

ЭВИ ПУМПУРАС

СТАНЬ НЕУЯЗВИМЫМ

**КАК ОБРЕСТИ МЕНТАЛЬНУЮ БРОНЮ,
НАУЧИТЬСЯ ЧИТАТЬ ЛЮДЕЙ
И ЖИТЬ БЕЗ СТРАХА**

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П88

Evy Poumpouras
BECOMING BULLETPROOF

Copyright © 2020 by Evy Poumpouras

П88 Пумпурас, Эви. Стань неуязвимым : как обрести ментальную броню, научиться читать людей и жить без страха / Эви Пумпурас ; [перевод с английского А. А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Личная безопасность. Секретные техники спецслужб).

ISBN 978-5-04-121756-3

Эви Пумпурас — бывший агент Секретной службы США. В своей книге она рассказывает о волнующих всех вопросах безопасности. Вы научитесь распознавать угрозу, овладеете базовыми навыками самообороны и сможете правильно использовать свой страх. Кроме того, вы познакомитесь с приемами чтения людей и секретами тонкого влияния и манипуляций.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-121756-3

© Малышева А.А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ. СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ СПЕЦСЛУЖБ

Пумпурас Эви

СТАНЬ НЕУЯЗВИМЫМ

**Как обрести ментальную броню,
научиться читать людей и жить без страха**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *М. Бердник*
Литературный редактор *Н. Суслова*
Младший редактор *М. Голомуздова*
Художественный редактор *О. Сапожникова*
Компьютерная верстка *Н. Билюкина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офіс 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген
Сертификаттауға жатпайды



Дата изготовления / Подписано в печать 16.05.2024. Формат 70x100¹/₁₆.
Гарнитура «Minion Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,63.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Ekmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал ООО «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



Хочешь стать автором «Эксмо»?

Литрес ≡
Я ТАК ЧИТАЮ

ЧИТАЙ ГОРОД

ISBN 978-5-04-121756-3



9 785041 217563 >

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru bomborabooks bombora



ЭВИ ПУМПУРАС

СТАНЬ НЕУЯЗВИМЫМ

**КАК ОБРЕСТИ МЕНТАЛЬНУЮ БРОНЮ,
НАУЧИТЬСЯ ЧИТАТЬ ЛЮДЕЙ
И ЖИТЬ БЕЗ СТРАХА**

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П88

Evy Poumpouras
BECOMING BULLETPROOF

Copyright © 2020 by Evy Poumpouras

П88 Пумпурас, Эви. Стань неуязвимым : как обрести ментальную броню, научиться читать людей и жить без страха / Эви Пумпурас ; [перевод с английского А. А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. — (Личная безопасность. Секретные техники спецслужб).

ISBN 978-5-04-121756-3

Эви Пумпурас — бывший агент Секретной службы США. В своей книге она рассказывает о волнующих всех вопросах безопасности. Вы научитесь распознавать угрозу, овладеете базовыми навыками самообороны и сможете правильно использовать свой страх. Кроме того, вы познакомитесь с приемами чтения людей и секретами тонкого влияния и манипуляций.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-121756-3

© Малышева А.А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Оглавление

Пролог 7

Вступление: Невозможно остановиться 18

ЧАСТЬ 1. ЗАЩИТА

Глава 1

Как мы боимся 27

Глава 2

Как обуздать свой страх 37

Глава 3

Ментальная броня 52

Глава 4

Гибкость разума 70

Глава 5

Образ мыслей агента Секретной службы 83

Глава 6

Сам себе агент особого назначения 97

Глава 7

Драться надо — так дерись 108

Глава 8

Сделай пуленепробиваемой свою жизнь 120

ЧАСТЬ 2. ЧТЕНИЕ ЛЮДЕЙ

Глава 9

Детектор лжи 131

Глава 10

Все врут 142

Глава 11

Как читать людей 151

6 ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 12

Что говорят
на самом деле? 170

Глава 13

Как люди читают вас 183

Глава 14

Важно не что вы говорите, а как 189

Глава 15

Как распознать обман 201

ЧАСТЬ 3. ВЛИЯНИЕ

Глава 16

Как влиять на людей 211

Глава 17

Безраздельное внимание 217

Глава 18

Как внушить уважение 222

Глава 19

Правильные вопросы 229

Глава 20

Принципы установления контакта 237

Глава 21

Тактика влияния 249

Глава 22

Как другие влияют на вас 264

Глава 23

Что такое — быть президентом 276

Заключение: Как стать пуленепробиваемым 292

Благодарности 298

Об авторе 301

Пролог

*Ничто не рождается неизменным;
все проходит путь становления.*

ГЕРАКЛИТ

11 сентября 2001 года

Казалось, будто прямо с неба на нас свалилась мусоровозка. Тихое и спокойное сентябрьское утро вдруг взорвалось и рассыпалось тысячу осколков металла, стекла и бетона, сверкнуло зияющей бездной. Но ни я, ни другие агенты Секретной службы США, находившиеся в тот момент в нью-йоркском полевом офисе, понятия не имели о том, что произошло.

Секретная служба занимала девятый и десятый этажи сорокасемиэтажного здания седьмого корпуса Всемирного торгового центра. В тот день я пришла на работу пораньше, чтобы встретиться с Ленни, нашим координатором из Таможенной службы, который должен был помочь мне отправить за решетку одного француза по факту мошенничества. Сказать по правде, когда в башню врезался первый самолет, я так старалась убедить его занести моего подозреваемого в список наблюдения, что даже не вздрогнула от внезапного грохота.

— Эй, Ленни! Соберись! — крикнула я ему, когда он невольно повернул голову на шум. — Это ведь важно!

Потом послышалось чье-то аханье. Все вокруг нас — те, кто в тот день пришел на работу раньше положенного, — медленно встали

или вскочили на ноги. Заметив, что все побежали к окну, мы тут же замолчали и последовали за ними.

Башни-близнецы были охвачены яростным пламенем. Языки его полыхали из разверзшейся пропасти, и верхушка здания уже совсем скрылась в огне. Страшный грохот и общая атмосфера разрушения никак не находили у меня в голове логического объяснения, и разум немедленно принялся искать спасительную соломинку. «Должно быть, произошло короткое замыкание, которое привело к пожару». В этот момент из всех громкоговорителей здания раздался голос: «Эвакуация! Пожалуйста, пройдите к ближайшему выходу или лестнице».

Ни объяснения причин, ни слова о пожаре в соседней башне или об источнике страшных звуков, что мы слышали. Все, как один, поспешили к лестничному пролету. По дороге никто не проронил ни слова, в воздухе витало ощущение полной нереальности происходящего. Не было слышно голосов, встревоженных вопросов — лишь гул сотен шагов вниз по лестнице. Мы спустились на первый этаж и замерли у панорамных окон фойе. Там уже собралась толпа. Зрелище, разворачивающееся у нас на глазах, напоминало кадры из фильма-катастрофы, демонстрируемого на огромном экране, настолько яркие, что выглядели далекими от реальности.

Огромные, размером с автомобиль, куски горящего металла сыпались с неба, с грохотом ударяясь о землю. Ядовитый дым и огонь вырывались из бездонной пропасти, образовавшейся прямо на наших глазах в самом теле башни. Под ливнем из осколков и обломков было просто невозможно спастись из здания, и сотрудники службы безопасности старались сгруппировать всех у аварийных выходов.

Мой пистолет и значок — единственные вещи, которые повсюду были со мной, — в тот момент оказались совершенно бесполезны. Тогда я еще не знала об угоне самолета, который протаранил северную башню Всемирного торгового центра между 93 и 99 этажами. Не знала и о том, что вскоре и вторую башню ждала та же участь; или — что в этот день вообще еще что-нибудь случится. Знала лишь, что как спецагент обязана сделать все, чтобы помочь пострадавшим.

Когда поток людей хлынул в направлении аварийных выходов, я немедленно принялась искать своих коллег. Несколько человек собрались у лестничного пролета и о чем-то советовались; потом поспешили на улицу.

— Что будем делать? — спросила я.

— Нужны аптечки, — сказал один из агентов. Аптечки хранились у нас в полевом офисе и, вне всякого сомнения, понадобились бы любому, кто пытался спастись бегством из охваченной пламенем Башни №1. Мы немедленно побежали на десятый этаж, за ними. В аптечках были баллоны с кислородом, бинты и огромное количество различных средств, необходимых для обработки ранений в полевых условиях. По сути, целое отделение скорой помощи в чемоданчике. Неудивительно, что они были очень тяжелыми — почти 12 килограммов. Я взяла свою аптечку, зная, что донести ее до тех, кто в ней по-настоящему нуждается, будет нелегко.

Всего нас было шестеро. Наше отделение с двумя сотнями агентов представляло собой крупнейший полевой офис в стране, но я понятия не имела, где все остальные. Мы вернулись назад, таща громоздкие ящики на плече, их лямки врезались в руки.

О том, чтобы идти через центральный вход, не могло быть и речи. Мы вышли через боковые двери и что есть мочи побежали к главному входу в Северную башню. С неба все так же падали осколки металла.

И вот тогда я его услышала. Этот звук был там совершенно не к месту, особенно так близко к центру Нью-Йорка, с его небоскребами и высотными зданиями. Среди какофонии разрушения — скрежета перекручивающихся листов стали и звона разбивающегося стекла — послышался звук, который я смогла идентифицировать лишь много позже: двигатели самолета «Боинг-767» на пределе мощности. Спустя мгновение самолет авиалиний «Юнайтед Эйрлайнс» 175 врезался в Южную башню, и жар в царившей вокруг преисподней стал совершенно нестерпимым. Сила его удара, пришедшегося между 77 и 85 этажами, была такова, что и без того неподдающаяся человеческому пониманию катастрофа превратилась в самый настоящий конец света. С неба на землю падали гигантские куски металла, жар от пламени стал совершенно нестерпимый — а я вдруг почувствовала, как чья-то сильная рука схватила меня за запястье и потянула назад. Это был мой коллега Майкл. Я даже не успела увидеть самолет. Мы стояли на улице, совершенно незащищенные. Нужно было немедленно бежать в укрытие — и мы со всех ног бросились обратно к нашему зданию. Повсюду, куда хватало глаз, царил полнейший хаос. Кто-то бежал, кто-то просто шел, а кто-то и вовсе стоял на месте, застыв от потрясения. Пробегая мимо, я мельком увидела мужчину — он неподвижно стоял, наблюдая за творящейся вокруг катастрофой,

когда сверху на него свалилось что-то огромное. И он просто исчез. Растворился в воздухе.

В голове у меня до сих пор не укладывалось, что теперь уже обе башни подверглись ударам самолетов. Я не понимала, как это вообще возможно и что это означает. Знала лишь, что нужно непременно добраться до людей и помочь им.

Когда мы наконец добежали до седьмого корпуса Всемирного торгового центра, Майкл так сильно прижал меня к кирпичной стене, заслоняя от огня, брызг горячего и осколков стекла и металла, летящих на землю, что у меня перехватило дыхание. Казалось, прошла целая вечность — а мы все стояли и ждали, когда мир вокруг хоть ненадолго перестанет вращаться. Путь наш теперь был заблокирован, и мы стали пробираться сквозь завалы, высматривая коллег и мысленно прикидывая, как пробраться в башни. Наконец мы увидели сгрудившихся вместе человек пятнадцать агентов и капитана отряда.

— Слушайте, я пойду туда, надо помочь людям! — сказал командир; за его спиной ярким пламенем полыхали башни. — По всему видно, раньше нам ни с чем подобным сталкиваться не приходилось. Вам туда совсем не обязательно, и если не пойдете, вас никто не осудит. Кто со мной — идемте, остальные свободны.

Все на мгновенье замолчали. Я посмотрела на башни, на выбегающие из них толпы людей — кто с криками и плачем, кто с совершенно каменным от потрясения лицом, — и сделала шаг вперед. Вслед за мной шагнули и еще несколько человек.

В то же самое мгновенье кто-то рядом пронзительно закричал, а кто-то громко ахнул. «О боже! Они прыгают!»

Я посмотрела наверх, но не сразу поняла, что происходит. Какой-то мужчина в белой рубашке, с развевающимся позади галстуком, пролетел прямо в воздухе. Галстук у него был не то сиреневый, не то синий, и еще усы. Лицо совершенно ничего не выражало. Он ударился о крышу одного из невысоких зданий, окружавших Башни-близнецы, — и пропал. За ним — еще несколько человек, может быть, даже несколько сотен. Тут я поняла: эти люди решили, что последнее слово будет за ними. Они предпочли спрыгнуть — но не сгореть.

Я посмотрела на своего сослуживца Кевина, стоявшего рядом. Рука у него была проколота, и из раны сочилась кровь.

— Кевин, надо что-то делать, — сказала я, — надо помочь.

— Да разве можно что-то с этим сделать? — тихо спросил Кевин, неподвижно уставившись на горящие башни.

Помню, как взбесил меня его ответ. Сама мысль о том, что мы можем лишь смотреть на то, как происходит ужасная катастрофа, приводила меня в бешенство. Но по сути он был прав: мы ничего не могли поделать — только стоять и смотреть, как падают и разбиваются насмерть люди. Никогда за всю свою жизнь я не чувствовала себя такой беспомощной, как в тот момент.

— Что ж, — сказал командир. — Вперед.

Я не стала смотреть, кто решил уйти, а кто остаться — какая разница? Главным было спасти как можно больше людей. К тому моменту руки у меня уже саднили от врезавшихся тонких нейлоновых ручек аптечки. Пробраться сквозь стену из обломков было практически невозможно, и мы устроили импровизированный медпункт у автомагистрали Вест-Сайд-Хайвей, неподалеку от подножия второй башни. У обочины уже начали останавливаться кареты скорой помощи.

— Идите к воде, — сказали мы тем, кто еще мог самостоятельно идти, указывая в сторону реки Гудзон. Тех же, кому нужна была неотложная помощь, мы сопровождали в машины, обрабатывали раны, с которыми могли справиться. А ведь в зданиях осталось еще столько людей, до которых совершенно невозможно было добраться. Это ужасно бесило, но мы старались сосредоточиться на том, что можно было сделать.

Одной из пришедших к нам женщин было трудно дышать. Я попыталась подключить баллон, чтобы дать ей кислород, но он отказывался работать — так давно не имела с ними дела. Присела перед ним на корточки и сосредоточилась, мысленно проклиная себя за то, что никак не могу с ним справиться. Сконцентрировав все внимание на подсоединении трубок, я не заметила, как вокруг внезапно все стихло. Лишь подняв глаза, я поняла, что все вокруг исчезли. А потом откуда-то сверху раздался жуткий скрежет гнущейся стали — этот звук ни с чем нельзя спутать. Сначала воздух прорезало металлическое эхо, за ним — скрипучий и ревущий гул, предшествующий тотальному разрушению. Сейчас случится что-то ужасное, подумала я. Но страшно не было — просто потому, что не знала, чего именно бояться. Тогда я никак не могла предположить, что башня рухнет. Судя по этому жуткому скрежету, с одной из башен вот-вот должна была слететь кровля или какой-нибудь массивный обломок стены. Как бы то ни