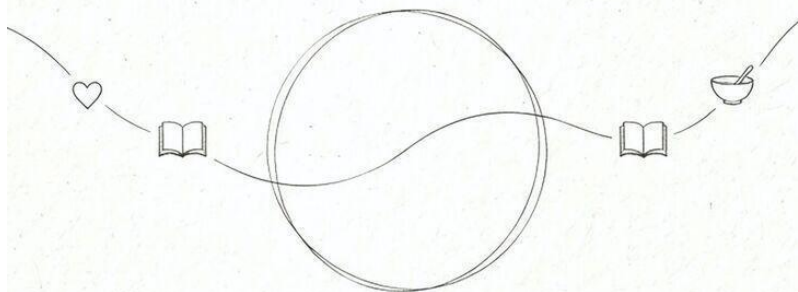


12+

Татьяна
Фадеева



**Искусство комплимента:
Как говорить красиво
и получать радость**

Культурные коды благодарности

Татьяна Фадеева

**Искусство комплимента: Как
говорить красиво и получать
радость. Культурные
коды благодарности**

*<https://litres.ru/74375342>
ISBN 9785007107518*

Аннотация

Эта книга — не про этикет и не про то, как правильно складывать салфетки. Это путешествие в мир, где доброе слово становится бесплатной валютой, которая множится в руках. Вместе с автором вы пройдёте путь от итальянской *bellissima* до японского искусства хвалить усилие, разберёте три формулы идеального комплимента, узнаете, почему ваш мозг танцует, когда вы дарите тепло, и получите главное задание — «Три незнакомца», которое изменит вашу привычку смотреть на мир.

Содержание

От автора	6
Вместо предисловия: почему я написала эту книгу	7
Как я заметила, что люди перестали видеть друг друга	8
Пять лет, которые изменили всё	9
О чём эта книга на самом деле	10
Кому я посвящаю эту книгу	11
Введение	13
Бесплатная валюта, которая множится в руках	13
Признание: мы потеряли дар речи в самый нужный момент	14
Три кита провала: почему наши попытки сделать приятное рассыпаются в прах	16
Самое важное, что вы узнаете сегодня: кому на самом деле нужен комплимент	19
Почему вы никогда не пожалеете	21
Резюме для тех, кто делает заметки на полях	23
Глава 1. Почему «ты сегодня красивая» не работает?	24
Анатомия провала	24
История, с которой всё началось	25
Комплимент, лесть или флирт? Где та самая	27

красная линия?	
Комплименты-вампиры (или как мы случайно делаем больно)	30
Тип первый. Комплимент-сравнение (скрытый яд)	31
Тип второй. Комплимент с намёком на недостаток (пассивная агрессия в красивом фантике)	33
Тип третий. Комплимент-обобщение (пустота, завёрнутая в слова)	35
Почему конкретика остаётся с нами на годы	37
Главный инсайт всей главы. И даже всей книги	39
Что мы узнали сегодня и что делать прямо сейчас	41
Домашнее задание. Не бойтесь, это не скучная контрольная	42
Глава 2. «Итальянская „bellissima“: как научиться замечать красоту в каждом»	44
Письмо из Италии (далёкое прошлое)	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Искусство комплимента:
Как говорить красиво
и получать радость
Культурные коды
благодарности**

Татьяна Фадеева

© Татьяна Фадеева, 2026

ISBN 978-5-0071-0751-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Вместо предисловия: почему я написала эту книгу

Друзья мои, прежде чем вы перевернёте страницу и погрузитесь в мир комплиментов, гостеприимства и тепла, я хочу сказать вам несколько слов. Личных. Честных. Без пафоса.

Эта книга родилась не из академического интереса. Не из желания издать очередной сборник правил хорошего тона. И уж точно не из стремления научить вас манипулировать людьми с помощью сладких слов.

Нет.

Эта книга родилась из боли. Из недоумения. Из одиночества, которое я видела в глазах людей, которые разучились замечать друг друга.

Как я заметила, что люди перестали видеть друг друга

Всё началось задолго до того, как я взялась за первое слово этой книги. Началось в очередях, в лифтах, в офисных коридорах, в переполненных вагонах метро.

Я смотрела на людей. На их потупленные глаза, на их наушники, на их лица, на которых застыла усталость и отчуждение. Я видела, как мы проходим мимо друг друга, даже не поднимая головы. Как мы смотрим в телефоны, чтобы не встретиться взглядом. Как мы боимся сказать что-то приятное незнакомцу, потому что «вдруг неправильно поймут».

И однажды я поймала себя на мысли: мы потеряли самый простой, самый древний, самый человеческий навык. Мы разучились замечать красоту в других. И, как следствие, мы разучились замечать красоту в себе.

И тогда я начала экспериментировать.

Пять лет, которые изменили всё

Пять лет. Сотни студентов. Тысячи комплиментов. Бесчисленные истории, которые я собирала, как драгоценные камни.

Я училась сама. Я пробовала, ошибалась, смущалась, чувствовала неловкость. Я говорила комплименты незнакомцам в метро и получала странные взгляды. Я искала правильные слова для коллег и находила их не сразу. Я переживала ту самую секундную неловкость, о которой пишу в этой книге.

Но я продолжала.

Потому что постепенно, день за днём, я замечала удивительное: мир вокруг меня менялся. Люди начинали улыбаться в ответ. Воздух становился чуть теплее. Моё собственное настроение переставало зависеть от погоды или от чужих слов. Я становилась тем человеком, который может создать тепло сам. Легально, безопасно, бесплатно.

А потом я начала учить этому других. И каждый раз, когда студент писал мне: «Я сказал комплимент незнакомцу, и мне стало так хорошо», — я понимала: это работает. Это работает всегда. Это — единственная инвестиция, которая не знает кризисов.

О чём эта книга на самом деле

Эта книга — не о том, как красиво говорить. Это о том, как *жить* красиво. Как перестать быть роботом, который добирается из дома на работу. Как стать человеком, который замечает.

Это о смелости. О смелости открыть рот и сказать: «Я тебя вижу». О смелости перестать ждать, что кто-то другой делает это за вас. О смелости начать с себя.

Это о щедрости. Не о денежной. О щедрости внимания. О готовности поделиться тем, что у вас внутри. И о парадоксальном открытии: чем больше вы отдаёте тепла, тем больше тепла у вас остаётся.

Это о гостеприимстве. Не о том, как правильно накрыть стол. А о том, как создать пространство, где человек может быть собой. Где его не оценивают, не сравнивают, не ждут от него идеальной игры по чужим правилам. Где его просто *видят*.

И это — о вас. О том, как вы можете изменить свой мир. Не магией. Не усилием воли. А простой, ежедневной практикой. Замечать. Говорить. Дарить.

Кому я посвящаю эту книгу

Я посвящаю эту книгу тем, кто чувствует себя невидимкой. Тем, кто боится открыть рот в компании незнакомых людей. Тем, кто застывает с чашкой чая, не зная, что сказать. Тем, кто разучился принимать комплименты и отвечать на них без неловкости.

Я посвящаю её тем, кто хочет изменить свою жизнь. Не ради карьеры или денег. А ради простого человеческого тепла. Ради умения смотреть на мир и видеть красоту. Ради смелости сказать: «Мне действительно было хорошо у тебя». И почувствовать, что это — чистая правда.

Я посвящаю эту книгу вам. Потому что вы уже сделали первый шаг. Вы открыли эту книгу. Значит, вы готовы к путешествию.

Последнее, что я хочу сказать перед началом

Когда вы прочтёте последнюю страницу этой книги, вы, возможно, скажете: «Но это же так просто!»

И будете правы. Всё, что здесь написано, — удивительно просто. Три формулы. Несколько историй. Одна игра. Одно задание.

Но, как известно, самые важные вещи в жизни — самые простые. Улыбка. Приветствие. Доброе слово. Они не требуют денег, времени или специального образования. Требуют

только одного — вашего внимания.

И теперь, когда вы держите эту книгу в руках, я хочу сказать вам главное: *вы справитесь*. Потому что у вас уже есть всё необходимое. Ваши глаза. Ваш язык. Ваше сердце. И желание сделать мир чуть теплее.

А теперь — переверните страницу.

Добро пожаловать в наше путешествие.

Ваш автор и спутник.

С теплом, которое приумножатся в руках.

Введение

Бесплатная валюта, которая множится в руках

Почему мы разучились говорить друг другу приятное, кто на самом деле получает больше от доброго слова и как мы будем учиться этому искусству.

Признание: мы потеряли дар речи в самый нужный момент

Давайте начнём с честного разговора. Не с теории. С признания.

Мы с вами живём в мире, который отлично тренирует наши глаза видеть *недостатки*. Коллега опоздал на совещание — это замечают все. А то, что он потом три часа объяснял стажёру сложный отчёт, проходит мимо. Ребёнок разбил чашку — вы это видите. А то, что он молча собрал осколки и вытер лужу, пока вы стояли в дверях с укоризненным взглядом, — вы заметили? Честно?

Наш мозг — это древний сторожевой пёс. Его задача — фиксировать угрозы. Заметил опасность — выжил. Этот механизм работал безупречно в пещерах, но в XXI веке он играет с нами злую шутку. Мы стали профессиональными замечателями плохого, и почти разучились фиксировать красоту, усилие, доброту, вкус.

А когда мы всё-таки хотим сказать что-то хорошее — мы впадаем в ступор. В груди — холодок. Язык не поворачивается. Вдруг подумают, что мы подлизываемся? Вдруг примут за флирт? Вдруг ответят чем-то неловким, и мы провалимся

сквозь землю от стыда? Знакомо, правда? Мы все проходили через это.

И вот что самое удивительное: нас этому не учили. В школе мы зубрили грамматику, формулы и даты битв. Но никто ни разу не повернулся к соседу по парте и не сказал: «А теперь скажи ему честно, что тебе в нём нравится. Вот так. Без шуток. Искренне».

Поэтому — никакой вины. Только пробел в образовании. И сегодня мы начинаем его заполнять.

Три кита провала: почему наши попытки сделать приятное рассыпаются в прах

Прежде чем учиться делать комплименты правильно, давайте разберёмся, *почему* они так часто не работают. Три фундаментальные ошибки. Три «кита», на которых держится наш провал.

Кит первый. Мы говорим общее, а не конкретное.

«Ты молодец». «Ты хороший человек». «Красивое платье».

Звучит... глухо. Как монета, упавшая в пустую комнату. Обобщение не оставляет следа. Его можно сказать роботу. Его можно сказать кому угодно. А человек хочет, чтобы заметили *именно его*. Не абстрактный «молодец», а его конкретный поступок, его деталь, его усилие.

Что делать? Научиться смотреть в лупу. Видеть не человека вообще, а его выбор, его крошечный жест, который он подарил миру.

Кит второй. Мы сравниваем, а не любим.

«Ты готовишь лучше моей мамы». «Ты единственный, кто меня понимает». «Ты красивее всех в отделе».

Мы думаем, что это комплимент. А это — яд в хрустальной рюмке. Потому что сравнение всегда кого-то принижает. Тот, кого хвалят, чувствует неловкость перед «остальными» и страх: «А если завтра появится кто-то лучше?»

Что делать? Убрать «лучше всех» из лексикона навсегда. Заменить на: «Мне нравится в твоём подходе вот это». Без свидетелей. Без иерархии.

Кит третий. Мы хвалим то, что человек не выбирал.

«У тебя красивые глаза». «Ты высокий». «У тебя отличная фигура».

Приятно? Да. Но в глубине души у каждого сидит тихий голос: «Я здесь ни при чём. Это лотерея. Мне выдали при рождении». Комплимент природным данным — как похвала номеру билета. Тепло, но не греет душу.

А что работает? Похвала *выбору*: «у тебя отличный вкус», «ты здорово подобрал цвета», «твоя манера говорить мягкая и уверенная одновременно». Похвала *усилию*: «я вижу, как

ты старался», «сколько времени ты вложил».

Что делать? Переключить внимание с «что есть» на «что создано».

Эти три ошибки мы будем разбирать под микроскопом на ближайших лекциях. А пока — запомните их как старых знакомых, с которыми нам предстоит расстаться.

Самое важное, что вы узнаете сегодня: кому на самом деле нужен комплимент

А теперь — секрет. Мы могли бы спрятать его до последней главы, но не будем. Потому что он слишком важен для мотивации.

Друзья, вы думаете, что комплимент нужен тому, кто его получает? Отчасти да. Но на самом деле, как это ни парадоксально, комплимент *больше* нужен тому, кто его говорит.

И это не шутка и не метафора.

Когда вы искренне, от души, замечаете что-то хорошее в другом человеке и произносите это вслух, в вашем мозге происходит настоящее маленькое чудо. Вырабатывается дофамин — тот самый гормон радости, который вы получаете от шоколада, музыки или неожиданной удачи. Ваше настроение взлетает. Вы чувствуете волну тепла внутри. Это не эзотерика. Это нейробиология.

Парадокс щедрости работает всегда: отдавая, вы получаете больше, чем тратите. Это единственная валюта в мире,

которая множится в руках.

Я проверяла это на себе сотни раз. Самый унылый день становится терпимее после двух-трёх искренних комплиментов. Самое серое утро превращается в нормальное, если я успеваю сказать продавщице в булочной: «Как вы ловко управляетесь с этой очередью — я бы запуталась».

Поэтому, когда на одной из наших встреч будет задание сказать три комплимента незнакомцам, не думайте, что это благотворительность. Это забота о себе. Легальный, безопасный, бесплатный способ получить волну тепла.

Запомните эту фразу. Она станет нашим девизом на всё путешествие:

«Комплимент — это бесплатная валюта, которая множится в руках».

Почему вы никогда не пожалеете

Я часто слышу вопрос: «А не будет ли это выглядеть странно? У нас не Италия. У нас люди не привыкли к комплиментам от незнакомцев».

Друзья, я отвечу так. Да, будет непривычно. Сначала — возможно, неловко. Некоторые ваши слова пройдут мимо ушей, на некоторые ответят подозрительным взглядом. Это нормально. Мы отвыкли от тепла. Но это не значит, что мы не нуждаемся в нём.

Каждый раз, когда вы говорите искренний комплимент, вы не просто дарите приятные слова. Вы *легализуете доброту*. Вы показываете: вот так можно. Вот так можно заметить, сказать, улыбнуться и пойти дальше. Без задней мысли. Без требования ответа.

И знаете, что происходит? Люди оттаивают. Не все и не сразу. Но те, кто оттаивают, потом рассказывают об этом своим близким. И те — другим. И так, потихоньку, воздух вокруг становится чуть теплее. Это не громкая революция. Это тихая, повседневная магия.

Вы можете в ней участвовать. Бесплатно. Без риска. С га-

рантированным дофамином для себя. Мы не учителя, а спутники. У нас нет секретного знания, которое есть только у нас. Есть опыт, который мы хотим разделить.

И есть уверенность: если вы дочитали это введение до конца — вы уже готовы к главному. Вы переступили порог этой страницы.

Добро пожаловать в наше путешествие.

Резюме для тех, кто делает заметки на полях

Три идеи, которые мы выносим из этой главы:

1. Нас не учили говорить комплименты — и это нормально. Это не недостаток характера, а пробел в образовании. И, как любой пробел, его можно восполнить.

2. Три ошибки — обобщение, сравнение и похвала врождённому. Именно они превращают доброе слово в пустой звук или ловушку. Их нужно научиться обходить.

3. Комплимент — это подарок самому себе. Когда вы замечаете хорошее в других, ваш мозг награждает вас дофамином. Это единственная валюта, которая множится в руках.

Приходите на следующую встречу. Возьмите с собой чашку чая. И, пожалуйста, не стесняйтесь делать заметки. У нас тут не экзамен.)))

Глава 1. Почему «ты сегодня красивая» не работает?

Анатомия провала

Дружеский разговор о том, как мы случайно раним, когда хотим порадовать

История, с которой всё началось

Друзья, давайте без дипломатии. Честно.

Кто из вас хотя бы раз в жизни говорил человеку что-то приятное — а в ответ видел странную, натянутую улыбку, после которой хотелось провалиться сквозь землю? А кто сам получал «комплимент» и чувствовал, как внутри всё сжимается, будто вместо цветов вам протянули колючую проволоку?

Руки вверх? Я так и знала. Таких — большинство.

И это не потому, что мы злые или неуклюжие. Просто комплимент — вещь тонкая. Как нож: можно аккуратно нарезать хлеб к чаю, а можно пораниться. И самое обидное: мы часто раним не со зла, а от незнания. Мы искренне хотим порадовать — а выходит, как в том анекдоте: «Хотел как лучше, а получилось как всегда».

Сегодня мы разберём именно это: почему одни комплименты согревают и запоминаются на годы, а другие — звучат как флирт, лесть или, прости господи, как скрытое оскорбление.

Ключевой вопрос нашей встречи прост и труден одновременно:

Почему один комплимент вызывает улыбку, а второй — желание закрыться?

Садитесь удобнее. Я буду рассказывать истории, а вы проверяйте их на себя. Без страха. Мы здесь учимся, а не судим.

Комплимент, лесть или флирт?

Где та самая красная линия?

Представьте себе три маленькие сценки. Обычные. Из жизни.

Сценка первая, утренняя. Вы заходите в маленькую кофейню. Бариста — девушка с короткой стрижкой и усталыми, но внимательными глазами — подаёт вам капучино. Вы смотрите на пенку и говорите: «Какой красивый завиток! Вы будто нарисовали его специально для меня». Она улыбается — не дежурно, а по-настоящему. На секунду её плечи расслабляются.

Сценка вторая, офисная. Коллега подходит к вашему столу: «О, ты сегодня в этой кофточке... Ну, выглядишь очень свежо. Начальству, наверное, понравится». Что-то внутри вас ёкает. Вроде похвалили, а неприятно.

Сценка третья, уличная. Вы идёте за хлебом. Вдруг незнакомый мужчина: «Девушка, у вас глаза как океан. Я хочу утонуть». Вы ускоряете шаг и думаете: «А хлеб-то где?»

Три интонации. Три исхода. И один и тот же вопрос: где проходит та самая красная линия, за которой приятное ста-

новится неприятным?

Давайте разбираться по полочкам.

Комплимент (настоящий) — это когда вы замечаете что-то хорошее в другом человеке и делитесь этим замечанием *без всякой задней мысли*. Просто потому, что вам радостно от того, что вы увидели. Как если бы вы увидели на закате розовый отсвет на облаках и сказали спутнику: «Смотри, как красиво!» Вы ничего не просите взамен. Вы просто дарите.

Лесть — это комплимент с корыстью, приправленный сахаром. «Шеф, вы гениально решили этот вопрос!» — когда в душе вы думаете, что шефу просто повезло. Лесть всегда преувеличена, она тороплива и сладка до тошноты. Она хочет что-то получить: премию, расположение, безопасность.

Флирт — это комплимент с лёгким намёком на «а не продолжить ли знакомство?». И это чудесно, когда он уместен. Но, друг мой, флирт в очереди за гречкой или на совещании с подчинённой — это уже не флирт, это нарушение границ.

Знаете, как это легко проверить? Представьте, что тот же комплимент вы скажете своей бабушке или малознакомому коллеге преклонных лет. Если он прозвучит всё равно естественно и тепло — это комплимент. Если вы чувствуете

неловкость — скорее всего, там есть оттенок флирта.

Запомним первую важную мысль: **настоящий комплимент ничего не требует взамен.** Ни ответной улыбки, ни номера телефона, ни «ты тоже ничего». Он как конфета, которую вы просто положили на стол и ушли. А лесть и флирт — это рука, которая тянется за чем-то обратно.

Один мудрый человек сказал:

«Комплимент — это дар. Лесть — это сделка».

Предлагаю запомнить эти слова.

Комплименты-вампиры (или как мы случайно делаем больно)

А теперь к самому интересному. К тем случаям, когда мы искренне хотим порадовать — а получается, наоборот.

Назовём такие провалы **комплиментами-вампирами**. Они притворяются похвалой, а на самом деле тихонько высасывают энергию. Сами того не желая, мы становимся этими вампирами, когда выбираем неудачные слова.

Вот три самых коварных типа. Узнаете себя — не пугайтесь. Мы все через это проходили.

Тип первый. Комплимент-сравнение (скрытый яд)

Слушайте внимательно. Знакомые фразы?

- «Ты такая умница, не то что наши менеджеры из соседнего отдела».
- «Вот наконец-то нормальный борщ, а то моя жена так не умеет».
- «Вы такой вежливый курьер, а прошлый был просто хам».

Звучит как похвала? Да. Но внутри, будто заноза, сидит сравнение. Вы сказали человеку: «Ты хороший только на фоне других. А завтра я найду кого-то лучше, и ты станешь плохим».

Человек ведь не хочет быть «лучше кого-то». Ему хочется быть ценным *самому по себе*. Как яблоко. Яблоко не сравнивают с апельсином, чтобы понять, вкусное ли оно. Яблоко просто яблоко.

Одна моя знакомая, учительница, рассказала историю. Ученик принёс поделку из пластилина — кривоватого зайца. Она сказала: «Ой, а у Маши вон какой заяц ровный по-

лучился, но у тебя тоже неплохо». Мальчик больше никогда не принёс поделку. Не потому, что обиделся. А потому что понял: его любят только на фоне других. А если другие лучше — то он не нужен.

Жёстко? Да. Но именно так работает мозг. Особенно детский. И взрослый — тоже.

Так не делаем.

Тип второй. Комплимент с намёком на недостаток (пассивная агрессия в красивом фантике)

Это классика. Вы точно такое слышали. А может, и сами говорили.

- «Ты сегодня выглядишь отдохнувшей» (расшифровка: обычно ты выглядишь как после бессонной ночи).
- «У тебя хорошо получается, для новичка» (расшифровка: специалист из тебя так себе).
- «Ты так похудела! Как тебе это удалось?» (расшифровка: раньше ты была толстой и некрасивой).

Эти фразы — как конфета с перцем внутри. Снаружи сладко, а проглотишь — горло дерёт. Человек не может обидеться — ведь его похвалили. Но осадок остаётся. Липкий, холодный, мерзкий.

Психологи называют это «позитивной агрессией». Вы бьёте, но в бархатной перчатке. И самое печальное: многие из нас не замечают, что делают это. Мы искренне думаем: «Ну

я же хорошее сказал!»

Нет. Вы сказали: «Ты был уродливым/уставшим/неумелым, а сейчас стал чуть лучше». Это не комплимент. Это прививка от гордыни.

Тип третий. Комплимент-обобщение (пустота, завёрнутая в слова)

Самый частый. Самый безобидный на вид. И самый бесполезный.

- «Ты молодец».
- «Ты красавчик».
- «Ты сегодня просто супер».
- «Ты умница».

Что вы чувствуете, когда слышите такое в десятый раз? Правильно. Ничего. Эти слова проходят сквозь вас, как ветер сквозь пальцы.

У меня был студент, Саша. Он рассказывал: «Мне сто раз в жизни сказали „ты молодец“ — и я не помню ни одного раза. Но в пятом классе учительница по литературе прочитала моё сочинение про осенний дождь и сказала: „Саша, эта фраза „капли стучали по подоконнику, как чьи-то шаги“ — она меня до слёз тронула. Ты почувствовал одиночество и передал его словами“. Я помню это 15 лет. До сих пор тепло внутри, когда вспоминаю».

Понимаете разницу? «Ты молодец» — это резиновая пе-

чать. Штамп. А конкретика — это когда вас *увидели*. Когда ваше усилие или ваша особенность стала видимой для другого человека.

Эффект разбитого зеркала. Общий комплимент — как смотреться в треснутое стекло. Ты видишь пятна и искажения, но не видишь себя. Конкретика — как чистое, хорошо освещённое зеркало. Она говорит: «Я вижу тебя. Именно тебя. Не абстрактного человека, а тебя с твоей интонацией, цветом шарфа или способом держать ложку».

Почему конкретика остаётся с нами на годы

Давайте проведём маленький эксперимент. Я сейчас скажу два комплимента. А вы просто почувствуйте: что у вас внутри? Радость? Тепло? Или... ничего?

Первый. «Ты сегодня отлично выглядишь».

Второй. «Слушай, я заметил: тот оттенок серого на твоём свитере очень идёт твоим глазам. И этот небрежный шарф в тон — он как будто случайный, но на самом деле всё продумано. Ты умеешь создавать образы, которые выглядят лёгкими и дорогими одновременно».

Чувствуете разницу? Не словами — кожей? Животом?

Первый комплимент скользнул по поверхности и улетел. Второй — остался. Потому что он создал в вашей голове картинку. Он задел не только слух, но и воображение.

Вот вам секрет, который знают хорошие психологи и влюблённые: **мозг человека не может запомнить обобщение.** Слово «молодец» мозг обрабатывает за долю секунды и отправляет в корзину, как спам-письмо. А конкретная

деталь — это *история*. А истории мы помним. Мы пересказываем их друзьям. Мы прокручиваем их в голове перед сном.

«Представляешь, он заметил, как подобран шарф в тон глазам!» — говорит девушка подруге и улыбается. А «он сказал, что я красивая» — это просто факт, их тысяча.

Конкретика — это доказательство вашей искренности. Когда вы называете деталь, вы не можете её выдумать. Вы либо заметили, либо нет. И человек это чувствует.

Главный инсайт всей главы. И даже всей книги

Я обещала вам доверительный разговор, а не скучную теорию. Поэтому сейчас я скажу то, ради чего мы, собственно, и собрались.

Ошибаются не в словах. Ошибаются в намерении.

Можно выучить все формулы идеального комплимента (и мы их выучим), можно подобрать самые точные прилагательные, можно идеально отрепетировать интонацию. И всё равно — если внутри у вас холод, если вы чего-то ждёте взамен, если вы оцениваете, а не любуетесь, — человек это почувствует.

И наоборот. Можно сказать, простые, почти неуклюжие слова: «Мне нравится с тобой сидеть в тишине». И это станет самым лучшим комплиментом в жизни, потому что он идёт из избытка тепла, а не из недостатка.

Лесть берёт. Комплимент дарит.

Прочувствуйте эту разницу. Лесть — это рука, которая тянется: «Дай мне твоё хорошее расположение, дай мне твою

улыбку, дай мне власть над тобой». Комплимент — это когда у вас внутри столько света, что можно вынести его наружу и не обеднеть, а только разбогатеть. Парадокс: чем больше вы даёте, тем больше у вас становится.

Помните, я говорила про итальянскую культуру? В Италии совершенно нормально сказать прохожему: «Какая ты красивая сегодня!» без всякой задней мысли. Просто потому, что солнце светит и на душе хорошо. Это не флирт. Это щедрость. Это умение замечать красоту и дарить её голосом.

Что мы узнали сегодня и что делать прямо сейчас

Подведём нехитрый итог.

Сегодня мы:

1. Поняли, чем настоящий комплимент отличается от лести (лесть берёт) и от флирта (флирт намекает, а комплимент просто дарит).
2. Разобрали трёх «комплиментов-вампиров» — тех, кого лучше не приглашать в разговор: скрытое сравнение, намёк на недостаток и пустое обобщение.
3. Узнали про эффект разбитого зеркала: общие фразы не запоминаются, конкретика остаётся на годы.
4. И самое главное — запомнили: важен не набор слов, а ваше намерение. Ошибаются не в формулировках, ошибаются в том, с каким сердцем их произносят.

Домашнее задание. Не бойтесь, это не скучная контрольная

До вечера сегодняшнего дня (или завтрашнего утра, если вы читаете вечером) я прошу вас просто *понаблюдать*. За собой. За своими мыслями.

Если у вас возникает желание сказать кому-то что-то приятное — задайте себе тихо, внутри, три вопроса:

1. *Это действительно комплимент? Или я хочу польстить или пофлиртовать?*

2. *Нет ли в моих словах скрытого сравнения или намёка на то, что раньше было хуже?*

3. *Я говорю это, потому что хочу что-то получить — или потому что у меня внутри так много тепла, что оно просится наружу?*

А если будет совсем смело — попробуйте один раз за сегодня сказать комплимент по-настоящему. По правилам, которые мы уже знаем: конкретный, без сравнения, про усилие или деталь.

Не «ты добрая», а «мне понравилось, как ты мягко поправила продавца, когда он ошибся в сдаче». Не «ты красиво одета», а «эта брошь на твоём жакете — как маленькое солнце, я сразу её заметил».

И вечером просто запишите одну фразу: *«Что я почувствовал (а) после этого?»* Одно предложение. Для себя.

Потому что, дорогие мои, главный секрет этого курса мы пока даже не начинали открывать. Он в том, что комплимент — это бесплатная валюта, которая множится в руках. Чем больше вы дарите — тем больше у вас остаётся.

Сегодня — просто улыбнитесь кому-нибудь. Или скажите что-то тихое и тёплое.

Переходите на следующую главу. Возьмите с собой чашку чая. И, пожалуйста, без страха. У нас тут учатся, а не экзаменуют.)))

Глава 2. «Итальянская „bellissima“: как научиться замечать красоту в каждом»

*Путешествие в страну, где комплимент — это не подвиг,
а дыхание*

Письмо из Италии (далёкое прошлое)

Друзья мои, давайте я начну с маленькой истории.

Несколько лет назад я оказалась в маленьком итальянском городке, название которого вы всё равно не запомните. И там, на узкой улочке, где бельё сушится прямо над головой прохожих, а кошки спят на древних ступенях, я стала свидетельницей сцены, которая перевернула моё представление о комплиментах.

Из булочной выходит пожилая синьора с авоськой. У неё седые, чуть растрёпанные волосы, на ногах удобные, совсем не модные сандалии. И вдруг проходящий мимо мужчина — лет пятидесяти, в рабочем фартуке, явно мясник из соседней лавки — оборачивается и совершенно спокойно, как говорят «доброе утро», произносит:

— *Bellissima, signora! Che bellezza oggi!*

Что в переводе означает примерно: «Великолепна, синьора! Какая же вы сегодня красавица!»

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.