

КАРМАННЫЙ СОВЕТНИК  
Нелли Власовой

# защита от манипуляторов

всех мастей



**Нелли Макаровна Власова**  
**Защита от манипуляторов**  
**всех мастей**  
Серия «Карманный  
советник Нелли Власовой»

*Текст предоставлен изд-вом*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=171700](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=171700)*

*Защита от манипуляторов всех мастей: Эксмо; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-699-22966-6*

**Аннотация**

С манипуляторами всех мастей приходится либо бороться, либо соревноваться в беге. Эта книга об эффективных и проверенных на практике приемах противостояния манипуляторам. Но чтобы их успешно освоить и перейти от жизненной позиции «борьбы» в позицию «бега», готовьтесь изменить себя и свои привычки! Присоединяйтесь к тысячам читателей, чьи сердца покорила и помогла решить, казалось бы, неразрешимые проблемы уникальный российский автор Нелли Власова! Для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение	4
1. Как распознать манипулятора?	9
Признаки, по которым можно заподозрить манипуляторов	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Н. М. Власова**

# **Защита от манипуляторов**

# **всех мастей**

## **Введение**

Жизнь напоминает матрац. То солнышко светит, то тучи набежали. Стрессов и проблем нет только у тех, кто на кладбище. А мы – живые, и такая благодать, как удары и подножки судьбы или укусы ближних, нас не обходит. Чередования темных и светлых полос преследует каждого. Длительность и глубина темных пятен у всех разная, но неизбежным является общий признак – обязательное их наличие. Один мудрый сказал: «Я прожил долгую жизнь и пережил много несчастий, большая часть из которых была мною надумана».

На самом деле только примерно 7 % событий заслуживают переживаний. Только смерть ближних – действительное горе, все остальное гримасы жизни.

Жизнь может напоминать ринг или бег. На ринге бьются до крови. В соревновании по бегу идет соревнование. Если человек имеет установку на жизнь-борьбу, то он борется с собой, с другими людьми или с обстоятельствами, стараясь сделать им нокаут. В случае жизненной философии типа

жизнь – это бег, человек соревнуется с такими же другими бегунами. И тут идет не борьба, а соревнование. Выигрывает более успешный, подготовленный, профессиональный.

Мудрецы утверждают, что жизнь начинается там, где кончается зона комфорта. Когда мы развиваемся? Когда живем в комфорте среды или в комфорте отношений? Ничего подобного. Там мы если и не деградируем, то уж точно не развиваемся. Только в преодолении преград идет развитие и совершенствование человека. В случае бокса (игры в футбол, хоккей и другие виды спорта, основанные на столкновении) человек тоже развивается, становится сильнее и успешнее, но и одновременно наполняется агрессией. В случае бега (плавания, биатлона, фигурного катания и т. п., т. е. тех видов спорта, где участники работают в параллели) нет места агрессии, но есть мощное развитие.

Каждый день и даже час люди всей Земли вступают в контакт с другими людьми и их интересами, с неблагоприятными обстоятельствами и даже с собственными комплексами, страхами, амбициями. По какому сценарию будет развиваться этот поединок? По сценарию борьбы или бега?

Статистика утверждает, что в 87 % всех столкновений наблюдается стиль борьбы. Выходит, не далеко от животного ушел человек. Борьба или бегство – вот два вида условных рефлексов животного мира. Но ведь мы – не животные, мы гомо сапиенс, человек разумный. И такому человеку природа дала мозги. А мозг способен либо придумать творческое

решение, как разрешить сложившееся противоречие, либо изменить отношение к данному конфликту.

И в ситуациях разных конфликтов люди выработали два стиля поведения: коммунальный (плебейский) и второй – джентльменский. Носителя коммунального стиля поведения можно назвать ОБЫВАТЕЛЕМ, или ПЛЕБЕЕМ. Носителя джентльменского – ДЖЕНТЛЬМЕНОМ (ЛЕДИ), или ЛИДЕРОМ. Коммунальному стилю не нужно учиться. Он везде, вокруг и всегда. Джентльменский не передается с генами. Он либо воспитывается в среде таких же джентльменов или жизненных философов, либо формируется под влиянием нового мировоззрения. Если определить в процентах, то коммунальный стиль потянет на 97 %, а джентльменский – не более 3 %.

Бертран Рассел сказал: «Джентльмен – это человек, в общении с которым чувствуешь себя джентльменом». Жизнь – это не место, где тратят нервы. Это место, где становятся философами. И кроме того, жизнь (работа, семья, дружба) – это не место для порывов, это место для дипломатии.

Бокс можно противопоставить стилю айкидо. В айкидо нет нападения, там идет перераспределение энергии «противника». Это и есть танец с ситуацией, соревнование, поиск метода перераспределения энергии с целью добиться успеха.

Скажите себе, что, находясь в зрелом уме и твердой памяти, берете социалистические обязательства уйти с площадки ринга и перейти на беговую дорожку. Но легко сказать, да

не легко сделать. Самое большое препятствие для человека – он сам. Куда деть свои привычки и стереотипы?

Переход с жизненной позиции «борьбы» в позицию «бега» – есть мощный толчок к развитию человеческой души. Начните заниматься шлифовкой собственной души каждый день, в каждой ситуации, в каждом контакте. Флаг вам в руки. И пусть будут маленькие победы каждый день.

Тот человек, кто является оппонентом в конфликте со мной, по отношению ко мне является явным, сознательным или скрытым и бессознательным – но МАНИПУЛЯТОРОМ.

Так как же на грамотном джентльменском уровне противостоять манипуляторам всех мастей? Именно об этом данная книга.

Когда теряешь гармонию? При столкновении с танком от тебя остается мокрое место. А при столкновении с манипулятором выглядишь как побитая собака или мокрая курица. Кто такие манипуляторы, от которых хочется защищаться, в то время как стоило бы держать свое достоинство, подобно королю на троне? Манипуляторы бывают злонамеренные или сознательные. Но есть и другие – бессознательные. Стоит дать себе обет держать удар как с теми, так и с другими. Скажите себе: «Своей гармонии не отдадим ни пяди!»

Манипуляторами (сознательными и бессознательными) бывают люди, которые позволяют себе играть с нами, как кошка с мышкой. Часто они просто жаждут получить от нас желаемое, не учитывая отсутствия такового желания с нашей

стороны.

Наша задача – противостоять сознательной, злонамеренной манипуляции людей, сохраняя в душе покой и гордость за свою способность быть хозяином своей Судьбы, а не жертвой.

**Удачливый человек – тот, кто способен сложить прочный фундамент из камней, которые бросает ему под ноги Судьба.**



# 1. Как распознать манипулятора?

Манипулятор предоставляет вам почетное право быть его рабом. При этом ваше рабство добровольное. И вы делаете то, что угодно манипулятору, потому, что вам есть что терять. Вас «подкупили» хорошим отношением или навязали вам такой образ, что теперь неудобно ему не соответствовать. Вы просто становитесь средством для достижения чужих целей. Манипулятор делает нужное ему дело вашими руками. Вы просто оказались в руках опытного дрессировщика.

Ничего страшного в этом нет. Кто не грешит манипуляцией? И кто не был орудием в руках манипуляторов? По большому счету все, осознанно или бессознательно манипулируют друг другом. Просто у разных людей получается разный эффект. Женщина, которая, выражая обиду, добивается поблажек и подарков, явно манипулирует мужчиной. Дети манипулируют родителями, мужчины – женами, начальники – подчиненными, а те – начальниками.

Но иногда это достает. И не для каждого мы готовы делать то, что он хочет. В бизнесе могут манипулировать сознательно и во вред вам. Вот тогда и важно знать, как не попасть в лапы манипуляторов. И как их распознавать? Этим знаниям учат разведчиков. Ведь в бизнесе тоже приходится быть разведчиком. Заглянем в один из учебников, предназначен-

ных для разведшкол. Там обобщены признаки часто встречающейся манипуляции.

# Признаки, по которым можно заподозрить манипуляторов

## *1. Интерес к фактам вашего прошлого опыта.*

Очень плохо, если партнер высказывает информированность о ваших планах и перспективных устремлениях. Еще хуже, когда он слишком много знает о том, что именно вы планировали из числа неудавшихся затей. Чем выше информированность подобного рода, тем партнер в большей степени готов к манипулированию вами. Подумайте, зачем другому человеку изучать ваши планы, как не для манипулирования вами?



*2. Повышенное личное внимание к вашей персоне.*

# 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.