

ПСИХОЛОГИЯ **ОБЩЕНИЯ**

Анвар Бакиров

НЛП

**ИГРЫ, В КОТОРЫХ
ПОБЕЖДАЮТ
ЖЕНЩИНЫ**



Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.5
Б19

Художественное оформление В. Брагина

Бакиров, Анвар Камилевич.
Б19 НЛП. Игры, в которых побеждают женщины / Анвар Бакиров. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с.

ISBN 978-5-04-091636-8

Эта книга — практическое руководство по исполнению желаний. Преимущественно женских. Книга наверняка будет интересна и мужчинам, но написана она специально для женщин — для тех из них, кто хочет почувствовать себя свободной и независимой, сильной и властной, эффективной и целеустремленной, сексуальной и необыкновенно привлекательной. Для тех, кто хочет радоваться жизни и получать от нее удовольствие. Легко, непринужденно и с юмором автор книги познакомит вас с эффективнейшими техниками современного направления в психологии — нейро-лингвистического программирования (НЛП). Это техники, позволяющие не только влиять на окружающих, получать максимум психологического комфорта в отношениях с людьми, добиваться гармонии в общении и абсолютного взаимопонимания на вербальном и невербальном уровнях, успешной реализации многих замыслов и идей как в личной, так и в профессиональной сфере, но и защищать себя от нежелательного психологического воздействия. Вы узнаете, в какие игры — честные и не очень, справедливые и иногда жестокие, веселые и интригующие — способны играть **НАСТОЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ**.

Кто-то называет их стервами, кто-то — восхищенно — королевами, а кто-то просто им завидует. Еще бы! Ведь они играют по своим правилам. Какую игру выберете вы? Читайте — выбор за вами...

УДК 159.9
ББК 88.5

© А. Бакиров, 2018
ISBN 978-5-04-091636-8 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Дочке Лерочке!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга понравилась. Первый раз с ходу «проглотила» — спать не легла, пока не прочитала. С утра стала подробно штудировать. И что характерно — появился странный блеск в глазах. И — до сих пор. Книга дает заряд уверенности в себе — однозначно.

Из письма читательницы

Каждый раз, открывая книгу по практической психологии, люди подсознательно ждут обещания: «Прочитав эту книгу, вы сможете стать счастливее». Здесь этого обещания не будет. Здесь вообще нет обещаний — только рецепты. Рецепты счастья? Скорее, рецепты *успеха*.

Успех — это когда ваши желания исполняются. Успех — это когда исполнение желаний приносит радость. Успех — это когда и исполнение, и последствия исполнения желаний зависят от вас.

Поэтому эту книгу можно было бы назвать «Практическое руководство по исполнению желаний», но она называется «НЛП. Игры, в которых побеждают женщины», потому что желания будут исполняться — женские. Это книга для женщин. Это книга о женщинах. И это книга, написанная мужчиной. И здесь я вынужден объяснить.

Когда я только думал над тем, стоит ли браться за эту книгу, меня одолевали сомнения. С одной стороны, я не знал, воспримут ли мои идеи и мысли женщины, смогу ли я научиться говорить на нужном языке, достаточно ли я понимаю женщин, чтобы оказаться им полезным. С другой — я задумывался, стоит ли делиться с женщинами секретами о том, как побеждать в любви.

Действительно, отзывы на первое издание книги пестрели отчетами об удачном замужестве, отбитых у соперниц мужчинах, освобождениях от привязанностей, влюбленных поклонниках... Меня хвалили за знание женской души, но ругали за то, что я научил женщин коварству. Так что инструменты показали свою эффективность.

Откуда я их взял? Мне в этом помогло *нейролингвистическое программирование* (НЛП) — ведущее направление современной психологии. Смысл НЛП — раскрытие секретов успешных людей. Превращение магии в технологию. Его идея очень проста: если хоть один человек в мире может достигать нужного тебе результата, этому можешь научиться и ты.

Что же касается того, что женщины от этой книги выиграли больше, чем мужчины, то я убедился в простой вещи: настоящий мужчина интересуется настоящей женщиной. И чем больше будет действительно интересных и ярких женщин, тем лучше будет выбор у нас — настоящих мужчин.

И пару слов о себе. Кто я такой? Я НЛП-тренер и консультант. Веду тренинги «Развитие личной силы» и «Разговорный гипноз» и ряд других проектов. В свое время написал и издал ряд книг по НЛП и практической пси-

хологии. Мои статьи в Интернете регулярно читают тысячи человек из самых разных слоев населения. Возможно, прочитав эту книгу, вы захотите познакомиться со мной ближе на сайте www.duals.ru

Но не это главное, правда? А главное то, что я счастлив в личной жизни, у меня чудесная жена и прекрасная дочка. Моя жизнь наполнена любовью, и я делюсь ею со своими читателями. Поэтому я знаю, о чем говорю.

Глава 1

ИДЕАЛЬНАЯ ПОХОДКА

— Как вы ходите?! Ведь это уму непостижимо! Вся отклячится, в узел вот здесь завяжется, вся скукожится, как старый рваный башмак, — и вот чешет на работу, как будто сваи вколачивает... А мы как ходим?..

*Эмиль Брагинский, Эльдар Рязанов.
«Служебный роман»*

Идеальных походок не бывает. Как не бывает идеальных фигур, лиц, причесок, голосов... Не бывает. Зато можно приобрести, создать, придумать нечто, максимально соответствующее вашим собственным представлениям об идеале. Или общественным нормам.

Наша с вами задача — создать походку, идеально отвечающую требованиям и запросам вашего тела. Чтобы и впечатление нужное произвести, и чувствовать себя при этом комфортно. Запомним сейчас: бывают походки более подходящие для вас и менее подходящие.

Но чтобы раз и навсегда удовлетворить ваше «стремление к идеалу», я таки опишу вам способ, каким можно научиться походке «общественных эталонов красоты» — моделей. Это относительно стандартный тип походок, которому специально обучают моделей, танцовщиц, участниц многочисленных конкурсов красоты — профессиональных красавиц.

Им очень важно произвести правильное впечатление: привлечь внимание, заставить обернуться, вызвать восхищенные взгляды... А вам — важно? Наверняка. Вспомните сцену из бессмертного «Служебного романа»:

— А можно научиться так ходить, или это... недоступно? — с робкой надеждой спрашивает Людмила Прокофьевна.

— Ну, понимаете, можно, конечно, и зайца научить курить... В принципе ничего нет невозможного... — Верочка оседлала своего любимого конька.

— Вы думаете?

— ..для человека с интеллектом. Ну, вот встаньте-ка!

Походку модели мы вам сделаем прямо сейчас.

ПОХОДКА МОДЕЛИ

Несмотря на то что я вряд ли смогу заявить что-нибудь вроде: «Нет ничего проще!» — освоить походку модели действительно легко. Даже при том, что учебной видеокассеты к книге не прилагается, да и картинок здесь тоже нет... Все можно объяснить с помощью простой метафоры — «Веревочки» (как это делает Игорь Незовибатько на своих тренингах по «Искусству очарования»).

Итак, есть две веревочки. Одна привязана к макушке и тянет вверх, вторая — к груди, она тянет вперед. Конечно, вы можете реально привязать все эти веревочки, но для достижения нужного эффекта будет достаточно их только представить.

Персональная консультация. Нэлпер:

— Представьте, что вы умеете мгновенно перемещаться на любые расстояния... Эй! Куда вы подевались?

Пробуем. Прикрепили первую веревочку, и вот она уже тянет нас ввысь — к небесам. Позвоночник распрямляется, появляется талия (даже у тех, кто давно уже и думать забыл о ее наличии), подбородочек чуть-чуть уходит вниз (веревка привязана к *макушке!*) — так и хочется встать на цыпочки... Правильно — мы действительно стали чуть более воздушными. Но на земле стоим плотно: на полной ступне, вытянувшись в струнку. Каблуки здесь, понятное дело, только приветствуются: мы же модели из себя делаем!

Теперь расслабляемся! А веревочка продолжает тянуть вверх. Все тело расслаблено, позвоночник вытянут. Дышать не забываем! Дыхание глубокое, ровное... Висим на веревочке спокойно и расслабленно. Так плащик на вешалке висит. Пробуем.

Вторая веревочка. Она тянет вперед. Она задает первичный импульс к движению: веревочка натянулась — грудь за ней, плечи чуть приотстали, и вот уже все тело поплыло, поддерживаемое двумя веревочками. Главное здесь — не удивляться, когда заметите, что грудь словно бы увеличилась... Плечи-то сами собой расправились! Расслабление...

Только не надо пытаться улететь! Прыгающая походка способна украсить разве что пятилетнюю девочку — вам же пристала «спокойная грация пантеры». Делаем шаг сразу на полную ступню — заодно и голеностопные суставы разминаем. И плавней, медленней... С достоинством!

Замечаем: сама собой «нарисовалась» походка «от бедра», сами собой задвигались плечи в ритм движения — чуть-чуть, а за ними — расслабленные руки. Не просто перемещение в пространстве — танец. Пусть в голове играет подходящая случаю мелодия. Красота! «Мужчины такую женщину не пропускают».

— Зачем джентльмен пропускает даму вперед?

— Чтобы посмотреть на нее сзади.

Вот, собственно, и все. Осталось только сделать новую походку привычной — освоить. И когда она станет полностью вашей — держитесь, мужики!

Новая походка — новый человек. Мы изменяли только походку, но только ли походка изменилась? Не только. Еще изменилось самочувствие, самовосприятие — поднялась самооценка. Так? Если не так — вам предписывается отложить книгу в сторонку и погулять хотя бы двадцать минут, пробуя, примеряя, осваивая новую походку. *Сознание и тело — части единой системы.*

Что происходит, когда мы начинаем двигаться по-иному? Сначала приходит замешательство — тело *удивляется!* Еще бы тут не удивиться: всю жизнь двигалось по наработанным траекториям, а тут хозяйка заставляет пробовать что-то совсем новое. Это «замешательство» нам на руку — мы им обычно пользуемся для *переключения эмоционального состояния.*

Очень удобно! Как переключиться с одной эмоции на другую — противоположную? Один из способов — через *нейтральную — замешательство.* Что делать, если ваш собеседник заскучал, разозлился или загрустил? Вызвать

удивление! Оно мгновенно смывает следы предыдущего состояния, и человек открывается для новых эмоций.

Причем это действует не только на душу, но и на разум. Удивляясь, собеседник попадает в ситуацию, когда в его голове нет готовой программы реагирования. Он сейчас первую попавшуюся программу действий готов воспринять, лишь бы выйти из этой ситуации неопределенности! Это один из принципов разговорного гипноза, мы об этом еще поговорим, а сейчас вернемся к вашим внутренним изменениям.

Итак, предложив телу новую походку, мы вызвали его удивление. Куда дальше направятся наши эмоции? Давайте проследим.

«Верхняя веревочка» выпрямляет позвоночник: все внутренние органы наконец-то принимают уготованное природой положение — вздохнули свободно. Макушка ушла вверх, подбородок — чуть-чуть вниз. Ощутимо увеличивается рост, появляется королевское достоинство и снисходительность.

«Нижняя веревочка» приподнимает грудь, расправляет плечи — теперь можно нормально дышать. Расслабленно. Тоже облегчение. Общее расслабление тела, снятие «мышечных зажимов» позволяет забыть все тревоги — погрузиться в спокойное, чистое, уверенное состояние. Теперь мы свободны!

Кстати, когда мои коллеги моделировали внешние признаки уверенного поведения, ими оказались:

- телесная устойчивость, прочная опора под ногами;
- свободное дыхание, с возможностью вдохнуть полной грудью, не меняя позы;
- плавность жестов.

И это понятно, ведь любое неудобство постепенно, капля за каплей, тратит нашу личную силу. А какая уверенность без внутренней силы? Поэтому даже такие простые изменения в позе и походке дают ощутимый эффект.

Приятное переживание. Насладитесь им! Сам только что прогулялся — красота... Правда, мне-то легче: я с этой походкой не первый год развлекаюсь — привык. Но, даже привыкнув, пользуюсь ею отнюдь не всегда: она не моя. А как найти *свою* походку?! Спокойствие, ради этого данная глава и затевалась.

ПРИНЦИПЫ ЛИЧНОСТНОГО РЕДАКТИРОВАНИЯ

Походка могущества — так называется одна из техник НЛП из блока *личностного редактирования*. Что это за блок такой? Это набор поведенческих стратегий, предназначенных для поиска, совершенствования и применения «скрытых» резервов собственного организма. Часто — это чисто исследовательский поиск, когда в начале пути не имеешь никакого представления о том, куда он вас заведет.

Я не зря поместил слово «скрытые» в кавычки: нам не придется вскрывать «глубинные пласты подсознания» в поисках ресурсов, мы не станем погружаться в состояние глубокого гипнотического транса — мы попробуем то, что всегда было нам доступно. Мы просто раньше об этом не догадывались. Не догадывались, что все наши ресурсы — на поверхности.

Почему такое название — «походка могущества»? Видимо, это следствие того внутреннего состояния, которое

неминуемо образуется в теле, когда вы идете, используя эту походку. Она идеально вам подходит! И это значит, что в вас высвобождается вся та энергия, которая раньше тратилась на поддержание прежнего привычного, но неудобного положения. Энергия расходовалась на фиксацию мышечных зажимов, на сдерживание естественных движений — на борьбу с самой собой. Когда вы идете своей (!) *походкой могущества*, вы совершенно реально ощущаете прилив сил. Отсюда и название.

Можно дать и более веселую интерпретацию. Могущество — от слова «могу»! Могу идти так, могу — сяк. Я могу! И всегда могла. И я могу найти еще десяток подобных походок! Или больше — как захочу. Я — разная! Это и есть то самоощущение, которое дает походка могущества.

Что нам потребуется для ее приобретения? Около часа свободного времени и метров пять свободного пространства. И все.

Прямо-таки слышу смешанный гул внутренних голосов читательниц. Некоторые особы сказали себе, что часа свободного у них нет и в ближайшей пятилетке не предвидится. Другие — прикинули в уме размеры собственной квартирки и поняли, что «проще зайца научить курить». Третьи — напротив — не поверили моему оптимизму, вспомнив, сколько лет ставят свои походки модели и танцовщицы.

Встречаются двое новых русских.

— Братан, я слышал, ты самолет купил.

— Да, купил. Очень удобно!

— И почему нынче самолеты?

— Пять миллионов долларов.

— Ни фиги себе! Это ж два месяца работать!!!

Что тут можно сказать? Только то, что верить «на слово» мне не надо. Пробуйте, проверяйте, ищите варианты. Не получится — можете вообще эту книжку выкинуть. Зачем читать, коль все равно толку мало?

Первый принцип личностного редактирования. «Как съесть слона? — По кусочку за раз». Походка — это довольно сложный процесс. Одновременно (в строго определенной последовательности) задействуются десятки групп мышц. И в эту давно отлаженную систему мы собираемся вносить изменения.

Поэтому мы выделим ключевые параметры походки, с которыми и будем работать. С каждым — по отдельности. Это важный момент — следить только за одним параметром «за раз». Сознательное внимание — вещь, до обидного ограниченная. Но уж что есть, то есть — будем пользоваться им с максимальной эффективностью.

Мы можем перенаправить свое внимание и осознать то, что раньше не осознавалось. На этой идее и основано переучивание: мы «вытаскиваем» уже сформировавшийся навык на уровень сознания и меняем сознательно, то есть так, как это нужно нам.

Вообще, когда мы работаем с любым отработанным до автоматизма навыком, мы действуем по следующему алгоритму:

- Осознание навыка и необходимости его коррекции.
- Внесение необходимых изменений.
- Сознательная отработка нового навыка до полного автоматизма.
- Бессознательное использование навыка.

Именно по этому алгоритму проходит большинство процессов обучения. Именно по нему мы будем отраба-

тивать новые стратегии, предложенные в этой книге. Мы с вами будем брать то, что вы и так успешно делали (бессознательно), ставить вопросы, позволяющие задуматься над этим сознательно, и вырабатывать новые бессознательные навыки. Ясное дело, более эффективные.

При этом не удивляйтесь, если в промежутке, когда вы будете пытаться управлять собой сознательно, ваши действия растеряют свою грацию и естественность. Все же у *сознания* мощностъ гораздо скромнее, нежели у *бессознательного*.

Когда у сороконожки спросили, как она управляетяся со всеми своими ногами, она задумалась и не смогла сделать ни шагу... Правда, после того как она догадалась ходить «в ногу», она смогла ходить намного быстрее.

Поэтому, до того как у вас сформируется новый навык, тренируйтесь «на кошках». В смысле в тех условиях, когда эти тренировки не принесут никому существенного вреда. Особенно вам!

С какими параметрами походки обычно работают?
Вообще-то, если у вас есть подруга, готовая помочь вам в деле приобретения новой — более совершенной — походки, то задача существенно упрощается. Достаточно пару-тройку (десятков — ха-ха!) раз пройтись перед ней своей привычной походкой, и она с легкостью укажет на параметры, требующие дополнительной корректировки. Скажем, голова слишком низко опущена, плечи ушли вперед, одна рука неподвижна... Бывает и такое.

Поскольку такую подругу еще надо найти, а потом еще уговорить заниматься вами, ее заменю вам я. Заочно, естественно. И раз уж я не имею счастья лицезреть вас

лично, работать будем со всей вашей походкой. С головы до пят.

Параметры, на которые мы будем обращать внимание при корректировке каждого элемента походки, такие:

- амплитуда движений;
- их симметричность;
- тонус мышц;
- скорость движения.

Сложно? Будет еще сложнее! Или проще: многие делают свою походку могущества минут за двадцать, да еще и удовольствие от этого умудряются получать. Я, например. Так что — не парьтесь! Все у нас получится!

Теперь наметим, как будем «разбивать» походку на элементы.

Урок географии. Учительница спрашивает Вовочку:

— Какие части света ты знаешь?

— Лампочка, выключатель, провода, розетка...

Сначала мы выделим «крупные блоки», потом и их разобьем на части:

- голова, шея, лицо;
- плечевой пояс, руки, кисти;
- грудь, живот, таз;
- бедра, колени, ступни.

Что со всем этим делать? Играть! Возьмем, например, самый нижний блок. Здесь можно регулировать длину шага, его ширину («по струнке» или «по двум рельсам» — «походка моряка»), носки внутрь или наружу, с носка на пятку или с пятки на носок, колени сгибаем или нет, насколько... Пришло время сформулировать второй принцип личностного редактирования.

Второй принцип личностного редактирования. *Осваивая свое личностное пространство, пробуем крайние варианты.* Например, осваивая такой параметр походки, как наклон головы, мы пробуем варианты от буквального касания подбородком груди до максимального запрокидывания головы назад. Зачем? Для расширения границ комфорта.

Предоставление максимально возможного выбора — это один из главнейших методов изменения в НЛП. Дело в том, что нэлперы исходят из того, что мы в каждый момент времени бессознательно выбираем *наилучшее действие из доступных нам на данный момент*. Вопрос лишь в том, как познакомить наше бессознательное с новыми возможностями.

Иногда на своих консультациях я даю «простое» задание — написать 100 ответов на вопрос «Кто я?». Конечно, людям приходится потрудиться. Но какое ощущение свободы приходит в тот момент, когда они понимают, насколько разными они могут быть! А ведь весь этот ролевой диапазон доступен в любой момент!

Каждый выбирает лучший вариант из тех, что считает доступными. Это действительно довольно глобальный принцип. Если кто-то на вас орет — это наилучшее, что он может сейчас сделать. По его мнению. И стоит подкинуть ему вариант получше (с его точки зрения) — он выберет его.

Некоторые сеансы семейной терапии проходят примерно по такой схеме. Приходит пара, жалуется на постоянные ссоры, например. После пары вопросов выясняется, что «все идет нормально, пока он не начинает на меня кричать». Далее консультант работает с мужем: