

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	<b>13</b>
<b>Розділ 1. ЧОМУ НАМ СКЛАДНО ГОВОРИТИ “НІ”</b>	<b>14</b>
<b>Розділ 2. НА ВАС УСІ ЇЗДЯТЬ? У ВСЬОМУ ВИННІ INSTAGRAM ТА FACEBOOK!</b>	<b>17</b>
<i>Історія про Анжелу. “до” консультації</i>	19
<b>6 ПРАВИЛ ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ, ЩОБ СОЦМЕРЕЖІ НЕ РУЙНУВАЛИ ВАШЕ ЖИТТЯ</b>	<b>20</b>
1. Тут не місце для плачів і таємниць	20
2. Лайкнути самому собі – поганий тон	20
3. Ви – не котик!	20
4. Без роботи – ні сексу, ні грошей	21
5. Не впарюй ближньому	24
6. Яким має бути особисте?	24
<i>Замальовка 1. “зуби і цифра 21”</i>	27
<i>Замальовка 2. “ЯК МЕНЕ ЗАСТУКАЛИ З КОХАНЦЕМ”</i>	27
<i>Замальовка 3. “МІЙ БАТЬКО”</i>	28
<i>Історія про Анжелу. “після” консультації</i>	31
<i>ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНА ЯКІСНА ПРИСУТНІСТЬ У СОЦМЕРЕЖАХ</i>	31
<b>Розділ 3. ЯК СКАЗАТИ “НІ” ТРОЛЯМ У СОЦМЕРЕЖАХ</b>	<b>34</b>
<b>7 СПОСОБІВ ЗІПСУВАТИ ЖИТТЯ ТРОЛЯМ У СОЦМЕРЕЖАХ</b>	<b>35</b>
<b>ЯК СКАЗАТИ “НІ” ТРОЛЯМ У СОЦМЕРЕЖАХ... І НЕ ТІЛЬКИ!</b>	<b>36</b>
1. Спілкуйтеся лише з тими, хто вас надихає!	36
2. Не чекайте визнання від ваших колег!	37
3. Надихайтесь від критиканів і скандалістів!	38
4. Пожалійте заздрісників!	39
5. Самі нікого не критикуйте, не брешіть і не заздріть!	39
6. Ігноруйте тролів – це їх доб’є!	39
7. Обнулiть. Ще раз обнулiть!	44

<b>Розділ 4. 12 ТИПІВ ЛЮДЕЙ, ЯКИМ ЗАВЖДИ СКАЖУТЬ “НІ”</b>	<b>46</b>
ЯКИМ ЛЮДЯМ ЗАВЖДИ СКАЖУТЬ “НІ”?	48
ПЕРШИЙ ТИП – “ДОГІДЛИВІ”	48
ДРУГИЙ ТИП – “СИРОТИ-ЖЕРТВИ”	53
ТРЕТІЙ ТИП, РЕТРО – “НАПОРИСТІ ХЛОПЦІ З 90-х”	54
ЧЕТВЕРТИЙ ТИП – “СТОРОЖ”	55
П’ЯТИЙ ТИП, ЗВЕРХНІЙ – “ОПРА, ШВЕЙЦАРІЯ І СУМОЧКА ЗА \$38 ТИСЯЧ”	56
ШОСТИЙ ТИП, ДЕПРЕСИВНИЙ – “УСІ МИ ПОМРЕМО...”	61
СЬОМИЙ ТИП – “ВЕЛИКИЙ ПЕРЕЛЯК!”	62
ВОСЬМИЙ ТИП – “ЖАЛІСЛИВИЙ”	64
ДЕВ’ЯТИЙ ТИП – “БАЛАКУЧІ ЛЮДИ – МОВЧІТЬ!”	66
ДЕСЯТИЙ ТИП – “МЕГА-ЕКСПЕРТ”	68
ОДИНАДЦЯТИЙ ТИП – “НЕ ГАЛЬМУЙ!”	69
ДВНАДЦЯТИЙ ТИП, ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ – “ВИ ХОЧЕТЕ ПРО ЦЕ ПОГОВОРИТИ?”	71
<b>Розділ 5. ЯК СКАЗАТИ “НІ” БАЛАКУЧИМ ЛЮДЯМ ТА КЛІЄНТАМ</b>	<b>73</b>
<i>Техніка 1. “повтори останнє слово”</i>	73
<i>Техніка 2. “я нарешті зрозумів!”</i>	73
<i>Техніка 3. “сумлінний учень”</i>	74
<i>Техніка 4. “впровадимо правила!”</i>	74
<i>Техніка 5. “я економлю ваш час!”</i>	75
<b>Розділ 6. ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЗАПОБІГТИ І ПРИПИНИТИ МАНІПУЛЯЦІЇ</b>	<b>76</b>
1. Маніпуляція з позиції “Батько”.	78
2. Маніпуляція з позиції “Мати”	80
3. Маніпуляція з позиції “Дитина”.	80
ЯК РОЗПІЗНАТИ МАНІПУЛЯЦІЇ	88

**Розділ 7. ЯК СКАЗАТИ “НІ”, КОЛИ ПРОСЯТЬ ГРОШІ 93**

- ХОЧЕТЕ НАВЧИТИСЯ ГОВОРИТИ “НІ”? 94  
“НІ”, тому що це моя позиція” 94  
“Добрий і поганий поліцейські” 94

**Розділ 8. ЯК ВІДМОВЛЯТИ НЕЗНАЙОМИМ ЛЮДЯМ 96**

- Історія 1. “СОСИСКИ І ГАНЕБНИЙ ПРОВАЛ”* 96  
*Історія 2. “ВАГОННА ПЕРЕМОГА”* 97  
*Історія 3. “КОЛИ ТРИЧІ ТРЕБА БУЛО СКАЗАТИ «НІ»”* 99

*Розділ для дівчат. Хлопцям не читати!*

**Розділ 9. СКАЖІТЬ “НІ” СВОЇМ СТАРИМ ДЖИНСАМ,  
ВИ НЕ СТВ ДЖОБС! 101**

- СТИЛЬ, БРЕНД, КРАСА, СМЕРТЬ І ЛЕГЕНДА 101  
ВІЙНА ЗА ІМІДЖ 104

*Розділ для дівчат. Хлопцям не читати!*

**Розділ 10. “НІ” СПРАВЖНЬОЇ ДОРОГОЇ ЖІНКИ 107**

- ГАГАРІН, ЛОБСТЕР, ЛОЖКА Й АНГЛІЙСЬКА КОРОЛЕВА 107  
20 ПРАВИЛ ЛЕДІ ВІД КАЛАБУХИ 108
1. “НІ” зверхності 108
  2. “НІ” плазуванню 108
  3. “НІ” набиванню собі ціни 108
  4. “НІ” пліткам та лихослів'ю 108
  5. “НІ” розпачу та зневірі 109
  6. “НІ” нерозумним відповідям на заслужену похвалу 109
  7. “НІ” конкуренції з чоловіками 109
  8. “НІ” запізненням 110
  9. “НІ” недоглянутості 110
  10. “НІ” зоні звиклого комфорту 110
  11. “НІ” хизуванню статками та грошима 111
  12. “НІ” іміджу “свого хлопця” 111

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

13. “НІ” життю для чоловіка та дітей	111
14. “НІ” фемінізму	111
15. “НІ” відсутності ініціативи у стосунках	112
16. “НІ” порожнім обіцянкам	112
17. “НІ” зловживанню красою	112
18. “НІ” перевіркам телефона чоловіка	112
19. “НІ” вчинкам на зло	113
20. “НІ” дрібницям життя	113

*Розділ для дівчат. Хлопцям не читати!*

<b>Розділ 11. ЯК СКАЗАТИ “НІ” МАНІЯКУ В ЛІФТІ... І ЗАРОБИТИ ГРОШЕЙ</b>	<b>114</b>
ПААР НОЖА	114
ЕРОТИЧНІ ФАНТАЗІЇ ТА ДВА КЛІЄНТИ ЗА ЦІНОЮ ОДНОГО	115

*Розділ для дівчат. Хлопцям не читати!*

<b>Розділ 12. “НІ” СВЕКРУСИ – МІСІЯ ЗДІЙСНЕННА!</b>	<b>117</b>
<b>10 ПРАВИЛ ЩАСЛИВОГО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ</b>	<b>117</b>
1. Ви виходите заміж за всю його сім'ю!	117
2. Мама – головна!	117
3. Моя хата має бути скраю!	117
4. Не носіть у собі образи!	118
5. Наша мета – конкретика!	118
6. Дайте вставити їй слово!	119
7. Говоріть про чоловіка!	119
8. Дозвольте їй зварити борщ!	120
9. Знайдіть плюси в ситуації!	120
10. Миру мир!	120

*Розділ для дівчат. Хлопцям не читати!*

<b>Розділ 13. ЯК СКАЗАТИ “НІ” В КОХАННІ (три історії реальних людей)</b>	<b>122</b>
--	------------

<i>Історія 1. “«НІ» ПРИНЦИПАМ І ШАБЛОНАМ!”</i>	122
<i>Історія 2. “ЯК КАЛАБУХА СТАЛА ПОПЕЛЮШКОЮ!”</i>	123
<i>Історія 3. “ПОРЯДНА ЛЬВІВСЬКА ПАНІ ТА «ГАНЕБНЕ» ІНТЕРНЕТ-ЗНАЙОМСТВО”</i>	124
<b>Розділ 14. “НІ” ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ – ЯК ВИЖИТИ І ВСТИГНУТИ ВСЕ</b>	<b>128</b>
<b>7 ТЕХНІК ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ</b>	128
1. Матриця Ейзенгауера. Вона працює!	128
2. Чіткий план роботи	129
3. Правильно делегуємо	129
4. Ліквідуємо “викрадачів часу”	130
5. Використовуємо “мертвий” час	130
6. Складаємо список справ	131
7. Лягаємо спати сьогодні, а встаємо завтра	131
<b>Розділ 15. “ТАК” І “НІ” СПРАВЖНЬОМУ НЕТВОРКІНГУ (щоб були і гроші, і зв’язки!)</b>	<b>133</b>
<b>ПРАВИЛО ПЕРШЕ: РОЗКАЖИ ГЕНЕРАЛОВІ, ХТО ТИ</b>	134
1. Соцмережі	134
2. Особисте спілкування	134
<b>САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ, ЯКА ПРИНОСИТЬ ГРОШІ</b>	135
<b>ЯК ВІЗИТІВКА ЗАРОБЛЯЄ ГРОШІ ЗАМІСТЬ ВАС</b>	138
<b>“СТОМАТОЛОГІЯ, ЗАМІЖЖЯ ТА ЕРОТИЧНА БІЛИЗНА”</b>	141
<b>ПРАВИЛО ДРУГЕ: ЗНАЙДИ ГЕНЕРАЛА!</b>	142
<b>7 ТЕМ ДЛЯ РОЗМОВ ВІД КАЛАБУХИ</b>	143
1. Перу. Мачу-Пікчу, контрацепція у гірських індіанців, кока і війна за лайно	143
2. Швейцарія. Фредді Мерк’юрі, могили якого не існує	146
3. Україна. Вінниця – кохання, що перемогло смерть	147
4. Бразилія. Наші люди з Галичини	148
5. Ісландія. Дружба з ельфами, жахливий хаукарль та найдавніша жива мова світу	149

6.	Італія. Веселі мерці Неаполя	151
7.	Традиція В'єтнаму. Цвинтарі на рисових полях	153
<b>ПРАВИЛО ТРЕТЄ: В КОЖНОМУ БАЧИТИ ГЕНЕРАЛА</b>		<b>153</b>
	<i>Приклад 1.</i> Прибиральниця і 15 тисяч євро	154
	<i>Приклад 2.</i> Ганьба над прірвою в буковелі	155
	<i>Приклад 3.</i> Артистичну кар'єру зламав перелом	155
	<i>Приклад 4.</i> Як корисно буває пролізти без черги	156
	<i>Приклад 5.</i> Wi-Fi та пілот ВПС США у львівській кав'ярні	157
<b>ЯК ГАРАНТОВАНО ЗІПСУВАТИ СВЯТО СОБІ ТА ІНШИМ</b>		<b>158</b>
	Усі ми помремо...	158
	Убити хабарників і корупціонерів!	159
	Коли свекруха – монстр, діти – падлюки і чоловік – сволота...	159
	Ваш телефон – ваше все!	159
	Їжа – найбільша помилка!	160
<b>ЗАБОРОНЕНІ ТЕМИ</b>		<b>161</b>
	<i>Історія повчальна. "НАРКОТИКИ</i>	
	<i>І ДИВОМ ВРЯТОВАНІ ПЕРЕГОВОРИ"</i>	162
<b>НЕТВОРКІНГ НА ІВЕНТАХ</b>		<b>163</b>
	"Ні" смокінгу та вечірній сукні	163
	"Ні" запізненням на початок події	164
	"Ні" спілкуванню тільки з тими, кого ви вже знаєте	164
	"Ні" "залипанням" на одну людину	164
	"Ні" набігу на фуршет	165
	"Ні" наріканням та пліткам	165
	"Ні" зухвалості та недалекоглядності	166
<b>Розділ 16. ЩО ЗАВАЖАЄ ЗАРОБЛЯТИ БІЛЬШЕ</b>		<b>168</b>
<b>10 ХИБНИХ САМОЗАБОРОН, ЯКИМ ДАВНО ЧАС СКАЗАТИ "НІ"</b>		<b>168</b>
	1. "Мої клієнти не можуть платити більше"	169
	2. "Я сам не став би платити більше"	169
	3. "Те, що я роблю, – нескладно"	170
	4. "Ніхто в цьому бізнесі не розбагатів, усі заробляють мало"	170
	5. "Я тільки починаю"	171

<i>Історія 4. “«НІ», ЯКЕ ДАЛО МЕНІ СВОБОДУ”</i>	211
<i>Історія 5. “ПЕРШЕ ЗВІЛЬНЕННЯ І ТЕМПЕРАТУРА 38° С”</i>	212
<b>Розділ 24. ЯК СКАЗАТИ “НІ” ЛІНІ ТА ЗМУСИТИ СЕБЕ ДІЯТИ. ЧИ ЗАВЖДИ ЦЕ ТРЕБА РОБИТИ?</b>	<b>213</b>
<b>10 ДІЄВИХ СПОСОБІВ ВІД КАЛАБУХИ</b>	<b>214</b>
1. Знайдіть потрібну мотивацію	214
2. Знайдіть того, хто б вас “кóпав” і штовхав уперед	215
3. Почніть робити те, що вам справді подобається	216
4. Наведіть лад у своєму світі	217
5. Змінійте вид діяльності	218
6. Тимчасово відмовтеся від соцмереж	218
7. Введіть власну систему бонусів	218
8. Змініть негативні установки на позитивні	218
9. Геть перфекціонізм	219
10. Нема натхнення – є дедлайн!	219
<b>Розділ 25. П’ЯТЬ “НІ” ЛЕОНІДА МАРТИНЧИКА – ВІД ДИТЯЧИХ ОБРАЗ ДО БОГА INSTAGRAM</b>	<b>223</b>
“НІ” – скільне	223
“НІ” – образі на батьків	225
“НІ” – брехні та Instagram як порятунок	225
“НІ” – шлюб без розуміння	227
15 “НІ” – стилю від зірки Instagram	228
<b>Післямова</b>	<b>230</b>