставила все так, потому что мои 50 фраз пригодятся в разных ситуациях — как для

общения в личной жизни, так и в деловой сфере. Их можно применять, общаясь с незнакомцами, друзьями, клиентами, детьми. А поскольку с боссом вы вряд ли разговариваете на «ты», а с дочерью вряд ли на «вы», вы столкнетесь с пестрой смесью в этой книге.

Вы можете читать ее в любом порядке. Каждая глава самостоятельна, поэтому, взяв из одной все, что нужно, вы можете продолжить чтение, пролистывать вперед, возвращаться к прочитанному, перепрыгивать какие-то главы — в общем, поступать так, как вам удобно. Вы можете посмотреть оглавление и выбрать фразу, с которой начнете, а можете двигаться привычным образом от первой до последней главы. Можете довериться случаю: откройте книгу на любой странице и начните читать. В эпоху фастфуда я предлагаю вам простые закуски. Каждая — на один зубок, менее десяти минут. Какой бы вариант вы ни выбрали — приятного чтения!

Еще пара соображений о языке. Мне важно писать в потоке и читать книги, после которых я чувствую воодушевление. Есть вещи, о которые я спотыкаюсь как читатель, поэтому постараюсь избежать их и как писатель, даже если они звучат политкорректно. Вы, наверное, догадались, к чему я клоню: языковой код, соответствующий полу. Будучи человеком открытым и уважительно относящимся к окружающим, я, само собой, обращаюсь на страницах книги ко всем людям. Я не хочу, чтобы тут были «клиентки/клиенты» или собирательное «читатели». Это противоречит моим взглядам. Я не имею в виду концепцию, я говорю о своем чувстве языка. Оно восстает. Так что полагаюсь на вашу терпимость и буду счастлива, если каждый почувствует, что я обращаюсь к нему, даже если я не буду использовать гендерных звездочек или гендергэпа\*, потому что я совершенно точно имею в виду всех — и, безусловно, вас тоже.

---

\* Гендергэп — в лингвистике символ подчеркивания, разделяющий основу слова и его окончание для достижения гендерной нейтральности языка. *Здесь и далее прим. пер.*