

Алекс **Нарбут**

# **Карнеги: тренинг, который сделает вас мастером общения**

● **Общайся, как Карнеги!**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Н28

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Нарбут, Алекс.**

Н28 Карнеги: тренинг, который сделает вас мастером общения / Алекс Нарбут. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Общайся, как Карнеги!).

ISBN 978-5-17-112785-5

Имя Дейла Карнеги известно каждому. Его советы, как общаться, чтобы нравиться людям и добиваться желаемого, поражают своей четкостью и действенностью.

И все же, несмотря на простоту советов, их эффективное применение требует развития некоторых навыков и умений. В этой книге вы найдете 150 упражнений, которые помогут в этом!

Перед вами книга-тренинг по системе Дейла Карнеги. Тренинг, который поможет вам в кратчайшие сроки стать настоящим асом в сфере общения.

*Книга выходила ранее под названием  
«Карнеги: 150 упражнений, которые сделают вас мастером общения».*

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)  
[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)  
[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Почему это работает, или Как система Дейла Карнеги может помочь вам сегодня? .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

Что от вас потребуется, и что вы получите взамен .....	15
---	----

Главное правило — действие .....	17
----------------------------------	----

Программа успеха, или Как действует подсознание.....	19
---	----

Как работать по тренингу .....	21
--------------------------------	----

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.**

### **Как стать общительным человеком и обрести верных друзей**

<b>ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Не критикуйте!.....</b>	<b>26</b>
--	-----------

Упражнение «Отследи мысль».....	28
---------------------------------	----

Упражнение-игра «Приз за остановку» .....	29
---	----

Упражнение «Как я мыслю?».....	31
--------------------------------	----

Упражнение «Почему я так думаю?» .....	32
--	----

Упражнение «Слово не воробей» .....	34
-------------------------------------	----

---

Упражнение «Что и как я говорю?» . . . . .	35
Упражнение «Чего я хочу?» . . . . .	37
Упражнение «Как меня слушали?» . . . . .	38
Упражнение «Очистка кармы». . . . .	40
Упражнение «Обнаружение негатива». . . . .	41
Комплекс упражнений «Избавляемся от негатива» . . . . .	43
<i>Упражнение «Огненное дыхание»</i> . . . . .	43
<i>Упражнение «Дыхание ветра»</i> . . . . .	44
<i>Упражнение «Дыхание воды»</i> . . . . .	45
<i>Упражнение «Дыхание земли»</i> . . . . .	46
Упражнение «Накачка позитивом» . . . . .	47
Упражнение «Переломи привычку». . . . .	48
Резюме . . . . .	50
<b>ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Хвалите!</b> . . . . .	51
Упражнение «Звонок другу» . . . . .	53
Упражнение «Похвала от сердца» . . . . .	54
Упражнение «Неслышная похвала». . . . .	55
Упражнение «Одобряющая улыбка» . . . . .	56
Упражнение «Улыбка глазами» . . . . .	56
Упражнение «Утро начинается с улыбки» . . . . .	57
Упражнение «Жесты одобрения». . . . .	58
Упражнение «Позы одобрения» . . . . .	59
Упражнение «Скрытое достоинство» . . . . .	60

---

Упражнение «Найти хорошее в дурном» . . . . .	61
Искусство говорить комплименты . . . . .	63
Упражнение «Учимся говорить комплименты» . .	64
Магия имени . . . . .	66
Упражнение «Учимся правильно произносить имя» . . . . .	67
Упражнение «Обращение по имени» . . . . .	68
Упражнение «Запомнить имя» . . . . .	69
Хвалите, не завидуя! . . . . .	70
Упражнение «Меняем зависть на любовь» . . . .	71
Резюме . . . . .	72
<b>ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Учитесь слушать!</b> . . . . .	<b>73</b>
Упражнение «Вызвать на разговор» . . . . .	74
Упражнение «Внимание к собеседнику» . . . . .	75
Упражнение «Тема разговора» . . . . .	77
Практика «Шесть ступеней к правильному слушанию» . . . . .	78
<i>Упражнение «Человек-локатор» . . . . .</i>	<i>79</i>
<i>Упражнение «Правильный вопрос» . . . . .</i>	<i>79</i>
<i>Упражнение «Понять чувства» . . . . .</i>	<i>80</i>
<i>Упражнение «Заинтересованное молчание» . . .</i>	<i>81</i>
<i>Упражнение «Назвать чувство» . . . . .</i>	<i>82</i>
<i>Упражнение «Русло разговора» . . . . .</i>	<i>83</i>

---

Навыки активного слушания . . . . .	84
Упражнение «Двойник» . . . . .	85
Упражнение «Зеркало» . . . . .	87
Упражнение «Косвенное отражение» . . . . .	87
Упражнение «Физическое ведение» . . . . .	88
Слушать язык тела . . . . .	89
Упражнение «Читаем по губам» . . . . .	90
Упражнение «Что говорят глаза» . . . . .	91
Упражнение «О чем расскажут руки» . . . . .	93
Резюме . . . . .	94
<b>ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. Не спорьте!</b> . . . . .	95
Упражнение «Молчание» . . . . .	97
Упражнение «Учимся уважению» . . . . .	98
Упражнение «Сохранить авторитет собеседника» . . . . .	99
Упражнение «Увести от опасности» . . . . .	100
Упражнение «Остановка перед нападением» . . . . .	101
Упражнение «Признание вины» . . . . .	101
Забудьте о приказном тоне . . . . .	103
Упражнение «Вопрос вместо приказа» . . . . .	104
Упражнение «Отследить приказной тон» . . . . .	105
Упражнение «Отказ от приказного тона» . . . . .	106
Упражнение «Найти точки согласия» . . . . .	107

---

Метод положительных ответов . . . . .	109
Упражнение «Заставьте говорить „да“» . . . . .	111
Упражнение «Воображаемый портрет» . . . . .	112
Упражнение «Терпение на один вдох» . . . . .	113
Упражнение «Космическая воронка» . . . . .	115
Упражнение «Взгляд марсианина» . . . . .	117
Резюме . . . . .	119
<b>ПРАВИЛО ПЯТОЕ. Думайте о том, чего хочет собеседник!</b> . . . . .	120
Мотив — основа действия . . . . .	123
Практика «Каковы мои мотивы?» . . . . .	124
<i>Упражнение «Когда я делал то, что не хочу»</i> . . . . .	124
<i>Упражнение «В чем была моя выгода»</i> . . . . .	124
<i>Упражнение «Мотивы моих поступков»</i> . . . . .	125
Как найти верный мотив . . . . .	126
Упражнение «Выгода другого» . . . . .	127
Упражнение «Работа над ошибками» . . . . .	129
Упражнение «Узнать больше» . . . . .	130
Упражнение «Достичь цели» . . . . .	132
Что может сказать интуиция . . . . .	133
Упражнение «Угадайте эмоциональное состояние» . . . . .	134
Упражнение «Услышать нужный звук» . . . . .	135
Упражнение «Кто получает удовольствие» . . . . .	136

Упражнение «Кто есть кто» . . . . .	137
Упражнение «Роман жизни» . . . . .	138
Упражнение «Частный детектив» . . . . .	138
Резюме . . . . .	141

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ.**

### **Как избавиться от беспокойства и стать счастливым сегодня**

<b>ПРАВИЛО ШЕСТОЕ. Живите настоящим!</b> . . . .	144
Осознание настоящего . . . . .	147
Упражнение «Живу ли я настоящим?» . . . . .	148
Упражнение «Я есть сейчас» . . . . .	149
Упражнение «Я в собственном теле» . . . . .	150
Упражнение «Точки соприкосновения» . . . . .	152
Упражнение «Чувство настоящего» . . . . .	153
Упражнение «Сознательные движения» . . . . .	155
Не забывать о настоящем поможет...	
самовнушение . . . . .	156
Упражнение «Сеанс аутотренинга» . . . . .	157
Как избавиться от страха перед будущим . . . .	158
«Диагностика страхов» . . . . .	160
<i>Упражнение «Равнодушен ли я?»</i> . . . . .	160
<i>Упражнение «Насколько я решителен»</i> . . . . .	161

---

Упражнение «Признаки беспокойства» . . . . .	162
Упражнение «Мои комплексы» . . . . .	163
Упражнение «В чем я ленюсь и унываю». . . . .	163
Упражнение «Чего я хочу избежать в будущем?» . . . . .	165
Принять непоправимое. . . . .	166
Упражнение «Осознание и принятие» . . . . .	167
Резюме . . . . .	168
<b>ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ. Займите себя!</b> . . . . .	169
Упражнение «Что я делаю хорошо» . . . . .	170
Упражнение «Делай, что должен» . . . . .	171
Как научиться не откладывать на завтра . . . . .	172
Упражнение «Дела по силам» . . . . .	174
Упражнение «Разумный план». . . . .	175
Упражнение «Учимся говорить „нет“» . . . . .	176
Упражнение «Перейти Рубикон» . . . . .	178
Упражнение «Договор с самим собой» . . . . .	179
Спорт как оружие против беспокойства . . . . .	181
Упражнение «Выбираем вид спорта» . . . . .	182
Упражнение «Найдите компанию». . . . .	182
Упражнение «За все заплачено» . . . . .	183
Упражнение «Совместить приятное с полезным» . . . . .	183

Как выйти из состояния апатии . . . . .	184
Упражнение «Разогнать энергию» . . . . .	184
Упражнение «Отдых с умом» . . . . .	186
Упражнение «Одно доброе дело» . . . . .	187
Резюме . . . . .	188

## **ПРАВИЛО ВОСЬМОЕ.**

<b>Не вспоминайте о плохом!</b> . . . . .	189
Как научиться контролировать мысли . . . . .	191
Упражнение «Очищение сознания» . . . . .	192
Как пережить сильное потрясение . . . . .	193
Упражнение «Подготовка к Олимпиаде» . . . . .	194
Упражнение «Эскалатор» . . . . .	195
Упражнение «Отпустить вину» . . . . .	196
Упражнение «Беспристрастное воспоминание» . . . . .	198
Упражнение «Стереть обиду» . . . . .	199
Упражнение «Смываем прошлое» . . . . .	202
Упражнение «Контролировать чувства» . . . . .	203
Упражнение «Сгладить эмоции» . . . . .	204
Резюме . . . . .	206

## **ПРАВИЛО ДЕВЯТОЕ. Считайте благодати!** . . . 207

Почему счастье не зависит от качества жизни . . . . .	209
--	-----

---

Упражнение «Сколько стоит то, что я имею» . . .	211
Упражнение «Справиться с желаниями- вампирами» . . . . .	212
Упражнение «Благодарность прошлому» . . . . .	213
Упражнение «Благодарность прожитому дню» .	215
Упражнение «Письмо Миру» . . . . .	216
Упражнение «Улыбка без причины» . . . . .	218
Как быть благодарным самому себе . . . . .	220
Упражнение «Я — хороший человек» . . . . .	220
Упражнение «Я благодарю себя» . . . . .	221
Упражнение «Мои удачи и достижения» . . . . .	222
Упражнение «Зеркало положительных сторон» . . . . .	223
Упражнение «Благодарность родным и друзьям» . . . . .	224
Упражнение «Благодарность любимым вещам» . . . . .	226
Упражнение «Благодарность нелюбимым вещам» . . . . .	226
Упражнение «Благодарность событию» . . . . .	227
Резюме . . . . .	228
<b>ПРАВИЛО ДЕСЯТОЕ. Будьте собой!</b> . . . . .	229
Упражнение «Я — несравненный человек» . . .	233
Упражнение «Я вчера и я сегодня» . . . . .	233
Упражнение «То, что я люблю делать» . . . . .	234

---

Упражнение «Расстаться с неудачниками» . . . . .	235
Упражнение «Позитивное общение» . . . . .	235
Упражнение «Отдавать частичку себя» . . . . .	236
Упражнение «Я не должен, я хочу» . . . . .	237
Упражнение «Я — просто человек» . . . . .	238
Упражнение «Награда за смелость» . . . . .	239
Упражнение «Я не завишу ни от кого» . . . . .	239
Упражнение «Позитивные цели» . . . . .	240
<b>Повышайте самооценку!</b> . . . . .	<b>241</b>
Упражнение «Повышение самооценки» . . . . .	241
Упражнение «Принимаю комплименты» . . . . .	242
Упражнение «Наблюдая за собой» . . . . .	243
Упражнение «Избавиться от самокритики» . . . . .	244
Упражнение «Коллекция моих достижений» . . . . .	245
Упражнение «Что изменилось во мне сегодня к лучшему» . . . . .	247
Упражнение «Вырастить крылья» . . . . .	248
Упражнение «Ощущение высоты» . . . . .	249
Упражнение «Мне принадлежит вечность» . . . . .	251
Упражнение «Вдохновляющее чтение» . . . . .	253
Резюме . . . . .	254
<b>Вместо заключения</b> . . . . .	<b>255</b>
<b>Список использованной литературы</b> . . . . .	<b>255</b>

## **Почему это работает, или Как система Дейла Карнеги может помочь вам сегодня?**

С тех пор как люди «изобрели» психологию, прошло не так-то много времени — всего чуть больше сотни лет. И как только она появилась на свет, выяснилось, что умение понимать себя и других людей (что, собственно, и составляет суть психологии) оказывает самое прямое влияние как на физическое здоровье человека, так и на его профессиональный успех. Не говоря уже об отношениях с окружающими людьми. Так что за столетие своего существования психология стала более необходимой, чем любая другая наука.

Книг по психологии издано множество, но список бестселлеров возглавляют, разумеется, книги по психологии общения.

Однако ни один труд не выдержал столько переизданий в разных странах, как книги Дейла Карнеги. «КАК ПРИОБРЕТАТЬ ДРУЗЕЙ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ», «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА», «КАК ВЫРАБАТЫВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ВЛИЯТЬ НА ЛЮДЕЙ, ВЫСТУПАЯ ПУБЛИЧНО» — эти три «классических» труда хорошо известны во всем мире.

Они с успехом издаются и сейчас, хотя книги этого величайшего мастера человеческого обще-

ния были написаны в начале XX века. Когда далеко не в каждом доме был телефонный аппарат, а о том, что такое компьютер, не догадывались даже фантасты. Не говоря уже о прочих приспособлениях и гаджетах, без которых мы, люди XXI века, не мыслим свою жизнь.

Подумать только: советы человека, никогда не смотревшего в экран компьютерного монитора, актуальны для людей третьего тысячелетия!

И не просто актуальны: они захватывают, окрыляют, заставляют двигаться дальше. *Книги Дейла Карнеги — отличное лекарство от любой депрессии, апатии и лени.* Многие люди держат их на рабочем столе или на тумбочке у любимого кресла; наиболее продвинутые закачивают их в электронные «читалки», чтобы никогда не расставаться с этим источником вдохновения.

## А ЗНАЕТЕ ПОЧЕМУ?

Потому что внутренний мир человека живет по тем же законам, что и сто, и двести, и десять тысяч лет назад. И современный человек даже больше, чем когда-либо, нуждается в путеводителе по законам этого мира.

*А книги Дейла Карнеги — простой, понятный и очень точный путеводитель.*

Он указывает самую короткую дорогу к тому, как научиться оказывать влияние на людей и обретать верных и надежных друзей. Словом, к тому, что мы называем «эффективным общением».

Но правда состоит в том, что для большинства людей книги Карнеги — не более чем вдохновляющее чтение. Мало кто понимает, как из безупречной теории извлечь практическую пользу.

**Книга, которую вы держите в руках — это мостик между теорией и практикой.**

Только в ней вы найдете ответ на вопросы:

- Как применить бесценные советы Дейла Карнеги **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**?
- Как оторваться от книги и перейти к воплощению всех принципов грамотного общения в реальной действительности?
- Как научиться мгновенно включаться в любое общение и вести его на позитивной волне?

Мы не собираемся занимать ваше внимание подробными объяснениями и примерами. Все это вы найдете в книгах самого Карнеги. Главное правило этой книги таково: **минимум теории, максимум практики.**

## **ЧТО ОТ ВАС ПОТРЕБУЕТСЯ, И ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ВЗАМЕН**

Сегодня существует огромное множество практических бизнес-тренингов, основанных на идеях Дейла Карнеги. После таких тренингов люди действительно получают большую свободу в общении, учатся понимать других, начинают раз-