

**Посвящается Ким, Михаэле и всем тем,
кто не справился**



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 13

Часть первая

ОСНОВЫ. Первое, что вам следует знать

Глава 1. К бою готова? — О нет! Сегодня нет! 19

Глава 2. Душка-коллега 21

Глава 3. Поднимаем над собой щит 29

Глава 4. Уверенное поведение 32

Глава 5. Почему мы такие, какие есть 38

Глава 6. Неужели сейчас?! 47

Глава 7. Образ «Я» 51

Глава 8. Становимся собой!	62
Глава 9. Королеве остроумия можно и пропустить удар	67
Глава 10. Справедливая критика	70
Глава 11. Юмор	73
Глава 12. Любимая свекровь	78
Глава 13. Покажите вашу харизматичность!	89
Глава 14. Язык тела	103
Глава 15. Пока всё по плану	114

Часть вторая

БЛЕСТКИ. Техники, которыми может овладеть каждая

Глава 16. Женщины — чемпионы по ехидству	119
Глава 17. Мужчины — чемпионы по невозмутимости ...	124
Глава 18. Собеседование	133
Глава 19. Смелее!	145
Глава 20. Самовосхваление дурно пахнет? Что-то я ничего не чувствую... ..	159



Глава 21. Лучшая защита — нападение	161
Глава 22. Душка-золовка	170
Глава 23. Деэскалация — доведите дело до конца	182
Глава 24. Compliments	193
Глава 25. Супервумен	211

Часть третья

ХВАТИТ! Типично по-женски!

Глава 26. А... Девчонка!	225
Глава 27. Старые добрые друзья или враги?	231
Глава 28. Мани, мани, мани	240
Глава 29. Дети говорят...	252
Глава 30. Женская дружба	255
Глава 31. Почему неудачи нас долго мучают	260
В ОБЩЕМ И ЦЕЛОМ, или ЭПИЛОГ	267
КЛЮЧИ	269

СОДЕРЖАНИЕ



РЕЗЮМЕ	271
ОБЗОР ТЕХНИК	273
БЛАГОДАРНОСТИ	279
ИСТОЧНИКИ	281



ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие женщины,

будем откровенны, всем нам знакома ситуация, когда брошенные кем-то слова совершенно выбивают нас из колеи. Во-первых, мы их никак не ожидали. Во-вторых, мы не понимаем, почему человек вообще посчитал возможным сказать такое. И пока наш очень сложно устроенный мозг старается все это переварить, время уходит. Время, когда можно было дать отпор. «Черт! — думаем мы по дороге домой или перед сном. — В следующий раз я не промолчу! Пусть готовится: в следующий раз я ему так отвечу!»

У меня плохая новость: следующего раза не будет. По крайней мере, не в этой ситуации. Шанс упущен.

Хорошая новость: такое не должно больше повториться, поскольку остроумию, то есть быстрой реакции на словесные нападки, можно научиться.

На мой взгляд, остроумие — это несколько больше, чем умение красиво и непринужденно возражать. Это самоощущение, которое подразумевает определенный уровень самообладания.

Теперь касательно этой книги. В ней мы, конечно же, рассмотрим множество техник, которые вам наверняка понравятся. Но какая польза даже от самого остроумного ответа, если при этом вы не излучаете обаяние и уверенность в себе? Никакой. Поэтому приличная часть техник будет связана именно с тренировкой правильной самоподачи.

В книге вы найдете несколько типовых сценариев. Некоторые могут показаться слегка неполиткорректными. Ну да, остроумие требует выхода за всевозможные рамки, а вы как думали?

Гиперболизированное изображение ситуации — намеренный ход. Разумеется, совпадения с реальными событиями и поступками людей — чистая случайность. Примеры должны показать, почему так важно не проглатывать



обидные слова, а защищаться. Причем делать это с умом и шармом.

Книга, которую вы сейчас читаете, предназначена для женщин. Этому есть причины. Но пусть мужчины не чувствуют себя обделенными. Радуйтесь. Мало кто из вас сталкивается с теми проблемами, которые будут решаться на этих страницах. О да, лестничное остроумие — удел прекрасного пола. Такова сельвава.

Позвольте мне еще кое-что добавить: у меня нет научной степени в области коммуникативных наук или чего-то в этом роде. Просто я родилась находчивой (и, поверьте, это настоящая головная боль для моих коллег и друзей). Так вышло, что последние годы я много анализировала свои и чужой опыт — разбираюсь, какова природа того, что принято называть находчивостью. Ну и заодно пыталась понять, возможно ли ей научиться.

Как показала практика, возможно. Научиться можно всему! Да, одни люди рождаются чуть более одаренными в той или иной области, чем другие, однако со

Остроумие — это несколько больше, чем умение красиво и непринужденно возражать. Это самоощущение, которое подразумевает определенный уровень самообладания.

временем отстающие способны нагнать тех, кто получил фору при рождении. Еще раз, научиться можно всему. Даже остроумию.

Два года назад я прошла курс для тренеров, где нам рассказывали о новейших методах постановки учебных целей у взрослых. В результате появился мой семинар «Самооборона для женщин», который дал материал для создания этой книги.

Для начала, пожалуй, достаточно. А теперь я желаю вам с удовольствием прочитать книгу и использовать на практике предложенные в ней техники.