

# ФИТНЕС

за

ЧМЗ

СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •

Съвети, тактики и техники  
за по-добри взаимоотношения



ОКТАВИУС БЛЕК  
СЕБАСТИАН БЕЙЛИ

## ФИТНЕС ЗА УМА

---

*Съвети, тактики  
и техники за по-добри  
взаимоотношения*

## За книгата

---

*Фитнес за ума* е носител на наградата на МСА Мениджмънт за „Наръчник на годината 2005“.

### ОТЗИВИ В ПРЕСАТА

Успех без усилие... практически полезни идеи, приложими не само в офиса, но и вкъщи.

FINANCIAL TIMES

Пренастройте ума си... Тези техники ще ви помогнат в ежедневието.

THE TIMES

*Стотици практически насоки и техники от областта на приложната психология. Постигайте повече, печелете повече, избягвайте негативно-то, разрешавайте предизвикателствата, вземете повече от работата и живота си.*

MANAGEMENT TODAY

Задължителен наръчник за подобряване на взаимоотношенията ни както вкъщи, така и в офиса.

GUARDIAN

Из модерните среди все по-усилено се шушука за най-новото лекарство: интелекта... *Фитнес за ума* е на върха!

THE SUNDAY TIMES

*Фитнес за ума* е книга, която ни показва как да използваме ума си по нов начин... Определено има върху какво да се замислим.

INDEPENDENT ON SUNDAY

Иновативни техники за справяне с ежедневни ситуации.

THE TIMES

Прочетете *Фитнес за ума* – богат избор от упражнения, чрез които ще престанете да мислите и да действате механично.

THE SUN

Изглежда всеки, който е сериозно име в бизнеса, говори за тази книга. Оценка 10 по скалата от 1 до 10.

IRISH TIMES

Какво по-умно от това да имаме личен треньор на ума си!

EVENING STANDARD

Чудесни леки упражнения, чрез които ще мислите дори по-бързо отпреди.

TATLER

Време е да се поглезите – не пропускайте да се снабдите с най-люксовия аксесоар, приложим към всеки аспект от живота ви. ... *Фитнес за ума* е №1.

EVE

Интелигентни идеи за това, как да превърнете сивата си материя в пета предавка.

HARPERS AND QUEEN

Една глава от книгата – и светът е ваш.

IMAGE

Ще промени живота ви... Достъпна, забавна и развлекателна.

WOMAN AND HOME

Бизнес книга на седмицата.

MONEY WEEK

## ОТЗИВИ НА ПРОФЕСИОНАЛИСТИ

Това е един безценен съветник за начините, по които можем да превърнем добрите си взаимоотношения в златни, а лошите – в добри, приложим е от конферентната зала в офиса до спалнята вкъщи.

МАРТА ЛЕЙН ФОКС, СЪАВТОР, LASTMINUTE.COM

Ако всеки бизнесмен приложи техниките, описани в тази книга, огромните пропуски в икономическата ни продуктивност ще изчезнат веднага.

ТИМ МЕЛВИЛ-РОС, ПРЕДСЕДАТЕЛ НА ИНВЕСТИЦИОННИЯ СЪВЕТ  
НА „PEOPLE“, БИВШ ДИРЕКТОР НА „ИНСТИТУТ ПО МЕНИДЖМЪНТ“

Истини, истини, истини – харесвам *Фитнес за ума* заради полезните тактики, които използвам всеки ден и не само улеснявам живота си, но го правя и много по-приятен. Наистина супер откритие!

КЪРСТИ ОАСОП, ПРЕЗЕНТАТОР

Това е фитнес по вкуса ми: правиш каквото поискаш и виждаш непосредствен резултат.

РИЧАРД РИЙД, INNOCENT DRINKS, СЪСОБСТВЕНИК

Най-сетне начин да отключим огромния потенциал на мозъка, който притежаваме всички, но малко от нас използват. Умът ми вече е във форма – страхотно!

САХАР ХАШЕМИ, СОБСТВЕНИК, COFFEE REPUBLIC

Притежавате здрав разум? Искате още? Присъединете се към *Фитнес за ума*.

НИК ДЖОУНС, СЪЗДАТЕЛ, SOHO HOUSE CLUBS

Ако говорим за усъвършенстване на умовете ни, *Фитнес за ума* е марка №1 – може напълно да ѝ се доверите и дори да се влюбите в нея.

РИТА КЛИФТЪН, УПРАВИТЕЛ, INTERBRAND

В която и джунгла да се борите за оцеляване, съветите и техниките на *Фитнес за ума* ще ви дадат уменията и увереността, чрез които да победите.

Д-Р САНДРА СКОТ, КОНСУЛТАНТ ПО ПСИХОЛОГИЯ КЪМ ТЕЛЕВИЗИОННОТО  
РИАЛИТИ ШОУ „АЗ СЪМ ЗВЕЗДА, ИЗМЪКНЕТЕ МЕ ОТТУКИ“

Да стимулираме, подредим, успокоим и запазим в равновесие ума си – независимо дали ще използваме тази книга в личен или професионален аспект, тя е абсолютна необходимост. Можете да разчитате на нея, тя ще ви бъде полезна с прекрасни съвети!

ЕМИЛИЯ ФОКС, АКТРИСА

Това е съвършеният интелигентен наръчник за всеки, който се стреми към власт, влияние и богатство, без да се налага да пролива кръв за тях.

САЙМЪН СЕБАГ-МОНТЕФИОРЕ, АВТОР

## ОТЗИВИ НА УЧЕНИ

Ефективна психология, преобразувана в изчистени идеи за по-добър живот. Креативна, достоверна, практична – какво повече може да се иска от една книга?

ПРОФ. ГАЙ КЛАКСТЪН

Като по чудо *Фитнес за ума* превръща задълбочената академична наука в интелигентни и ежедневно приложими съвети. Тази книга не само е пълна с полезна практическа информация, но е и забавна за четене. Насладете ѝ се!

Д-Р ИЛОНА БОНИВЕА

Дълбоко съм впечатлена от начина, по който сложното, задълбочено знание за човешките взаимоотношения е представено по достъпен и ясен начин във *Фитнес за ума*. Това е много мъдър и същевременно много лесен за употреба пътеводител.

ПРОФ. ДЖАНЕТ РАЙБЪШАЙН

Впечатлен съм от интелектуалната и академична задълбоченост на тази изключително приятна и полезна книга.

ПРОФ. ПИТЪР РОБИНСЪН, EMERITUS

Изпълнена с примери за практическото приложение на някои от най-ефективните постижения на психологията през последните петдесет години, тази книга е задължителна за всеки, който има сериозно желание да подобри работата на ума си.

ПРОФ. ИНГРИД АЮНТ

Съоръжена с полезни насоки към хората, които се борят с предизвикателствата на ежедневието си, *Фитнес за ума* въвежда новата позитивна психология в действие и предлага десетки начини да водим по-стабилен и здравословен живот.

ПРОФ. МАЙКЪА УЕСТ

Това е отлично написана и задълбочена книга, която ни предлага добри съвети, полезни техники, точни методи за самооценка и ефективни практически упражнения. Съдържа десет пъти повече информация от други конкурентни издания.

ПРОФ. ЕЙДРИЪН ФЪРНАМ

# ФИТНЕС за ума

---

*Съвети, тактики  
и техники за по-добри  
взаимоотношения*

Октавиус Блек  
Себастиан Бейли

---

Превод от английски Ирма Йорданова



*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,  
можете да ги поръчате ги чрез най-близкия до вас  
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,  
както и на електронните ни пощи  
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А  
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

*За да се регистрирате  
на [www.themindgym.com](http://www.themindgym.com),  
използвайте паролата  
07SP04G1.*

THE MIND GYM

Relationships

Copyright © 2009 The Mind Gym

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2013

© Ирма Йорданова, превод, 2013

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 978-954-474-636-0

# Съдържание

---

Добре дошли / 11

Трябва ли да чета тази книга? / 21

## РАЗДЕЛ 1:

ГОТОВИ ЗА ВРЪЗКА / 37

- Ⓐ Правилна нагласа на съзнанието / 39
- Ⓑ Как да контролираме импулсите си / 59
- Ⓒ Предимството да си добър / 80
- Ⓓ Недостатъците на стеснителността / 94

## РАЗДЕЛ 2:

СБЛИЖАВАНЕ / 111

- Ⓔ Умеете ли да изслушвате? / 113
- Ⓕ Училище по чар / 135
- Ⓖ Залози за внимание / 157
- Ⓗ Дарът на доверието / 174

## РАЗДЕЛ 3:

ТРУДНА ЛЮБОВ / 195

- Ⓘ Боен клуб / 197
- Ⓝ Как да неутрализираме отровата / 219
- Ⓚ Сделка или не / 239
- Ⓛ Предчувствие за неприятности / 258
- Ⓜ Най-трудната дума / 279

## РАЗДЕЛ 4:

ЕДНА РАЗЛИЧНА

ВРЪЗКА / 299

- Ⓝ Край на рутината / 301
- Ⓞ Трудни разговори / 315
- Ⓟ Трудни хора / 331
- Ⓠ Еlegantен изход / 349

Ново начало / 368

Благодарности / 380



## Добре дошли



Взаимоотношенията ви с хората могат да ви направят истински щастливи.

Едно мащабно проучване върху представата за щастие показало, че онова, което отличава „много щастливите“ от „сравнително щастливите“ и от „нещастните“ хора не е нито богатството, нито външността, оптимизмът или пък количеството похапван шоколад, а... социалните им умения. Според това проучване, колкото по-здрав и успешни са връзките на даден човек с останалите, толкова по-щастлив е той.

Нашият живот до голяма степен зависи от начина, по който се разбираме с началника и с колегите си, с учителите на децата си, със своите родители и, разбира се, с житейския си партньор. Когато взаимоотношенията ни сияят, сияем и ние.

Първата добра новина е, че качеството на тези взаимоотношения се определя от самите нас. Ние можем да накараме всички връзки в живота ни да разцъфтят.

Труден началник, буен тийнейджър, невротичен партньор, досаден родител – независимо кой е пред нас, от нашето поведение зависи как ще се държи той. Ако се научим да подбирате думите си мъдро и внимателно, взаимоотношенията ни ще се



променят към добро: ще започнем да получаваме подкрепа от началника си, уважение от майка си и доверие и обич от партньора си. Ако обаче направим дори една погрешна стъпка, същите тези взаимоотношения могат да се влошат.

Втората добра новина е, че съумеем ли да подобрим отношенията си с един човек, шансът да подобрим отношенията си с всички останали хора се увеличава. Съветите за усъвършенстване на социалните ни умения обикновено се ограничават до идеи как да спечелим любимото момиче (момче) или пък важен клиент. Истински успешно общуване обаче би ни позволило да се радваме на постижения и в личен, и в професионален план. Необходимо е просто да осъзнаем моделите на поведение, които ни правят успешни в дадена област от живота, и да ги приложим към друга. Ако имате дори само една близка душа, с която се разбирате добре, то значи сте способни да имате толкова приятели, фенове или клиенти, колкото си пожелаете (включително и прекрасна любов).

Третата добра новина е, че тази книга ви учи как да получите всичко това.

## Науката е чаровна и... много полезна

Едно от най-великите прозрения на психологията и изобщо на всички науки, които изучават съзнанието на човека, е фактът, че можем да подобрим взаимоотношенията си с другите хора, ако променим собственото си мислене.

Етапите на тази промяна, които описваме в следващите глави, понякога ще ви звучат познато: ***слушайте повече и хората ще ви харесват повече*** (ако сте сервитьори, например, и

повтаряте дума по дума поръчката на клиента си, бакшишът ви най-вероятно ще е по-голям). Понякога ще бъдат новост за вас, но няма да ви изненадат: ***прощавайте грешките и ще спите по-добре; оптимистите са по-приятни за околните от песимистите***. А в някои случаи ще бъдат доста изненадващи: ***не плащай на служителя и той ще се потруди повече над задачата си***; начинът, по който реагираме на наглед незначителни делнични въпроси като „Искаш ли кафе?“, може да повлияе по-силно на бъдещето на връзката ни, отколкото решението на фундаментални житейски дилеми.

За съжаление, повечето от нас не притежават вътрешния по-рив да се ровят в тези изумителни детайли на човешката психика, пък и по принцип всички ние сме прекалено заети.

Точно тук на помощ идват системата *Фитнес за ума* и нейният екип от отдадени специалисти. Най-полезните и практически приложими идеи на съвременната психология са подбрани, адаптирани и изпробвани сред повече от 500 000 души. Откъде намерихме толкова много хора ли? *Фитнес за ума* провежда своите „тренировки“ (нашият синоним на „работна среща“) както с представители на едрия бизнес, така и с по-малки фирми в повече от петдесет държави (включително и с 40 % от FTSE 100\*). Всички членове на *Фитнес за ума* споделят с нас житейския си опит – по време на различните ни тренировки, интензивни курсове, срещи онлайн или по всевъзможни други начини.

Техниките, доказали се като най-ефективни и полезни, са подбрани, усъвършенствани, изпробвани и подредени за вас тук, в настоящата книга.

---

\* Списък на стоте компании с най-голям дялов капитал, листвани на Лондонската стокова борса. – Бел. преф.



Разбира се, ще откриете, че някои от тях наистина успяват да променят взаимоотношенията ви с хората, докато други нямат такъв ефект. Ето защо в следващата глава сме поместили въпросник – попълнете го и ще разберете кои глави си струва да прочетете и кои можете просто да прескочите.

## Съжалявам, не сме се срещали досега

Може би не сте чували досега за *Фитнес за ума*, затова нека накратко да ви представим тази система.

Идеята за *Фитнес за ума* се роди преди десет години, по време на една вечеря. Вечеря, която – трябва да признаем – беше обилно полята с алкохол. Разговаряхме за тенденциите и световните имена в музиката и модата, и някой отбеляза, че осемдесетте години на миналия век са били посветени на човешкото тяло (Джейн Фонда, джогинга, вегетарианството), докато през деветдесетте вниманието се е насочило към душата (фън шуй, йога, алтернативна медицина). И тогава всички си зададохме въпроса: А от какво е повлияно първото десетилетие на новия век?

Изказа се предположение, че това е връзката „Ум—Тяло—Душа“, и ние еднотушно се съгласихме: 2000-та година е поставила началото на декадата на ума. И ето какво направихме със своето блестящо прозрение: решихме да създадем *Фитнес за ума*.

На другата сутрин главите ни тежаха и ентусиазмът от миналата вечер се беше поузпарил, но все пак идеята за тренировки на ума не ни напусна. В рамките на следващата година някои от нас пътуваха, проучваха и събираха групи от психолози, от бизнес съветници и други търсещи умове, които искаха да видят какво ще излезе от идеята за *Фитнес за ума*.



Първоначално смятахме да провеждаме редовни тренировки на ума в различни спортни салони из страната. Представете си, че имате едночасова тренировка по кикбокс във вторник и по разрешаване на конфликти в четвъртък – защо не? Предложихме идеята на няколко известни вериги за спорт и фитнес, но те не проявиха абсолютно никакъв интерес.

Наложи се, с натежали сърца, да преразгледаме плановете си. В началото бяхме обсъждали възможността да предложим *Фитнес за ума* и на бизнеса – най-ранните ни проучвания показваха, че кратките редовни тренировки, които привличат хората към фитнеса, биха представлявали интерес и за фирмите.

На 01.09.2000 г. в „Дойче Банк“ се проведе първата 90-минутна тренировка по *Фитнес за ума* – „Езикът на тялото“.

Началото беше трудно. През онзи „мрачен ноември“, както го нарекохме, нашият счетоводител ни попита: „Колко пари бихте желали да изгубите още, преди да се уверите, че това няма да проработи?“ Благодарихме му за загрижеността и продължихме напред, напук на всичко.

Оттогава до днес повече от половин милион души в над четиридесет страни по света са посещавали *Фитнес за ума* или са чели нашите книги, преведена на 27 езика.

Наскоро създадохме и *Фондация Фитнес за ума*, за да помагаме на младите хора да постигат повече в живота си, като мислят различно. Всички приходи от покупката на тази книга (за което ви благодарим!) са предназначени за каузата на Фондацията.



И още: следва *Фитнес за ума* за затвори; за круизи; за хора, които живеят втори живот и кой знае за какво още. Ако имате желание да станете част от все по-интензивно разгръщащото се бъдеще на човешкия ум, присъединете се към *Фитнес за ума онлайн*, като използвате паролата за безплатно членство, отпечатана на вътрешната корица на тази книга.

## Раят на връзките

Пътят към рая на човешките взаимоотношения със сигурност е осеян с добри намерения. Но и с много други неща.

Ако в момента се намирате в някоя от онези луксозни книжарници с кожени кресла и прехвърляте страниците на тази книга с чаша капучино в ръка, надявайки се да прочетете най-полезното от нея, без да се налага да я купувате (предвид евентуалната цена на капучиното ви, ние напълно ви разбираме), ето пет основни неща, които е добре да знаете:

### 1 Чувство на сигурност

Всички ние – понякога подсъзнателно, а понякога съвсем осъзнато – се нуждаем от сигурност и от чувството, че сме ценени и обичани. Ако една връзка не функционира добре, значи единият от партньорите не се чувства достатъчно сигурен, а най-вероятно и двамата. Дайте шанс на човека до себе си да се чувства сигурен, като му позволите да бъде себе си.

Група психолози провели следния експеримент: бил пуснат тест сред всички ученици от едно училище, след което учителите трябвало да „споделят“ с всеки ученик кой какъв потенциал за успех притежава според анализа на психолозите. След което изследователският екип напуснал училището и се върнал година

по-късно, за да проучи резултата. Онези ученици, посочени от екипа като „много добри“ и „блестящи“, се развили тъкмо като такива – оценките им, скромни до момента на експеримента, не само се повишили незабавно, но и се запазили по-високи в сравнение с тези на останалите. Нещо повече: повишил се и коефициентът им на интелигентност, който по принцип се смята за статичен показател. Това, което учителите и учениците обаче в училището не знаели, било, че посочването на индивиди „с висок потенциал“ всъщност нямало нищо общо с реалните им качества, а било направено напълно случайно. Експериментът доказал, че ако вярваме в нечию изключителни способности, те най-вероятно ще се проявят. И обратното.

Мислете за най-доброто във вашия партньор (или началник, или по-малък брат) и ще видите как връзката ви ще започне да процъфтява.

## **2 Добра форма**

За да бъдат успешни взаимоотношенията ни с околните, трябва да сме в добра форма. Не задължително в добра физическа форма, макар че тя също би била от голяма полза, но в добра форма на ума (оттук и идеята за *Фитнес на ума*).

Отношенията между хората просперират тогава, когато поне едната страна има енергията да мисли, преди да действа, да контролира негативните импулси, да е склонна да променя мнението си и да умее да прави всичко това дори в края на дълъг и труден ден. Контролът над собствената ни енергия е безкрайно важен за качеството на връзките ни.

## **3 Всяка връзка е система**

Ако продължите да четете книгата, ще откриете разнообразни техники, приложими в конкретна ситуация: как да предотвра-

тяваме разрастването на конфликт, как да долавяме скрития смисъл на думите, как да печелим доверие, как да искаме прошка.

Една връзка обаче е нещо повече от единичен акт, отделно събитие или реакция – тя е поредица, система от действия, всяко от които оказва съществено влияние. От поздрава ни в началото на разговор зависи неговото развитие; от настроението на първата ни среща зависи дали ще отговорите на моя имейл.

Съществуват хиляди важни фактори, които директно влияят на връзките ни. Ако днес аз, например, съм махмурлия и съм заядлив, и вие ще се заяждате с мен. Ако току-що съм изпил едно кафе и преливам от ентусиазъм по повод на някаква ваша идея, и вие ще се чувствате по-уверени. Ако съм разбрал случайно от приятел, че ме харесвате, от своя страна, и аз ще си позволя да флиртувам с вас. Тоест, отношенията помежду ни се формират не само от конкретните общи преживявания, но и от ред други наши взаимодействия с външния свят.

Връзките ни с хората представляват динамична, непрекъснато обновяваща се система, като във всеки отделен момент ние виждаме само част от множеството едновременно протичащи взаимодействия. Осъзнаването на този процес би ни помогнало да бъдем по-търпеливи, по-толерантни и по-лесно да вземаме решения как да постъпваме в определена ситуация.

#### 4 Различни роли

Една участничка в тренировките на *Фитнес за ума* разказа как Джим бил първо неин клиент, после служител, после любовник, съпруг и баща на дъщеря ѝ, след което се превърнал в бивш съпруг, в основен инвеститор в новия ѝ бизнес, а накрая – в бизнес доставчик.

