

ПЕРЕДМОВА

Вам пощастило! Карін Кушік нарешті видається – це чудово! Як часто я захоплювався цією дивовижною жінкою і її здатністю трансформувати життя інших. І як часто благав зробити цю інформацію доступною для всіх, адже досі цей привілей був зарезервований переважно для компаній і митців. Її перша книга змінює це.

Понад 15 років Карін консультує мене щодо режисури й драматургії, текстів для моїх шоу, виступів або семінарів; вона навчає триматися на сцені й під час інтерв'ю. Зазвичай я на неї сліпо покладаюся, бо Карін володіє особливою здатністю ставити себе на місце інших і, як майстер риторики, завжди на крок попереду більшості людей. У нашій взаємодії я завжди зростав не лише професійно, а і як особистість, адже зустріч із Карін – це завжди сесія лайф-коучингу. Тепер я точно знаю, чого хочу, чіткіше висловлюю свої думки й почуваюся впевненіше. Подібні речі я спостерігав і в багатьох інших її клієнтів. Тож тримайте: концентровані знання Карін Кушік в одній книзі.

Й одразу до суті: ця книга – суцільна насолода!

Звісно, я знав, що Карін обожнює аналогії і любить висловлюватися швидко й барвисто, – вже лише

із цієї причини я завжди слухаю її із задоволенням. Той факт, що тепер вона демонструє цей свій талант іще і як автор, – чудовий і перетворює читання цієї книги на справжнє задоволення.

Поданий у невимушеній манері актуальний зміст, правдивість якого зворушує, для кожного може стати безцінним. Це прості робочі формули, і я можу це з упевненістю стверджувати, оскільки деякі з них практикую вже протягом багатьох років. Вони врятували мене від чималої кількості дискусій. З іншими, а також із самим собою.

Use it or lose it^{*} – це мантра моїх семінарів з гіпнозу, тому що наш мозок насправді забуває все, чого ми не повторюємо регулярно. Саме тому мені подобається, що ця книга про практику не в тихій кімнатці, а безпосередньо на передовій. Тобто, коли настане час, ви просто витискуєте із себе ту фразу, навіть якщо треба буде себе перебороти. Ви в будь-якому разі отримуєте свою нагороду у вигляді надзвичайного досвіду. Адже коли ми говоримо про особистісний розвиток, ідеться саме про це – про здобуття нового досвіду.

Так само і з гіпнозом. Що екстраординарніший, що магічніший досвід, то швидше ми розвиваємося. Як фокусник і гіпнотизер, я особливо усвідомлю силу мови. Сильні слова можуть зародити нові думки, нові патерни й новий досвід. Тому я і в цій книзі сприймаю багато фраз як маленький гіпноз, адже

* Використовуй або втратиш (англ.). – Тут і далі прим. перекл., якщо не зазн. інаше.

вони можуть миттєво перенести нас у більш прийомний стан свідомості або, інакше кажучи, «згіпнотизувати» в нас нову, незалежну позицію.

Оскільки Карін любить дбати про час своїх читачів, вона не «накачує» книгу змістом, що є приємною рідкістю в нонфікшн-виданнях. Натомість тут є компактні, переконливі повідомлення, запаковані в розважальні повсякденні історії. Ось побачите: ледь закінчивши читати один розділ, ви почнете наступний, незважаючи на те що вже перевалило далеко за північ. Цю книгу можна порівняти з хорошим серіалом, який викликає залежність.

Тож бажаю насолодитися читанням. Приємного вам очікування 50 чарівних формул, які полегшать ваше життя.

11

Ваш Тімон фон Берлепш

ВСТУП

Ця книга може заощадити ваш час. Час, який інакше міг би бути витрачений на непорозуміння, з'ясування стосунків або розмови із самими собою. Усе це манівці, які часто ведуть прямісінько до драми. Тут містяться маленькі фрази з потужною дією. Твердження, які можуть полегшити ваше життя, адже кожна порада — це запрошення до більших чесності, ясності, чіткого самоменеджменту й навіть більшої автентичності.

12

Якщо ви візьмете у свій активний словничок хоча б п'ять із п'ятдесяти порад, то з великою імовірністю зміните своє життя як зовні, так і внутрішньо — зрештою приємно ж мати достойний вигляд у власних очах.

Деякі з цих порад можуть здатися вам радикальними, інші не справлять жодного враження, а якісь звучатимуть відверто банально. Так і задумано, адже саме про це і йдеться. Тож думайте, що для вас це — раз плюнути, бо саме в цьому й суть. Ваше життя має стати легшим.

Зовсім нещодавно одна з клієнток, використавши одне з найпростіших і найкоротших висловлювань із цієї книги, вперше, на подив усіх присутніх, заявила про себе на сімейному святі. Зробити це їй допоміг простенький коментар «як уже було сказано». Чотири невинні коротенькі слова, які

здатні викликати справжній переполох. Саме такого ефекту мені важливо досягти цією книгою: простого у використанні й переконливого у своїй дії. Хіба існує ліпше поєднання?

Якщо вас цікавлять ясність, окреслення меж та повага, ця книга буде особливо корисною, адже за всі роки роботи коучем я зрозуміла, що саме в цьому криється коріння майже всіх проблем. Хай з якими труднощами до мене зверталися б клієнти, у кінці ми завжди виходили на один або ж усі три перелічені пункти. Відповідно, всі історії в цій книзі «рухаються» саме в цьому напрямку: це завжди про самоменеджмент. Тому що кожен, хто цікавиться особистим розвитком, автоматично, свідомо або навіть несвідомо вирішує зосередитися на темі лідерства. Як я управляю співробітниками, стосунками, шлюбом, як керую розмовою чи навіть собою. Я впевнена, що самоменеджмент — це передумова, щоби було менше «єго» й більше «я», а отже, і гарантія того великого, витонченого, абсолютно безпричинного відчуття щастя, яке називається незалежністю.

Ви можете застосувати запропоновані фрази в розмові, щоб запобігти суперечці, або адресувати їх собі як внутрішнє повідомлення. Деякі фрази насправді мають найбільший ефект, якщо їх використовувати в розмовах із собою, і можуть слугувати нагадуванням про те, про що насправді йдеться.

Хоч як це не було б прикро, на мою думку, більшість із нас — гіганти знань і карлики в їх реалізації. Тому

я завжди була прихильницею скорочень, які швидко, надійно та невимушено дали б змогу застосовувати знання на практиці. Пропонована книга саме про це.

«Усе виявилось так просто й спрацювало надзвичайно легко!» – це для мене найліпша похвала. Власне, так і має бути. Саме тому в розділі «Звернення» я ще даю практичні поради щодо використання фраз. Ці рекомендації допоможуть вам запам'ятати все, що вам хотілося б, і завжди мати це під рукою. Адже те дивовижне заспокійливе відчуття, яке виникає, коли всередині «розквітає» незалежність, ми можемо пережити лише тоді, коли дійсно впевнені в собі. Коли заклали в собі запас надійних способів самовираження, до яких завжди маємо доступ.

14

Оскільки мені до вподоби сторітелінг, а приклади й поготів, я в кожному розділі занурююсь у реальні історії, які розповідають про те, як з'явилася та чи та фраза, у якій ситуації вона була на вагу золота або кому полегшила життя. Тож усі історії в цій книжці правдиві – хоча водночас і не зовсім, бо імена – вигадані, а ще я постійно міняла між собою міста, галузі та місця роботи. У результаті вийшла дика суміш, у якій навіть самі герої навряд чи себе впізнають. Конфіденційність – справа честі.

Можливо, ви здивуєтеся, чого я вже в назвах розділів постійно стрибаю між звертаннями. Щойно це було «ти», а наступної миті все знову формально – якась дивовижна нерішучість. Це зроблено свідомо,

оскільки мої 50 фраз – це розмовний актив для всіх можливих ситуацій як у приватному житті, так і в діловому світі. Ви можете використовувати їх із незнайомцями чи друзями, з клієнтами або ж дітьми. Ви, можливо, не звертаєтеся до свого боса на «ти», а до доньки на «ви», але саме тут ви натрапите на яскравий мікс.

До речі, книга укладена так, що її можна читати як завгодно: тут немає хронологічної структури. Кожен розділ – завершена одиниця, тож тут можна розгулятися: стрибати по них, ковзати лінійно, прокручувати назад, перемотувати вперед – можливо все. Хтось спочатку загляне в зміст, щоб зрозуміти, яка фраза йому відгукується найбільше, інші не захочуть морочитися й зроблять те, що й завжди: почнуть із початку й закінчать у кінці, це ж книга зрештою. Але оскільки це ще й скарбниця, яка пропонує конкретні рішення для певних ситуацій, то для мене важливо, аби ви знали, що можете діяти дуже по-різному, наприклад, спочатку вибрати підхожий розділ для завтрашньої наради й уже на наступний день утілити його поради в життя. Або ж довіритися випадку, розгорнути якусь сторінку й почати читати. В епоху фінгер-фудів* я подаю тут закуски. Смакування кожного шматочка займає менше десяти хвилин. Хай що ви вибрали – насолоджуйтеся!

15

І ще обов'язково кілька думок на тему мовного стилю. Для мене важливо писати в потоці. Я також

* Фінгер-фуд – їжа, яка подається малесенькими порціями.