

# СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Предговор от Габи Бърнстейн</i> . . . . .	15
<i>Предговор от автора</i> . . . . .	17
<b>ЧАСТ I: БЪДЕТЕ СМЕЛИ</b> . . . . .	<b>29</b>
Глава 1. Да забележите себе си . . . . .	31
Глава 2. Пратете страха на майната му . . . . .	57
Глава 3. Ключът към континуума на увереността . . . . .	83
Глава 4. Малкият списък, който ще промени живота ви . . . . .	109
<b>ЧАСТ II: БЪДЕТЕ КРЕАТИВНИ</b> . . . . .	<b>131</b>
Глава 5. Вижте бъдещото си аз . . . . .	133
Глава 6. Как да пътуваме във времето . . . . .	159
Глава 7. Да впрегнем Закона за действието . . . . .	183
<b>ЧАСТ III: БЪДЕТЕ СВЪРЗАНИ.</b> . . . . .	<b>205</b>
Глава 8. Не може да има общност без „не“ . . . . .	207
Глава 9. Когато се влюбите в молбата за помощ . . . . .	229
Глава 10. Станете факири в нетуъркинга . . . . .	249
<b>ЧАСТ IV: БЪДЕТЕ ВИДИМИ</b> . . . . .	<b>271</b>
Глава 11. Простичка тайна как да блеснете с историята си . . . . .	273
Глава 12. Вашият FOMO си е само ваш . . . . .	295
Глава 13. Да сте забележими, е ваша отговорност . . . . .	315
Глава 14. Да станете агент на ДАР. . . . .	331
Глава 15. Да сглобим картината. . . . .	361
<i>Благодарности</i> . . . . .	369
<i>За автора</i> . . . . .	373

# ПРЕДГОВОР

## ОТ ГАБИ БЪРНСТЕЙН

Веднъж в *Instagram* попаднах на нещо, което прикова вниманието ми: една мотивационна лекторка направо ме разби с класата на публикациите си.

Освен че е изключително мила и симпатична, тя е и невероятно светла личност, а яркото ѝ излъчване и магнетична енергия направо те заливат от екрана. Натискам бутона за абониране и през следващите 20 минути буквално се изгубвам в съдържанието на профила ѝ.

Няколко месеца по-късно с Джен се запознаваме на живо и аз откривам – при това без изобщо да съм изненадана – че и на живо е същата страхотна личност, каквато е и в профила си в *Instagram*. Двете си допаднахме и веднага станаме приятелки.

Когато дойде моментът Джен да напише първата си книга, тя потърси съвет от мен.

„Какво най-силно иска твоята аудитория?“, попитах я аз. Без да се поколебае, тя отвърна: „Да усещат, че другите ги забелязват“. Звучи познато, нали?

Нуждата да се почувстваме забелязани, е съкровено желание, което може да се превърне в движеща сила на живота ни. Мнозина от нас са израснали с чувството, че са непълноценни, недостойни за обич или недостатъчно добри. Дали го осъзнаваме, или не, тези разбирания дават отражение върху всяка една област от живота ни – най-вече върху нашата кариера. На страниците на тази книга Джен ни напътства как да се освободим от разбиранията, които

ни възпират да бъдем наистина забелязани, да предявим силата си и да встъпим в автентичното си аз.

С практически стъпки и солидна доза наставления тази отракана нюйоркчанка, която си знае работата, ще ви ориентира как да навлезете в истинската си величина и да окажете мащабно въздействие в света чисто и просто като бъдете автентичната си личност. Ако сте готови да застанете в центъра на вниманието и да позволите на света да види истинската ви същност, Джен ще ви покаже как става това.

От почти две десетилетия се радвам на привилегията да съм в челните редици на жените от поколението, което оформи облика на епохата ни – жени, които възплащават своята сила като лечители, инструктори и мотивационни лектори. Тази одисея е изпълнена с невероятни жени и все пак Джен се откроява ярко сред тях.

Ако сте готови да свалите ограниченията, които ви възпират, и да повярвате безрезервно колко много всъщност можете да предложите, няма да намерите по-добър водач от Джен. Прелистете следващите страници и бъдете готови да ви забележат!

– ГАБИ БЪРНСТЕЙН,  
оглавила класацията на *New York Times*, автор  
на бестселъра „Вселената пази гърба ти“\*

---

\* Бърнстейн, Габриел. Вселената пази гърба ти. Прев. Мая Райкова.  
София: *LifeTime Publishing*, 2021 г. – Бел. прев.

# ПРЕДГОВОР

## ОТ АВТОРА

„Не сте достатъчно забележима“, каза врачката, вперила в мен пълен с дълбоко разбиране поглед.

Думите ѝ ме жегнаха толкова силно, че изтръпнах. Всъщност така се ядосах, че направо ми идеше да си грабна чантата и да се изнеса презглава от „кабинета“ на Мис Корина.

Изобщо не биваше да се вкарвам в този филм.

Но нека върна лентата няколко часа назад, за да добиете представа как бях стигнала дотук. Има едно нещо, в което винаги съм вярвала безрезервно – че човек може да реши повечето си проблеми, мрачни фази или конфликти с една разходка. Тъкмо затова аз и Крис, моят съпруг, си правим много, да не кажа страшно много разходки. Дългите ни скитания из Ню Йорк са нещо повече от начин да си решаваме проблемите – те са и едно от онези неща, които обичаме да правим двамата заедно. Затова, когато в една от всички мои недели не бях в особено настроение и не можех да определя точно защо, Крис веднага ми предложи да „из-разходя“ проблема. Докато се шляехме по „14-та улица“ към „Гринуич Авеню“, случайно попаднахме на един магазин за кристали, чийто собственик беше екстрасенс – някоя си Мис Корина, Магичния медуум. Заровихме ръце в купи с красиви елмази, а очите ни шареха по рафтовете, отрупани с разноцветни свещи. А когато до указателя забелязах табелка, на която пишеше „Гледаме на таро“, споделих с Крис, че никога не са ми гледали.

– Не давам да ми казват лоши неща за бъдещето ми – казах. – Имам чувството, че с цялата енергия, която ще

изразходвам в тревоги какво ще се случи, като нищо може да го накарам да се прояви в реалността.

Крис разцъфна в онази позната усмивка, която означаваше, че няма да приеме „не“ за отговор.

– Отправлям ти предизвикателство: влез да ти гледат.

Едно от нещата, които доста бързо ще научите за мен, е, че вземам такива предизвикателства много на сериозно. Затова веднага преведох 200 долара онлайн на Корина (о, да, правилно сте разбрали – така вървят цените в Ню Йорк!) и се приготвих да се сблъскам със страха на страховете си – да ми предскажат бъдещето.

Врачката, разбира се, се оказа пълна откачалка.

Кой, аз ли не съм била достатъчно забележима? Аз? Тази изобщи не е в час.

– Един момент – прекъснах я аз насред изречението. – Май трябва да си разбъркате тестето и да си подредите картите правилно. Аз всъщност уча хората как да бъдат забелязани. Това ми е работата. С това се занимава нашата компания за милиони долари, *Super Connector Media*! Хубава работа – ами че ние си имаме цяла програма, която се нарича *Be Seen Accelerator*\*! Ето, вижте! Отворих телефона си и ѝ показах нашия уебсайт, като превъртах една след друга благодарствените препоръки на клиенти, които бяха постигнали огромен успех в своята област благодарение на това, на което ги бях научила. – В речника, срещу думата забележим, има моя снимка – продължавах аз, – така че най-вероятно нещо сте объркали в посланието си.

Крис ме гледаше сащисано как овиквам горката жена, но Мис Корина седеше невъзмутима като паметник и отвърна:

– Ще пожънете невероятни успехи и ще помагате на хора в глобален мащаб, но няма да достигнете пълния си потенциал, докато не позволите вие самата да бъдете по-забележима.

---

\* В превод – „Ускорител на видимостта“. – Бел. ред.

– Това ли е всичко? Само толкова ли ще ми кажете?

– Трябва да ви забелязват. – Това беше всичко, което стигна до мен. Това беше посланието. Вдигна рамене, явно беше свикнала клиентите ѝ и да я обвиняват в шарлатания, а очевидно не ѝ пукаше. Събра картите си от масата и ни изпрати до вратата.

– Ти представяш ли си?! – обърнах се към Крис часове по-късно вкъщи, все още кипнала от възмущение, докато се приготвихме да си лягаме. – Да ме били забелязвали?! Направо си прахосахме парите!

Отдавна минаваше полунощ, а аз не можех и не можех да заспя, докато най-накрая не осъзнах – колкото и да не ми се щеше да го призная, Мис Корина имаше право. Не бях достатъчно забележима. А най-щурото и иронично беше, че онова, което ѝ бях казала, също беше вярно: знаех как точно мога да накарам другите да ме забелязват повече. Че нали изградих цяла успешна пиар компания, която после прогадох, за да създам тренировъчни сбирки, курсове, ориентировъчни семинари и мероприятия, на които да уча хиляди хора как да бъдат забележими. Помагах им да извличат дивиденди от медийните си изяви, да създават популярни постове в *TikTok*, да публикуват книги и да получават престижни ангажименти като лектори. На други помагах да изминат в своя бранш пътя от последователи до лидери, като ги насърчавах да пуснат в действие всичките си активи и да играят централно. При тях нещата се получаваха. Клиентите ми изграждаха мащабни платформи, могъщи марки и доходоносни бизнес начинания, а в това време аз се бях настанила удобно зад кулисите като майките на вундеркинди, докато възпитаниците ми жънеха вниманието на публиката.

Безспорно от началото до сега бях изминала дълъг път. Профилите ми в социалните мрежи имаха стотици хиляди последователи, но всеки път, в който качвах някоя

щателно подбрана снимка с идеално осветление и гримирано от долу до горе лице, усещах със сърцето си, че не позволявам да ме видят такава, каквато съм. Много от целите, които си бях поставила, стигаха до задънена улица и точно както си бях представяла (и опасявала), Мис Корина, шантавият Магичен медуум, беше успяла да закове и причината за това. Не бях истински забележима, защото криех в себе си нещо, което все още не бях споделила със света, и защото не обръщах внимание на онзи гласец дълбоко в подсъзнанието ми, който ми нашепваше, че вече е време да го направя.

И тогава, точно когато светещите цифри на часовника до леглото ми показаха 3 часа сутринта, а аз имах чувството, че обръщам възглавницата си за 85-и път, този шепот прерасна в рев. Ако някога сте чували този глас, който идва отвътре, ще ви стане напълно ясно какво имам предвид, като казвам, че ако не го послушате, той ще надуе децибелите и от фонова музика ще се превърне във високоговорител, програмиран да повтаря едно и също.

„Джен, твоя е отговорността другите да те забележат – нареждаше гласът. – Да бъдеш напълно, неподправено, неподредено и несъвършено забележима.“

Разбрах какво трябва да направя.

Още щом се събудих на сутринта, се обърнах към Крис и със задавено от страх гърло му казах: „Ще пиша книга“.

Знаех, че ако споделя тази новост с човека, който щеше да ме гържи отговорна през целия ми живот, връщане назад нямаше. Крис никога нямаше да ме остави да се отметна от думата си, така че, още щом му го казах, вече бях в играта, и то за да я спечеля. Трябваше да стигна докрай. Исках да поема още по-голяма отговорност, като подкрепя думите си с парична инвестиция: влязох в интернет и купих домейн за името, което бях решила да използвам. Изръсих се цели 3287 долара и вече носех двойна отговорност. Явно

се намирах в онова състояние, което Тони Робинс – един от най-добрите мотивационни лектори в света, нарича „състояние пик“. Според Тони това е най-подходящият момент да се набере инерция, затова веднага изтичах обратно в леглото, извадих тетрадката си и написах на ръка едно (адски скापано) въведение към книга, което определено не е въведението, което четете в момента. Но тази несполучлива, направо нескъпосана първа стъпка беше именно началото. С тази малка първа стъпка пуснах крана на действието и преди да се усетя, тънката струйка се превърна в несекващ поток.

След около две години и половина и страшно много заграввания, пренаписвания и молитви; след многократно и притеснително търсене на помощ и използване на всички методи, на които смятам да ви науча, сега държите в ръце реалното проявление на моя отговор на посланието, което Мис Корина ми предаде от отвъдното: **БЪДИ ЗАБЕЛЕЖИМА.**

Мога да предположа, че сте избрали тази книга, защото ви е докоснало нещо в заглавието, точно както беше и с мен в онзи ден в „Уест Вилидж“. Може би имате чувството, че сте най-добре пазената тайна във вашата професионална област, и сте наясно, че не блестите толкова ярко, колкото сте способни.

Или пък сте опитали всичко, което ви е дошло наум, за да изградите аудитория, но все още имате чувството, че сте заседнали на едно място. Може би прекарвате твърде много време в социалните мрежи, където гледате как други хора от вашата ниша говорят пред огромна аудитория от въодушевени почитатели, а хората чакат на опашка, за да си купят продуктите им, и си мислите: „Това трябваше да бъда аз“. Може би не се показвате, защото, въпреки желанието ви да сте признат експерт в това, с което се занимавате, никой от хората в живота ви не го разбира. А може би сте се показвали публично в образа на някого,



който не сте, а в сърцето си усещате, че трябва да позволите на света да види това ваше истинско аз.

Ако някое от тези неща намира отзвук във вас или ако все още се опитвате просто да прецените кои сте и какво искате, аз наистина ви разбирам. Знам без капка съмнение, че в момента, в който затворите тази книга, ще имате всичко необходимо, за да създадете удовлетворението, съгласуваността, видимостта и успеха, за които мечтаете, като застанете в центъра на вашата сцена и позволите на света да ви види. Наистина да ви види.

Взех присърце думите на Корина и не скрих нищо, докато пишех тази книга. На тези страници има лични истории, които никога не съм разказвала публично, както и действителни стратегии, които съм използвала, за да преобразя не само своя живот, но и живота, марката и бизнеса на своите клиенти. Може би трябва веднага да ви кажа, че това няма да е типичната книга за бизнес, която сте си представяли. Накрая няма да ви продам нищо, нито пък ще ви засипвам с купища примери с успешните си клиенти, за да ви карам да се абонирате за курсовете ми като от ревност към тях.

Докато пътуваме заедно, ще преминем през един процес от четири части, като ще добиете яснота и увереност, от които и вие, и аз знаем, че имате нужда, за да блеснете така, както и вие, и аз знаем, че можете. Нарекох тази система „Бъдете забележими“ и я разделих на четири раздела:

1. Бъдете смели
2. Бъдете креативни
3. Бъдете свързани
4. Бъдете видими

Нека поговорим за първата точка. Някога имали ли сте чувството, че живеете живот, планиран от някой друг? Или може би някоя сутрин сте се събудили с мисълта: „Как,

за бога, стигнах дотук?“. Да осъзнаете, че животът, марката или бизнесът, които сте изградили, са загръстени от толкова много „трябва“ и толкова много чужди идеи за успеха, е нещо, което може да парализира развитието ви, защото то върви ръка за ръка с друго често срещано прозрение – че сте загубили представа за това кои сте всъщност. В първата част на книгата, озаглавена „Бъдете смели“, ще научите всичко необходимо за това как вие самите да видите себе си в огледалото такива, каквито сте, и то по един по-реален и точен начин, отколкото някога сте си представяли, тъй като вие, драги мои, сте адски печени и аз нямам търпение да ви покажа защо. От първата част ще научите как да започнете да разпознавате и да се справяте със страховете, които ви възпрепятстват да разработите марката си, и как да изградите характера си, така че направо да светите от самочувствие. Ще споделя с вас една проста стратегия, с чиято помощ ще се настроите отново на вълната на истинското си аз, защото, ако сами не можете да се видите и да оцените какво представлявате в действителност, как очаквате да го направят другите?

Така стигаме до втора част – „Бъдете креативни“, в която ще ви покажа как да достигнете до нивото на истинската си същност, като си дадете сметка какво всъщност искате. В каква светлина искате да ви виждат другите? С какво искате да видят, че се занимавате? Искате ли да виждат във вас един човек, създаден от други хора, или да ви възприемат като човек, който сам се е създал и в който е замесена частица от онази невероятна личност, която преоткрихте в първа част. Във втора част ще отговорим заедно на този въпрос, защото в тези глави ви предстои да очертаете сами целите си и стъпка по стъпка да създадете онова бъдеще, в което бихте искали да се видите. Да, ясно ме чухте – във втора част ще правите

свои собствени вълшебства, а аз ще подкрепя думите си с рецепти за това как действат те. Системата, която ще ви разкрия, е същата, която използвах, за да получа мечтаната роля на едно национално турне на „Бродуей“, да срещна любовта на живота си и да измина пътя от тоталното пропадане до изграждането на успешен бизнес от нулата. Вярвайте ми, давам ви ключовете, с които да подкарате машината на времето, а тя ще ви отведе право в бъдещето, което сте си пожелали.

В трета част – „Бъдете свързани“, с помощта на плановите, които сте начертали, ще ви помогна да отворите очи и да видите всички онези хора, които ще бъдат заедно с вас в това бъдеще, докато го изграждате в действителността. Това са хората, които вече са до вас; онези, от които бихте искали да се освободите; както и онези, които още не сте открили. За целта ще ви разкрия техники и малки трикове за изграждане на мрежа от контакти. Те ще ви помогнат да преодолеете болката от отхвърлянето и да овладеете техниките на нетуъркинга не само за да остойносттавате, но и самите вие да бъдете остойностени по пътя към целите си. Ще освежим уменията ви да създавате връзки чрез някои лесни и достъпни техники, които могат да превърнат и най-свития интроверт в звезда, и ще ви покажа как да преодолеете егото си, когато ви се налага да искате помощ. За да бъдете забележими, ви трябва хора, които да ви подкрепят и обичат. Щом съберете своя отряд от поддръжници, които да разпалят интерес към вас, всички тактики, на които ще ви науча в следващата част, ще ви се сторят като детска игра.

И когато стигнете до четвъртата част, ще знаете кои сте и какво искате в действителност; ще разполагате с невероятна мрежа от хора, които ще ви подкрепят по пътя ви. Сега предстои да откриете как да изградите своята аудитория и да влезете в досег с нея, как наистина да

блеснете и онези, които имат най-голяма нужда от вас, да ви възприемат в онази ваша разновидност, която винаги е представлявала истинския ви образ. В четвърта част ще научите за всички стъпки и средства, които използвам, за да създам доходна марка, включително и как да разказвате историята си по завладяващ начин, как да създавате убедителни и увлекателни публикации, как да използвате авторитета и влиянието си, за да увеличите ефекта от успехите си и да попаднете в медиите, а също и как да следвате пътя, проправен от вашите най-значими и най-успешни кумири.

В края на всяка глава от тази книга има кратък разбор на наученото под формата на сбити, достъпни и лесно усвоими обобщения. След като си припомним съвсем набързо някои от ключовите акценти в главата, ще ви предлагам идеи за „печеливш ход“, тоест някакъв начин лесно да приложите наученото на практика. Ще има и раздел, озаглавен „Запишете и запомнете“, в който ще ви давам по някой съвет, уверение или дружелюбно напомняне, които искам да си записвате на лепящи листчета и да ви стоят залепени на огледалото в банята, хладилника, таблото на колата или в края на компютърния монитор. Говоря сериозно – запасете се с достатъчно лепящи листчета, които да са ви под ръка, докато четете. Скоро ще сте натрупали малък запас от напомняния, които ще стоят навсякъде из дома, офиса и живота ви, за да ви подсецат, че носите отговорност да работите сериозно върху това да бъдете забележими.

Ако още не сте разбрали, аз съм една желязна нюйоркчанка, с която шега не бива, и се самопровъзгласявам за вашата нова приятелка. Смятам да ви открехна за някои горчиви истини, казани от сурова любов: ако още не сте открили кои сте в действителност и какво бъдеще искате да създадете, ще изградите неавтентична марка и

аудитория, с която нямате досег. И вярвайте ми, казвам го въз основа на многото си лични преживелици, за които ще прочетете на следващите страници – това е най-сигурният начин бързо да намразите онова, с което се занимавате. Наложу ми се да науча по трудния начин, че когато човек не е в съзвучие със самия себе си, с целите си и с общност, в която действително го забелязват, най-вероятно ще му се наложи пак да се скрие и да започне всичко наново. Надявам се с тази книга да се почувствате така, все едно сме седнали на маса в любимото ви кафене и обсъждаме нещата от живота в приятелски разговор. Смятам да ви поднеса множество въздействащи, а понякога и конфузни истории, взети от собствения ми живот или свързани с хората, с които съм работила. Докато преминавате през четирите части на тази книга – всяка, от които съдържа тактическо действие, аз ще бъда 100% откровена, честна и в пълна подкрепа на вашето развитие. Докато стигнете до края на четвърта част, ще сте изпълнили необходимото, за да можете да излезете в света и да бъдете забелязани от онези клиенти и аудиторици, които най-много се нуждаят от вас.

В тази книга се съдържа мъничко личностно развитие и мъничко бизнес стратегия, поръсени с много действителни истории от моя живот, които ще ви накарат да се смеете, да плачете, да не се предавате, и да се надяваме, ще ви накарат да настръхнете при мисълта, че онова, за което сте мечтали, е възможно. Аз ще ви дам всичко необходимо: моите най-неприятни гафове, най-сериозните ми несполуки, личните ми прозрения, страховете в реалния ми живот и най-големите ми успехи. Всичко е тук, заедно с уроците, които съм научила впоследствие. Моля ви, добавете ги към своя комплект от житейски инструменти и ми позволете да стана вашето опитно зайче, докато откривате собствения си глас и изграждате марката, която обичате. Ако сте човек, който обича да работи с

рамки и практични системи за действие стъпка по стъпка, в книгата съм споделила всички актуални методи, с чиято помощ изградих желязна общност от поддръжници и клиенти, които продължават лоялно да си купуват моите продукти и услуги.

Ако можех да погледна живота си отстрани – една госта луда напревара, за която ще чуете повече в по-нататъшните глави – щях да ви кажа, че никога не бих успяла да създам живота, любовта и кариерата, които търсех за себе си, ако не бях престанала да се гържа като нещо, което не бях, и не бях дала възможност на жената, която с обич наричам „Истинската Джен“, да бъде забелязана. В момента, в който Истинската Джен пое управлението вместо онази нейна версия, която смятах, че трябва да бъде, стана госта по-лесно да си изясня какъв живот исках в действителност, да вляза в контакт с онази общност от хора, които могат да ми помогнат да стигна дотам, както и да говоря директно на аудиторията, на която ми беше писано да съм в услуга. Затова, независимо дали сте предприемач, който разработва клиентската си база; работохолик, който се труди от девет до пет и е способен на много повече, отколкото шефът му вижда в него; обещаващ авторитет, който прави първите си стъпки в изграждането на своята марка; или пък човешко същество, което има мечта, но не знае как да започне да я осъществява – аз съм с вас. Време е да спрете да се криете и хората да започнат да забелязват вълшебната уникалност на личността ви. Единственото, неповторимото, истинското вас. Докато минавах през най-неблагоприятния си период, ходех в книжарницата *Barnes & Noble*, сядах на пода и четях книги, написани от хора, които правеха онова, което исках да правя аз, и които ме вдъхновиха да променя живота си. Тези автори станаха нещо като въображаеми приятели, с чиято помощ преоткрих Истинската Джен и успях да

изградя взаимоотношения с нея. От тях научих, че мога да дам много повече, и се опрях на тях и на виртуалната им подкрепа, за да стигна там, където съм днес. С тази книга искам да се отплатя за всичко това. Вие знаете дълбоко в себе си, че можете да дадете много повече, или изобщо нямаше да отворите книгата ми. А аз я написах именно за да я прочетете и да си кажете: „Щом Джен може да го направи, значи и аз мога“.

А аз знам, че ако следвате пътя, който съм очертала в тази книга, действително ще можете.

Последната ми молба, преди да задълбаем в четене, е да четете тази книга несъвършено. Няма проблем, ако стане напечено. Няма проблем, ако стане страшно. Отдайте се на чувствата, които ще усетите, докато четете. Те ще ви помогнат да откриете кои сте и на какво сте способни, за да си изградите онази непоклатима увереност, която винаги сте носили в себе си. И не забравяйте – с вас съм във всяка една стъпка от пътя.

Благодаря ви, че ще минем заедно тези страници, нови приятели. Знайте, че всяка една дума тук съм написала с огромна любов и благодарност специално за вас. Именно за вас. Виждам ви.

А сега – да скачаме в дълбокото!

Поздрави,  
**Джен**

П.П. Някои имена, дати или последователност на събития в книгата са претърпели леко изменение не само за да се увеличи значението на тези истории, но и от уважение към и защита за съпричастните лица, като същевременно са съхранени автентичността и атмосферата на всяко едно събитие.