

**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

---

глава **1**

**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?

---

глава **2**

**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?

---

глава **3**

**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?

---

глава **4**

**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?

---

глава **5**

**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	<b>13</b>	<b>Как выбрать цель и реализовать задуманное?</b>	205
		Из каких звеньев состоит алгоритм достижения цели у действительно успешных людей? Для всех ли целей он подходит?	
глава	<b>14</b>	<b>Как не сбиться с намеченного курса?</b>	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	<b>15</b>	<b>Когда лень полезна?</b>	233
		Чем лень отличается от прокрастинации? Как она становится нашим защитником и помощником? О чем пытается нам сказать?	
глава	<b>16</b>	<b>Формула успеха: как понять, своим ли делом мы занимаемся?</b>	243
		Что объединяет профессионально состоявшихся людей? Какие пять «ингредиентов» необходимо смешать, чтобы получился «энергетический коктейль успеха»?	
глава	<b>17</b>	<b>Как найти баланс между работой и личной жизнью?</b>	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?	
		<b>Заключение</b>	262

# ВСЁ НЕ ТАК

- 
- |  |                 |     |
|--|-----------------|-----|
|  | <b>Введение</b> | 266 |
|--|-----------------|-----|
- 
- |       |          |   |     |
|-------|----------|---|-----|
| глава | <b>1</b> | <b>Попадаем в плен тревожных мыслей</b> | 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 | <b>2</b> | <b>Накручиваем себя перед важным событием</b> | 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 | <b>3</b> | <b>Портим первое впечатление</b> | 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 | <b>4</b> | <b>Слушаем, но не слышим</b> | 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 | <b>5</b> | <b>Доводим спор до ссоры</b> | 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 копиим 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	<b>12</b>	<b>Поддаемся манипуляции</b>	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	<b>13</b>	<b>Застреваем в нездоровых отношениях</b>	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	<b>14</b>	<b>Бросаемся на помощь</b>	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	<b>15</b>	<b>Теряем цель</b>	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?	

---

		<b>Послесловие</b>	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!**