



Олеся **Матёрова**

метод

{ УМНОЕ
ОБЩЕНИЕ }

**практическое
руководство**

для достижения
финансовой свободы,
уверенности в себе,
личностного роста
и гармоничных
отношений

Лидер Рунета. Подарочное издание

Олеся Матёрова

Метод «Умное общение».

**Практическое руководство для
достижения финансовой свободы,
уверенности в себе, личностного
роста и гармоничных отношений**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 159.9
ББК 88.5

Матёрова О. М.

Метод «Умное общение». Практическое руководство для достижения финансовой свободы, уверенности в себе, личностного роста и гармоничных отношений / О. М. Матёрова — «Издательство АСТ», 2025 — (Лидер Рунета. Подарочное издание)

ISBN 978-5-17-172727-7

Научитесь умному общению с Олесей Матеровой — стройте гармоничные отношения, повышайте карьеру и доход, говорите убедительно и эффективно. Инвестиция в ваше успешное будущее! Олеся Матерова — сертифицированный коуч ICF и член профессиональной психотерапевтической лиги, автор научной техники радикального изменения мышления и поведения РИМП. Вы хотите, чтобы каждое ваше слово достигало цели? Мечтаете о гармоничных отношениях и карьерном росте? Больше не нужно мириться с недопониманием, конфликтами и упущенными возможностями! Освоив метод «Умное общение», вы повысите эффективность на работе и в повседневной жизни, научитесь легко ладить с любым человеком, даже если раньше это казалось невозможным. Вы будете уверенно отстаивать свои интересы, не создавая конфликтных ситуаций, и сможете просить так, чтобы вам не отказывали. В книге вы найдете инструменты, которые помогут вам создать поддерживающее окружение и значительно увеличить свой доход за счет правильно организованного общения. Метод «Умное общение» поможет вам выйти из токсичных ролей, избавиться от опасных мифов и превратить каждое слово в возможность для личного и финансового роста. Начните свой путь к успешной и гармоничной жизни прямо сейчас! Метод «Умное общение» — это инвестиция в ваше будущее и в ваши отношения.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-172727-7

© Матёрова О. М., 2025

© Издательство АСТ, 2025

Содержание

Об авторе	7
Введение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Олеся Матёрова
Метод «Умное общение»
Практическое руководство для
достижения финансовой свободы,
уверенности в себе, личностного
роста и гармоничных отношений

© Олеся Матёрова, текст, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Об авторе

Какой могла бы быть моя жизнь? Обычной. Как у 97 % людей, которые заняты или бесконечным решением проблем, или выживанием и латанием финансовых дыр, или нелюбимой работой, или изматывающими конфликтами с близкими. Список этих «или» можно продолжать до бесконечности, всегда найдутся вещи и ситуации, которые бьют под дых, мешают реализовывать свои идеи и планы, не дают почувствовать радость жизни. Собственно, для того, чтобы пойти по этому сценарию, у меня все было:

- Жизнь в маленьком провинциальном городе
- Должность рядового оператора с минимальной оплатой
- Хроническая ангина и вечная борьба с лишним весом
- Долги и ипотека
- Сложные отношения в семье
- Непонимание с мамой и равнодушие отца
- Хроническая усталость из-за хронических перегрузок на работе
- Унылая мечта – поднять на ноги ребенка и как-то потихоньку дотянуть до старости

И ничто не предвещало перемен, но в один прекрасный день я словно проснулась – посмотрела вокруг себя, интуитивно почувствовав: у благополучных и по-настоящему успешных, богатых людей есть простой секрет. Насколько он прост, я тогда еще даже не подозревала, просто стала наблюдать. Интересно, почему для одного руководитель – отец родной, а для другого – вредитель и заклятый враг? Почему в одной семье люди ладят счастием и взаимным уважением, а в другой – словно и не родственники вовсе? Как так выходит, что кто-то словно играючи получает необходимые для своего развития инструменты и возможности, а кто-то, чертыхаясь и конфликтуя с окружающими, с невероятным трудом продирается к успеху (если это в принципе можно назвать успехом)?

Знаете, какое открытие я сделала в результате собственных исследований? Я нашла уникальный метод «умного общения», который позволяет взять управление жизнью в свои руки и изменить вообще все, включая то, что сегодня кажется недостижимой мечтой.

Не спешите скептически улыбаться – лучше вспомните фразу, которую хотя бы раз в жизни слышал или произносил каждый человек на планете: «В начале было Слово». Именно слово – как символ коммуникации и общения как способ выражения мыслей, чувств и целей – управляет миром.

А в том, что моя жизнь до определенного момента проходила в минусе, был мой выбор – по незнанию. Я, как и вы, выросла в самой обычной семье. Мои бабушка и мама не проходили тренингов по психологии. Я, как и вы, росла в той системе, которая досталась нам по умолчанию. Мы все поступали учиться туда, куда хотели наши родители или куда была возможность. Мы все гонялись за стабильностью и пенсией. Мы все устраивались на две работы, а по вечерам уходили на поиски халтуры.

Мы все жили по сценарию родителей. И в глубине души все мечтали о переменах – брали кредиты ради крупных покупок, пытались строить карьеру в совершенно чуждой нам, но денежной сфере, снова и снова ругали себя, когда ничего не получалось. В такой ситуации есть только два варианта:

- сдаться – и примириться с серой обыденностью, отказаться от собственных крыльев;
- измениться самому – и начать думать, говорить и действовать по-другому.

Я выбрала второе. Не скажу, что было просто, но, когда у тебя есть эффективный и, главное, простой инструмент – важно лишь понять суть и методично, изо дня в день применять правила «умного общения» в жизни, – изменения неизбежны.

Я поняла три важных правила:

- где бы мы ни жили, мы находимся В СИСТЕМЕ;
- мы практически бессильны перед мощью и силой системы, в которой мы живем;
- система может держать и топить или, наоборот, помогать расти.

Сопrotивляться или пытаться переломить ситуацию бесполезно, потому что система держит абсолютно всех. Значит, нужно найти способ сделать так, чтобы система была поддерживающей. И тогда она сама поможет взлететь, выйти на новый уровень жизни и дохода.

Сегодня у меня есть:

- жизнь в Москве;
- бизнес с оборотом несколько миллионов в месяц;
- прекрасные отношения с близкими;
- профессиональная реализация.

Моя сильная сторона – практический опыт. Я прошла свой собственный путь от нянечки детского сада до руководителя группы в крупной компании. Затем начала собственный бизнес и вывела на всероссийский рынок новую нишу в рекламном бизнесе, сделав несколько своих партнеров по этому бизнесу миллионерами. На сегодня я востребованный коуч ICF, тренер с психологическим образованием. Более 8000 учеников прошли мои программы. Опираясь на свой собственный опыт, знания психологии, а также законы жизни и денег, я помогаю своим клиентам зарабатывать миллионы через изменение мышления и психологическое взросление.

За 9 лет психологической практики у меня сформировалась несколько психологических методик, в том числе методика работы с зависимостями, которую я назвала РИМП – радикальное изменение мышления и поведения. С помощью нее мои клиенты избавляются от различного рода зависимостей: алкоголь, шопоголизм, пищевые, зависимости в отношениях и другие. Про мою методику написаны статьи в научных изданиях.

А еще у меня есть большая профессиональная мечта – открыть в Москве психологический центр по работе с зависимостями, который, я уверена, вырастет в большую сеть центров по всей России. Для этого я провожу профессиональное обучение своей методике, выращивают тренеров нового поколения. Уже более 200 человек прошли профессиональное обучение по моей методике и получили дипломы. Они помогают людям по всей стране избавиться от зависимостей, стать более психологически зрелыми и счастливыми.

И сегодня я протягиваю вам руку, чтобы помочь сделать первый шаг к жизни, которую вы точно заслуживаете – познакомиться с фундаментом благополучия – «Основами умного общения». Мои знания, опыт и вдохновение – теперь ваши.

Олеся Матёрова,

миллионер, автор метода «Умное общение» и ваш личный проводник в мир благополучия и денег

Введение

Где живут миллионеры? В голове каждого, кто держит эту книгу в руках. Есть, правда, одно небольшое условие, которое позволит активировать режим миллионера: нужно научиться общаться с людьми так, чтобы каждое ваше слово превращалось в деньги и благополучие. А еще нужно сделать так, чтобы ваше окружение помогало развиваться и, как по лестнице, ведущей только вверх, переходить с одного уровня жизни на другой. А как создать окружение на миллион?

Рецепт – в этой книге. Я расскажу про привычки в общении, из-за которых вы теряете до 90 % своих денег. Это факт. Как и то, что ваш доход может вырасти в 10 раз, если вы эти привычки в общении уберете, даже ничего больше не делая. Так было у меня и у моих клиентов, которые применяют навыки общения миллионеров: финансовое положение и все остальные сферы жизни трансформируются легко и только в плюс. Также мы разберемся, куда вас тянет сила системы окружения, вниз или вверх, и, конечно, будем делать эффективные упражнения, которые помогут развивать навыки правильной коммуникации.

Представьте себе картину: человек пытается строить карьеру, но отношения с руководством не складываются. Он обижается, когда начальник лишает его премии, не понимает, почему его не повышают, считает, что ловить нечего, и увольняется. Затем он пробует начать свое дело, но на каждом шагу ему якобы все ставят палки в колеса: партнеры постоянно подводят, подрядчики не хотят работать, клиенты по непонятным причинам уходят к конкурентам. Он решает, что сейчас неудачное время для начала бизнеса, и, грустно вздыхая, возвращается домой, где после пары слов с супругой/супругом происходит очередной скандал. Должен... не сделал... виноват... ты не справишься... О каком успехе тут может быть речь?

Тема окружения, которую я даю клиентам в своих программах, гораздо глубже, чем все то, что сегодня можно найти в интернете. Моя система – это не скрипты, не специальные «волшебные» фразы. Мы просто меняем ваше состояние, и уже из этого нового состояния вы делаете совершенно другие вещи и получаете другой результат. Я предлагаю осваивать более глубокие вещи в коммуникации, про которые расскажу в книге. Принципиальным отличием от того, что предлагают психологи и многие коучи является многократно подтвержденная на практике эффективность моей программы. Я сама построила карьеру и на 180 градусов развернула свою жизнь только за счет коммуникации.

Ведь на самом деле:

- карьера зависит не от начальника, а от того, как вы общаетесь с ним;
- прибыльность бизнеса зависит не от клиентов и партнеров, а от того, как вы общаетесь с ними;
- благополучие в семье зависит не от мужа, жены, ребенка, а от того, как вы общаетесь с ними.

Есть определенные правила взаимодействия, которым нигде не учат: ни в семье, ни в школе, ни в университете, ни на тренингах по переговорам.

Если их знать и соблюдать, то любые цели достигаются легко и просто. Но знание – это лишь малая часть решения задач. Самое сложное – начать применять правила. Изменить привычную модель взаимодействия со своим окружением, пересмотреть свои коммуникации с людьми и адаптировать их под современность – вот в чем задача.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.