

## ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

### *«Как говорить «нет» без угрызений совести»*

«Эта книга научит вас отказывать, сохраняя при этом репутацию приличного человека. Она наполнена важными принципами и практическими методами, которые способны навсегда изменить вашу жизнь».

— Джек Кэнфилд, *сценарист сериала «Куриный суп для души»*

«*Как говорить «нет» без угрызений совести*» учит практическим навыкам принятия того, что важно, и избавления от того, что мешает нам жить так, как мы хотим. Это книга, с которой хочется консультироваться вновь и вновь. Я советую ее прочитать».

— д-р Джон Грэй, *автор «Мужчины – с Марса, Женщины – с Венеры»*

«Лучшая книга на тему границ жизненного пространства из всех, мною прочитанных. Обязательна к прочтению всем!»

— д-р Сирах Виттезе, *автор книги «Что случилось с принцем, за которого я выходила замуж?»*

«Это очаровательное, умное и практичное руководство по поиску великого жизненного ДА с помощью знания о том, что НЕТ — законченное предложение. Полное удовольствие!»

— Энн Ламотт, *автор книги «Блуждающие Милости»*

«Это не просто ценное руководство по поведению в трудных ситуациях и решению повседневных проблем. Намного важнее то, что эта дружелюбная и информативная книга позволяет вам стать мастером умения отказывать, не наживая себе врагов. В нашем раздражительном и быстром мире *«Как говорить «нет» без угрызений совести»* позволяет избавиться от ненужного чувства вины, чтобы позволить нам жить богатой и более насыщенной жизнью».

— Дэйв Пелтцер, *автор книг «Ребенок, которого звали «Это», «Пропавший мальчик» и «Мужчина по имени Дэйв»*

«Это восхитительно полезная, практичная, мудрая и вдохновляющая книга».

— СЬЮ БЕНДЕР, автор книг *«Вот так просто»*  
и *«Повседневные святыни»*

«Вот она, книга, предлагающая методы освобождения от ненужных просьб, которыми полна жизнь. В ней множество советов и ответов, «готовых к употреблению», и она нужна любому, кто хочет жить в покое и радости, получая от этого удовольствие».

— МАРША УАЙДЕР, автор книги *«Сделайте ваши мечты явью»*

«Блистательно! Эта практичная, мощная книга поможет вам выразить то, что вы в действительности чувствуете и желаете. Авторы мастерски объясняют, в каких случаях надо сказать «нет», сделав тем самым свою жизнь гигантским «ДА».

— ГАРОЛЬД М. БЛУМФИЛД, автор книги  
*«Помирись с вашим прошлым»*

«Дорожная карта для поиска необходимого пространства в нашей жизни. Гоните прочь угрызения совести, управляйте своей жизнью!».

— ДЖАНЕТ ЛУРЗ, автор книг *«Руководство по простой жизни»*  
и *«Простая любовь»*

КАК ГОВОРИТЬ  
**нет**

БЕЗ УГРЫЗЕНИЙ СОВЕСТИ

ПАТТИ БРАЙТМАН | КОННИ ХЭТЧ

И СКАЗАТЬ  
**да**

СВОБОДНОМУ ВРЕМЕНИ,  
УСПЕХУ И ВСЕМУ, ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНО



ЭКСМО  
МОСКВА  
2013

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Б 87

Patti Breitman, Connie Hatch

HOW TO SAY NO WITHOUT FEELING GUILTY:  
AND SAY YES TO MORE TIME, AND WHAT MATTERS MOST TO YOU

«The Art of Disappearing» by Naomi Shihab Nye, from Words Under the Words:  
Selected Poems by Naomi Shihab Nye, copyright © 1995 by Naomi Shihab Nye.  
Used by permission of Far Corner Books

Перевод с английского *С. Деревянко*

Художественное оформление *П. Петрова*

**Брайтман П.**

Б 87 Как говорить «нет» без угрызений совести. И сказать «да» свободному времени, успеху и всему, что для вас важно / Патти Брайтман, Конни Хэтч. — М. : Эксмо, 2013. — 288 с.

ISBN 978-5-699-63131-5

Как трудно бывает произнести это простое слово «нет». Но существует возможность развить навык вежливого и корректного отказа. В своей книге Патти Брайтман и Конни Хэтч раскрывают пять простых приемов, которые научат вас говорить «нет» с изяществом в любой жизненной ситуации. Вы сможете избежать нежелательных свиданий, встреч и приглашений, дать отпор грубости начальника, избавиться от почтового спама и раздражающих телефонных звонков, научиться отказывать в просьбах о деньгах и говорить «нет» капризам детей. Также вы узнаете о двух основных принципах, помогающих избавиться от чувства вины и избежать многих конфликтов. Вы поймете, что «нет» может быть самым позитивным словом в вашем лексиконе. Научитесь вежливому отказу и освободите в своей жизни время для всего, что действительно важно!

УДК 159.9

ББК 88.53

© 2000 by Patti Breitman and Connie Hatch  
© Деревянко С., перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2013

ISBN 978-5-699-63131-5

*Стэну и Фрэн с благодарностью  
и любовью*

— П.Б.

*Джои, с любовью, а также памяти  
Кэтрин и Рэя Хэтч, которые говорили  
«нет» мудро и доброжелательно  
(но не слишком часто)*

— К.Х.



## Благодарности

---

Авторы благодарят всех талантливых и трудолюбивых людей в издательстве Broadway Books за их профессиональную грамотность и вовлеченность в этот проект, особенно Стива Рубина, Боба Асахина, Джерри Ховарда, Роберта Аллена, Дебби Стир, Кэтрин Поллок, Роберто де Викк де Кумптича, Стэнли Коэна и потрясающих торговых агентов. Мы особенно обязаны нашим внимательным и очень опытным редакторам Трэси Беар и Анджеле Кэйси. Мы также должны поблагодарить Морин Сагден за ее полезные предложения.

Спасибо Биллу Шинкеру за его веру и энтузиазм по поводу этой книги, проявленные с самого начала.

Спасибо Ричарду Карлсону за его мудрость, доброту и такое замечательное предисловие к этой книге.

Благодарим Линду Майклз за ее непревзойденное международное «ноу-хау» и Терезу Каванох, Элен Блатны, Марту Ди Доменико, Эву Бецвайзер и Дженни Сор за их постоянную экспертную поддержку.

Спасибо Рите Маркус за ее безграничную энергию, воображение и здравый смысл в области PR.

Спасибо Клоду Палмеру и книжному магазину Open Secret Bookstore, Шерин Эш в библиотеке Фэйрфакса и Кэтлин О'Нил за помощь в исследовательской работе.

Мы невероятно благодарны Деборе Кэрролл, Поле Соломон и Линде Уэйд за то, что они поделились своим временем, мудростью и профессиональными знаниями.

Спасибо Лори Бэйрд, Коринде Карфорд, Тому Кавальери, Джоди Конуэй, Джоанне Дэйлз, Мэгги Гелоси, Валери Грин, Питеру Грину, Арону Хирт-Манхаймеру, Ане Джоуэрбом, Эдит Джойс, Барбаре Копс, Рени Мартин, Дэну Нойхарту, Мэри Рэй, Роуз Роулингс, Бобу Розенфелду, Дэвиду Розенфелду, Нэнси Сэмэлин, Патрису Серре, Ивлин Шмидт, Дайане Шубе, Лане Стаэли, Сандре Стаман и Донне Старито за их ценные мысли и отзывы, которые были очень полезны.

Кроме того, Патти благодарит:

Фрэн Зитнер за ее великую любовь и веру в меня.

Дебби Дрезон за то, что научила меня Золотому Правилу, и за то, что она самый лучший и надежный друг, образец для подражания и болельщик, о котором каждый может мечтать.

Доминик Бланшар и Лису Т. Льюис за их дружбу и огромную помощь в моем офисе и в моей жизни.

Сьюзен Харроу за ее потрясающие советы на тему публичных выступлений и добрую душу.

Линду Росински, Марион Л. Музанте и Джозефину Кодони Лири Бёрк за их постоянную дружбу.

Кэрол Адамс, Нила Барнарда, Фрею Диншах, Джея Диншаха, Гейл Дэвис, Сьюзен Хавала, Рут Хайдрич, Майкла Клэйпера, Джеймса Майкла Леннона, Ховарда Лаймана, Глена Мерзера, Марка Мессину, Вирджинию Мессина, Викторию Моран, Мэрра Нилона, Ингрид Ньюкерк, Кэррол Норманди, Дженнифер Рэймонд, Лорили Рорк, Джона Роббинса, Роберта Дэвида Рота, Тимоти Смита, Чарлза Стэлера, Дебору Вассерман и Энн и Лэрри Уит — за их вдохновляющую работу на пользу планете и ее обитателям



и за привлечение внимания к бесчисленным важным задачам, которые требуют, чтобы им сказали «да!».

Анне Дуглас, Терри Вандиверу и замечательным женщинам и мужчинам в утренней пятничной санкхье Скалы Духа за их постоянную поддержку и мудрость в словах и молчании, в движении и покое.

И, самое главное, Стэну Розенфелду за его терпение в период, когда эта книга была главным приоритетом, его выдающийся вклад и отзывы, его помощь с компьютером, потрясающее чувство юмора, неизменную любовь и за все остальное, что невозможно перечислить. Я так рада, что сказала ему «да».

Конни также выражает признательность:

Кену Хэтчу, Дугу Траззаре, Сэнди Траззаре, Ричарду О'Коннору, и Деборе Шорш за их стойкую преданность, поддержку и за то, что они были рядом все эти годы.

Особая благодарность моему супругу и лучшему другу Джои Кавальери за его сверхгероическую поддержку во время написания этой книги.



*Искусство исчезновения*

Когда они говорят: «Не знакомы ли мы?» –  
отвечай «нет».

Когда они приглашают тебя на вечеринку,  
Вспомни, что такое вечеринка,  
прежде чем ответить.  
Кто-то громко рассказывает тебе о том,  
как когда-то написал стихи.  
Жирные сосиски на бумажной тарелке.  
Тогда отвечай.

Если они говорят: «Нам надо быть вместе»,  
спроси: «Зачем?»

Не потому, что ты их больше не любишь.  
Ты пытаешься вспомнить нечто  
слишком важное, чтобы это забывать.  
Деревья. Звук монастырского колокола в сумерках.  
Скажи им, что у тебя новое дело.  
Оно никогда не будет закончено.

Если кто-то узнал тебя в продуктовой лавке,  
коротко кивни и стань капустой.  
Если перед дверью появляется  
некто, кого ты не видел десять лет,  
не начинай петь ему все свои новые песни.  
Ты никогда не наверстаешь.

Почувствуй себя листом дерева.  
Пойми, что в любую секунду ты можешь упасть.  
Тогда реши, как поступать со своей жизнью.



# Содержание

---

Предисловие Ричарда Карлсона .....	15
Введение. Сила отказа.....	19
1 Научитесь говорить «нет» .....	27
2 Как отказывать в просьбах о деньгах....	39
3 Как говорить «нет» на работе .....	55
4 Как говорить «нет» в ответ на приглашения и в затруднительных ситуациях из области личной жизни .....	101
5 Как отказывать родственникам и друзьям.....	130
6 Как говорить «нет» детям .....	177
7 Как говорить «нет» проблемным людям .....	207
8 Полезные «нет» на каждый день .....	244
Перечень рекомендованной литературы.....	275
Алфавитный указатель .....	282



# Предисловие

Ричарда Карлсона

---

*«Как говорить «нет» без угрызений совести»* — книга, в которой я испытывал большую потребность. И как же я рад, что прочитал ее! Это одна из самых полезных и нужных книг. Применяв только малую часть из того, что здесь предлагается в качестве практических советов, я сэкономил кучу времени. Я начал получать пользу от знакомства с этой книгой еще до того, как закончил ее читать. Это ли не результативность?

Научившись отказываться, не чувствуя за собой вины за это, вы освободите себе такое количество времени, о котором и не мечтали. Что еще важнее, вы научитесь говорить «да» всему, что вам дорого, тому, чем вы всегда хотели заняться, но не имели на это времени, потому что говорили «да» другим вещам и заполняли свою жизнь ненужными вам обязательствами и обещаниями. Научившись говорить «нет», вы вернете себе свою жизнь. Вместо того чтобы числиться в самом конце вашего списка приоритетов, вы встанете на капитанский мостик корабля вашей жизни и будете принимать решения, основанные на ваших интересах, мудрости и уверенности в себе, а не продиктованные страхом, чувством вины или ощущением, что вами манипулируют.

Жизнь стала очень сложной, если не сказать безумной, и большинство из нас это прекрасно осознают. Наши планы трещат по швам, и разочарование стремительно нарастает. Казалось, что наши проблемы смогут быть решены новыми технологиями и приспособлениями для экономии времени, но в большинстве случаев этого не происходит. Конечно, новые гаджеты позволяют нам сэкономить время, но, поскольку мы не умеем сказать «нет», мы просто