



БОДО ШЕФЕР



три слова, які змінюють
наше життя

З німецької переклала *Олена Пилипчук*

Львів
Видавництво Старого Лева
2025

УДК 330
Ш30

«ICH KANN DAS. Eine Geschichte über
die drei Worte, die unser Leben verändern»
© Bodo Schäfer, represented by The Rights Company –
Maastricht, The Netherlands, www.therightscompany.nl.
Ukrainian edition © The Old Lion Publishing House

Для Імке

Бодо Шефер

Ш30 Я це зможу! Три слова, які змінюють наше життя. [Текст] / Бодо Шефер; переклад з нім. Олени Пилипчук. — Львів : Видавництво Старого Лева, 2025. — 240 с.

ISBN 978-966-448-491-3

Інколи достатньо опинитися у правильному місці у правильний час, аби ваше життя докорінно змінилось. Карл вчиться на юрфаці, хоч це мрія батьків, і підпрацьовує дублером з освітлення, але мріє стати актором. До всього він потрапляє у ДТП. Але випадковості не випадкові. Марк, в чие авто врізався Карл, виявився провідним експертом у сфері впевненості у собі і має велике бажання покращити життя Карла. Та чи прийме руку допомоги Карл? Чи вистачить йому сміливості змінити своє життя і здійснити давні мрії? І чи вдасться Карлу знайти відповіді на три головні запитання: Чи можу я це зробити? Чи заслуговую я на любов? Хто я?

Нова мотиваційна художня історія від фінансиста та бізнесмена Бодо Шефера надихне на власні пошуки відповідей і досягнення своїх мрій.

УДК 330

Незалежно від того, чи думаєш ти:

«Я це зможу» чи «Я не зможу»,
ти завжди маєш рацію.

Адже за законом тяжіння твої думки
матеріалізуються, щоб вкотре підтвердити,
що ти мав рацію.

© Бодо Шефер, текст, 2021
© Олена Пилипчук, переклад, 2025
© Тетяна Омельченко,
дизайн обкладинки, 2025
© Видавництво Старого Лева,
українське видання, 2025

ISBN 978-966-448-491-3 (укр.)
ISBN 978-3-423-26293-4 (нім.)

Усі права застережено

ЗМІСТ

Передмова	9
---------------------	---

Частина 1. Усвідомлення

[1] Аварія	15
[2] Анна	32
[3] Мексика	54
[4] Сім'я Карла	75
[5] Наука	88
[6] Міхаель	103

Частина 2. Зміна

[7] На знімальному майданчику	127
[8] Шанс	152
[9] Криза	167

Частина 3. Я це зможу

[10] Вирішальний момент	191
[11] Ритуал	209
Епілог	225
Подяка	227
Чому я написав цю книгу?	230
Три подарунки для тебе	235

Передмова

Чи говорить тобі твій внутрішній голос, що ти призначений для чогось великого?

А чи є ще один голос, який постійно повторює, що ти якийсь *не такий* — недостатньо розумний, недостатньо організований, недостатньо талановитий, недостатньо досвідчений, недостатньо хороший?..

Постає ключове питання: *до якого голосу ти прислухаєшся?*

Ми всі через це проходили: слова інших можуть нас окриляти або глибоко ранили. Люди можуть хвалити нас або цькувати... Але що ми самі *говоримо собі?*

Те, що ми говоримо собі, впливає на нас значно більше, ніж усі чужі голоси ззовні.

Звісно, ми ніколи не скажемо іншій людині, що вона невдаха, товста й потворна, страшна ледацюга, що вона нічого не зможе, і взагалі недостатньо хороша в чомусь, чи що вона пересічна особистість. *Але хіба нормально так говорити самому собі?*

А що якби ти натомість прошепотів собі: «Ти зможеш. Ти вартий любові. Ти чудовий. Ти особливий. Ти просто класний такий, який ти є»?

Можливо, ти вже здогадуєшся, що якби ти говорив собі такі слова і справді в них повірив, то твердо знав би, що *зможеш досягти всього, чого забажаєш.*

Як би ти почувався, якби з абсолютною впевненістю знав, що досягнеш успіху, що тебе не спинити, що ти забезпечиш собі і своїй родині гідне та наповнене життя?

У цей момент тебе б охопив внутрішній спокій, знання, що ти все робиш правильно — нехай не завжди, але досить часто, щоб бути в гармонії з собою.

Ми всі мріємо відчувати цю сильну внутрішню впевненість — відчуття, що *я зможу, я зроблю це дуже добре*. Ми мріємо про непохитну впевненість у собі.

Після понад тридцяти років коучингу та менторства я точно знаю: впевненість у собі неймовірно важлива для кожного з нас. І навпаки: без неї щасливе й успішне життя неможливе.

Чим відрізняються успішні люди від усіх інших?

Навіть у житті успішних людей не все завжди йде гладко. І далеко не кожний їхній день — це свято. Їм не щастить частіше, ніж іншим. Однак вони засвоїли найважливіше: треба розвивати впевненість у собі.

Коли бракує внутрішньої впевненості, беруть гору інші емоції — тривога, невпевненість, сумнів, страх. Навіть найменша проблема може здатися фатальною. Ми відчуваємося пригніченими й думаємо: «Я не зможу...».

Але якщо ти впевнений у собі, то зможеш подолати свій страх. Ти зможеш жити життя, про яке мрієш.

Про що йдеться в цій книжці:

про способи, які допоможуть зміцнити впевненість у собі. Тут ти знайдеш модель, яка справді працює. Я стверджую це, адже завдяки їй тисячі людей змогли досягти успішного і щасливого життя.

Ця модель навчить тебе розмовляти з собою по-іншому.

Ти дізнаєшся, як переписати свою історію. Історію про те, *яким ти бачиш себе сам*.

Твоя історія про себе визначає твої відповіді на три важливі запитання: Чи зможу я це? Чи заслуговую я на любов? Хто я?

Твої відповіді на ці три запитання формують усе в твоєму житті: від того, як ти відчуваєшся, що думаєш про себе, і до того, які рішення ухвалюєш і що робиш. І так відбувається щодня, кожен мить твого життя.

Ця книга розповідає про Карла — молодого чоловіка, який дуже невпевнений у собі. Він навіть не до кінця розуміє, що означає бути впевненим у собі та чому це так важливо.

Карл вчиться зміцнювати свою впевненість і будувати життя, про яке мріє. Я переконаний, що історія Карла — це історія кожної успішної та щасливої людини. Це шлях від страху до повного і впевненого життя.

Я щиро бажаю тобі, щоб це стало і твоєю історією. Знай: ти це зможеш!

Щиро твій



Бодо Шефер

P.S. Щоб отримати максимум користі з цієї книги, спочатку пройди тест на наступній сторінці.

Наскільки я впевнений у собі?