



# DE PROPOZIȚII CARE ÎȚI FAC VIAȚA MAI UȘOARĂ

---

Un ghid pentru încredere în tine  
în orice situație

---

Karin Kuschik



Traducere din engleză de  
Paul S. Grigoriu

# Cuprins

Cuvânt-înainte .....	11
Introducere .....	15
1. Tot eu hotărâsc cine mă supără .....	21
2. Nu fac asta împotriva ta, o fac pentru mine .....	25
3. Scuze .....	29
4. Prefer să nu promit așa ceva .....	33
5. A vrea este la fel cu a trebui, doar că voluntar .....	39
6. Asta nu ține deloc de competența mea .....	45
7. Asta apreciez foarte mult la tine .....	51
8. Vă înțeleg foarte bine și vreau altceva .....	57
9. Cel mai bine mă iert eu singur pentru asta .....	61
10. Nu știu .....	65
11. Tocmai mi-am dat seama că nu mă prea interesează subiectul .....	69
12. Însănătoșire grabnică .....	75
13. Nu prea înțeleg ce înseamnă asta .....	79
14. Aș vrea să fiu un pic singur .....	85
15. Cine îl arată pe altul cu degetul arată cu trei degete spre el însuși .....	91
16. Nu-mi permit să n-o fac .....	95
17. Cred că asta e treaba ta .....	101
18. După cum spuneam .....	107
19. Nu are rost să-ți faci griji .....	111

20. Asta cred că spune mai multe despre dumneavoastră decât despre mine .....	117
21. Să ne înțelegem, nu suntem de acord .....	123
22. „Nu știi” înseamnă întotdeauna nu .....	129
23. Îmi pare rău dacă v-am lăsat impresia că puteți să vorbiți așa cu mine .....	135
24. Sună foarte logic, dar intuiția îmi spune altceva .....	139
25. Nu vreau acum să pierd timp cu asta .....	143
26. M-am înșelat .....	149
27. O să termin ce am de spus .....	155
28. Am înțeles .....	161
29. M-am răzgândit .....	165
30. Asta-i situația .....	171
31. Pur și simplu nu ne potrivim .....	175
32. Deocamdată prefer să mă întâlnesc cu mine .....	181
33. Pot să înțeleg .....	187
34. Mi-ar plăcea să mă bucur mai mult pentru tine .....	183
35. Nu vă ofer acest privilegiu .....	199
36. Atunci o să iau asta .....	203
37. Din fericire .....	209
38. Prefer să mă comport în continuare profesionist .....	215
39. Am apreciat greșit timpul .....	221
40. Mulțumesc pentru compliment .....	225
41. Pentru asta sunt mult prea... ..	231
42. Prefer să n-o iau personal .....	237
43. Prefer să vorbesc cu oamenii, nu despre ei .....	241
44. N-are rost să dau totul din mine decât dacă și dumneavoastră dați totul .....	245
45. Habar n-am, deci o voi face .....	251
46. Nu vreau să te încurajez în slăbiciunile tale .....	255

<b>47.</b> Ai oricând de ales .....	261
<b>48.</b> Aveți dreptate .....	267
<b>49.</b> Bine, atunci te cred pe cuvânt .....	273
<b>50.</b> Atunci n-o iau prea în serios .....	279
Îndemn .....	283
Mulțumiri .....	289
Anexă .....	293

# Introducere

Slavă Domnului, ce aventură! Nici nu ieșise bine cartea mea la începutul primăverii lui 2022, că a și spart stratul de gheață ca o brândușă obraznică și s-a colorat instantaneu: bestseller SPIEGEL în prima săptămână, luni întregi pe primul loc, șapte țări au cumpărat drepturile de publicare, iar varianta audiobook bate la rândul ei recorduri. În consecință plouă cu solicitări de interviuri și nu-mi vine să cred că fac lucrul de care m-am ferit toată viața: sunt în centrul atenției. O schimbare clară – până acum i-am împins conștientă pe alții în lumina reflectoarelor, pur și simplu îmi place mai mult așa. Chiar când m-am aflat pe scenă ca moderatoare, vorbitoare sau îndrumătoare, era vorba în primul rând despre conținutul clienților mei – și niciodată despre mine. Știam rolul de poștăriță, iar acum sunt dintr-o dată scrisoarea? O întorsătură stranie cu care mai trebuie să mă obișnuiesc. Între timp a trecut un an și, cumva, tot mai caut prin rachetă casca potrivită...

Ce face ca lucrurile să fie mai ușoare: reacția minunată a celor care mă urmăresc, a admiratorilor cărții în varianta tipărită și cea audiobook. Pentru că toți par să fie de acord: cartea aceasta funcționează: „Ți-am aplicat frazele, Karin. Reacția a fost încântătoare, totul a fost mult mai ușor decât credeam. Eram sigur pe mine și de acum o să fac asta mai des!” Superb,

asta era și ideea. De aceea vă mulțumesc din suflet pentru toate mesajele personale. Sunt un izvor de inspirație extraordinar. Pentru formatul meu de îndrumare rapidă „Listen and Learn”, de pildă, au fost impulsul decisiv. Ce dar!

Această carte ar trebui să vă ajute să câștigați timp. Timp care altfel s-ar irosi pe neînțelegeri, justificări sau monologuri interioare fără sens. În tot cazul, pentru tot felul de ocolișuri care adesea duc direct la situații dramatice. În schimb, eu vă ofer mici fraze cu efecte mari. Afirmății care vă fac viața mai ușoară, pentru că fiecare dintre ele este o invitație la mai multă onestitate, limpezime, un drum propriu fără echivoc și la mai multă autenticitate.

Chiar dacă preluați doar cinci dintre cele 50 de sugestii în vocabularul vostru activ, vă veți schimba foarte probabil viața: transformând atât modul în care te vor vedea ceilalți, cât și cum te vezi pe tine însuși.

Unele dintre propuneri pot părea radical eliberatoare, altele cu siguranță minunat de lipsite de spectaculozitate sau de-a dreptul banale. Asta e și intenția. Nu-i nicio problemă dacă vă gândiți că așa ceva puteți să faceți și în somn, chiar acesta e scopul meu. Simplu de aplicat și cu efecte convingătoare. Ce combinație poate fi mai bună? Ideea e doar să aveți o viață mai ușoară.

Dacă te interesează claritatea, setarea limitelor și să fii apreciat, cartea aceasta este deosebit de utilă, pentru că experiența mea din miile de ședințe de îndrumare m-a învățat că aproape totul își are rădăcinile chiar aici. Indiferent cu ce probleme veneau clienții la mine, în cele din urmă era vorba despre unul

dintre aceste trei subiecte și adesea despre toate trei. Prin urmare, pe asta insistă și toate poveștile din această carte, cu „conducerea de sine” ca bonus. Pentru că cel interesat de dezvoltarea personalității își alege automat de fiecare dată și un subiect legat de conducere: cum îmi conduc angajații, relațiile, căsnicia? Cum conduc o discuție sau, tocmai, pe mine însumi? Conducerea de sine, sunt sigură de asta, este premisa pentru mai puțin orgoliu și o asumare a responsabilității de a formula clar nevoile și, din acest motiv, o garanție pentru acest sentiment de fericire extraordinar, delicat, indiferent de situație.

Ați observat vreodată cât de mulți uriași ai cunoștințelor și cât de mulți pitici ai aplicării lor există? O combinație fatală, inutilă și pe deasupra păguboasă. Deci eu ofer dintotdeauna scurături, cu ajutorul cărora să vă puteți transpune cunoștințele repede, fiabil și relaxat în faptă. Pentru că un lucru este clar: cine își face un depozit de maxime de încredere, la care poate face apel în caz de îndoială, se simte sigur. Și cine simte această siguranță poate avea și sentimentul extraordinar de liniștitor care apare odată cu echilibrul lăuntric. Atunci totul este posibil. Atunci totul devine ușor.

Pentru că îmi place la nebunie să spun povești, ca să nu mai vorbesc despre exemple, în fiecare capitol fac apel la povești adevărate care spun cum a apărut o frază, în ce situație a fost neprețuită sau cui i-a făcut viața ușoară. Așadar, toate poveștile din această carte sunt adevărate – și nu tocmai, pentru că numele sunt inventate și am amestecat orașele, domeniile și locurile. Așa a apărut un amestec peștriț, în care nici măcar cei implicați nu ar trebui să se recunoască. Confidențialitatea este o chestiune de onoare.

Poate că o să vă mirați că sar de la una la alta încă de la titlurile capitolelor și din adresare. Aici un tu, apoi totul din nou pe un ton oficial – pare o nehotărâre. Am păstrat cu bună știință lucrurile astfel, pentru că cele 50 de fraze ale mele se potrivesc în discuții din situații foarte diferite; în viața privată, ca și în lumea afacerilor. Le puteți folosi cu străini și cu prietenii, cu clienți sau cu copiii. Și pentru că poate nu-l tutuiți pe șeful vostru, dar nici nu-i vorbiți fiicei voastre cu dumneavoastră, am făcut aici acest amestec pestrîț.

De altfel, această carte este organizată în așa fel încât puteți s-o citiți cum vreți. Nu există o structură cronologică. Fiecare capitol este de sine stătător, deci puteți să vă faceți de cap și să săriți de la unul la altul, să plutiți linear, să faceți salturi înapoi sau să goniți înainte. Poate că unii se vor uita întâi la cuprins, ca să vadă care frază li se potrivește cel mai mult, alții nu înțeleg toată agitația asta și fac ca de obicei: încep cu începutul și termină cu sfârșitul, că doar e o carte. Totuși, fiindcă pentru mine este și un cufăr care oferă soluții concrete pentru anumite situații, mi se pare important să știți: puteți să fiți și foarte selectivi și, pentru moment, să alegeți doar un capitol, care sună foarte promițător pentru discuția pe care o veți avea mâine, și apoi să aplicați direct fraza. Sau să lăsați totul la voia întâmplării, să deschideți la nimereală și să vă puneți pe citit. În epoca fingerfood vă servesc și eu cu antreuri. Fiecare antreu, sub zece minute. Puteți să integrați frazele mele într-o conversație sau să le trimiteți ca mesaj spre interior – unele dintre ele au cel mai mare efect în propriile reflecții.

Trebuie să vă mai spun neapărat câte ceva despre stilul limbii. Pentru mine este important să scriu cursiv. Îmi place și să citesc cărți în care se simte un anumit ritm. De aceea pentru

mine este la sine înțeles că, în calitate de autoare, nu vreau să ofer nimic din ce m-ar putea încetini la citit – chiar dacă ar fi mai corect politic. Ați intuit cu siguranță unde bat: la codul lingvistic legat de gen. Ca om respectuos, deschis, este evident pentru mine că mă refer mereu la toți oamenii, cu atât mai mult ca femeie. În mod corect, în 2023, ar trebui să semnaliez acest lucru și printr-o scriitură corespunzătoare. Însă am renunțat conștient la acest lucru. Pur și simplu nu vreau să scriu o carte întreagă despre clienți și clienți sau despre public cititor. Nu-mi sună bine. Nu din cauza subiectului în sine și cu atât mai puțin a atitudinii, însă simțul meu lingvistic pur și simplu nu este de acord cu așa ceva. De aceea mă bazez pe toleranța voastră față de felul meu de a folosi cuvintele și m-aș bucura ca, și în absența steluțelor, a folosirii celor două puncte sau a pronumelui de politețe, fiecare dintre voi să simtă că mă adresez lui. În tot cazul, vă invit din tot sufletul să o faceți, pentru că mă refer cu siguranță mereu la toți oamenii și cu siguranță și la voi.

Iar acum, lectură plăcută. M-aș bucura mult să trăiți câteva magic moments. Bun-venit în lumea mea.

# 1 | Tot eu hotărăsc cine mă supără

E tăraoai mare în mansarda unui studio de înregistrări din Berlin. Impresarul unei cântărețe de succes țipă la producătorul muzical, acela latră la rândul lui, iar vedetuța se află la mijloc, soarbe dintr-un latte macchiato și face cerculețe de fum. Eu sunt aici ca autoare de texte și când o întreb impresionată cum reușește să-și păstreze liniștea într-un asemenea haos, zâmbește doar nonșalantă și ridică din umeri: „O, eu sunt încă cea care hotărăște cine mă supără!” Tot respectul. Nu m-aș fi așteptat. Ce frază extraordinară. „Tot eu hotărăsc cine mă supără?!” Normal că adaug imediat fraza asta în repertoriul meu. Mie și mai multor sute de clienți ne-a făcut de atunci viața mult mai ușoară în repetate rânduri.

Se spune că Kurt Tucholsky ar fi spus la un moment dat: „Partea supărătoare cu supărarea este că îți faci ție rău, fără să le faci altora vreun bine.” Îmi place mult, pentru că supărarea este într-adevăr un sentiment cu totul lipsit de sens, care nu duce la nimic, decât la o supărare și mai mare. La fel cum bucuria atrage bucurie și îndoielile aduc cu sine noi îndoieli, supărarea se hrănește chiar din supărare. De aceea nu are niciun rost să te enervezi. Dar încearcă să-i spui asta cuiva care este la un pas să o ia razna, pentru că a fost dat în vileag, pentru că ia lucrurile personal sau pentru că, dintr-un motiv sau altul, se simte atacat. Într-o asemenea situație e sigur că