



ИРИНА КОР

ВАШЕ ТЕЛО ГОВОРIT ЗА ВАС

формула
женственности,
достоинства
и магнетизма



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.925
ББК 88.37
К66

Кор, Ирина.

К66 Ваше тело говорит за вас. Формула женственности, достоинства и магнетизма / Ирина Кор. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. — (Личная стратегия. Книги для тех, кто хочет изменить свою жизнь).

ISBN 978-5-04-240766-6

Мы общаемся не только словами. Наша женская привлекательность и магнетизм считываются через язык тела — походку, осанку, жесты, взгляд. И чаще всего наше тело транслирует совсем не то, что мы хотим сказать. Ирина Кор, специалист по языку тела, доказывает: меняя телесные паттерны, вы трансформируете не только впечатление о себе, но и внутреннее самоощущение. Эта книга для тех, кто готов раскрыть свою женственность, не теряя внутренней силы, усилить свое влияние и притягательность, а также возродить страсть и глубину чувств в отношениях.

Перед вами не обычное издание, а мультимедийный продукт, который конкурирует с дорогими онлайн-курсами по цене одной книги. Это интерактивный тренинг с наглядными иллюстрациями к каждому упражнению и QR-кодами для просмотра обучающих роликов автора. Вы получаете полное погружение: изучаете метод, наблюдаете правильное выполнение и тренируетесь одновременно с чтением. Ваше новое «Я» уже ждет вас на страницах этой книги.

УДК 159.925
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-240766-6

© Кор И.А., текст, 2026
© Рыжова М.А., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	9
Глава 1. МАГИЯ ЯЗЫКА ТЕЛА	15
О себе без слов	15
Принципы	18
От внешнего к внутреннему	31
Кинетическое ожерелье	46
Глава 2. ДОСТОИНСТВО И САМОЦЕННОСТЬ	51
Внешнее. «Вертикаль власти»	58
Внешнее. «Процессы»	73
Внешнее. «Пространство»	79
Внешнее. «Адаптеры»	86
Как это работает в жизни	91
Внутреннее. «Я есть и Я достойна»	95
Работа с телом. Упражнение «Вертикаль»	101
Работа с сознанием. Практика «5 будильников»	102

Глава 3. ЖЕНСТВЕННОСТЬ И ЭЛЕГАНТНОСТЬ	105
Внешнее. «Статика»	111
Внешнее. «Динамика»	119
Внешнее. «Мимика»	127
Как это работает в жизни	133
Внутреннее. «Мне можно»	137
Работа с телом. Упражнение «Золушка»	141
Работа с сознанием. Практика «Раз-два»	142
 Глава 4. СЕКСУАЛЬНОСТЬ И МАНКОСТЬ	 144
Внешнее. «Прихорашивание»	152
Внешнее. «Демонстрация»	159
Внешнее. «Игра»	165
Как это работает в жизни	177
Внутреннее. «Мне нравится нравиться»	181
Работа с телом: практика «География удовольствия» . . .	186
Работа с сознанием.	
Практика «Музей социальных программ»	187
Выход за пределы	189
Полный кинетический кейс: стул	197
Благодарности	200

**ПРИВЕТСТВУЮ ВАС,
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**



ВСТУПЛЕНИЕ

«Ты не нравишься людям».

Эту фразу я услышала одним осенним вечером от своей самой близкой подруги. На тот момент я руководила операционным отделом в консалтинговой компании. Вся моя работа строилась на коммуникациях с людьми — сотрудниками, клиентами и подрядчиками. Я даже подбирала и нанимала людей на ключевые позиции в команде. Мне и в голову не приходило, что я могу кому-то не нравиться, поэтому тогда я пропустила эту фразу мимо ушей, но противный червячок уже поселился в подсознании. Ко всем событиям в жизни он примерял фразу «Ты не нравишься людям» и все чаще находил ей подтверждения.

Мне не хотелось с этим соглашаться, ведь я-то людей любила! Но, получается, окружающие воспринимали меня совсем иначе. Почему?

Спустя несколько лет я попала на тренинг по невербальным коммуникациям. В первую очередь речь на нем шла о буллинге в школе, но и несколько других кейсов он тоже захватывал. За четыре часа обучения мой мир разделился на ДО и ПОСЛЕ. Словно нашлись потерянные кусочки пазла, и картинка наконец сложилась. Ответы на вопросы «Почему?» вспыхивали в сознании как лучи прожектора, освещая новыми смыслами события прошлого. Детство, школа, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, отношения с мужчинами, друзьями, коллегами, подчиненными, переговоры и даже процесс найма персонала — все предстало в новом ракурсе. Единственный вопрос застыл на губах: «Почему я не знала этого раньше?»

Наконец-то фраза «Ты не нравишься людям» обрела смысл и ответ на вопрос «А почему?». А главное — я поняла, как это изменить.

Меня потрясло озарение, насколько проще была бы жизнь, если бы я знала, что тело и его язык едва ли не главное в общении с окружающими. Через четыре часа тренинга я вышла из зала с четкой целью: я хотела не просто этому научиться, я хотела обучать этому других.

Для начала я окунулась в невербалику для бизнеса, ведь переговоры и самопрезентация — важнейшие навыки для команды. Но по мере изучения древнейшей сигнальной системы мне пришлось столкнуться с грустной правдой: мое представление о себе не соответствовало тому, какой меня видели окружающие. Благодаря этому я не просто поняла, почему меня не любят люди, но и увидела себя чужими глазами: жесткую, надменную, презрительную, в постоянном режиме нападения, словно мир — поле боя, а все люди вокруг — потенциальная угроза. Представьте, если бы в комнату вошел человек и громко сказал: «Вы — враги для меня, я собираюсь кусаться и забирать все силой». Как бы вы к нему относились?

Именно это — через движения, мимику и даже статичные позы — говорило мое тело. Отклик я получала соответствующий, ведь, как говорится, незнание законов не освобождает от ответственности. Мне приходилось завоевывать, отстаивать, проминать и доказывать. Это не просто было энергозатратно, но еще и ставило меня в мужскую, жесткую позицию. Когда я посмотрела на себя глазами окружающих, я увидела дефицитного мужика в юбке. Ни макияж, ни шпильки не могли скрыть конфликт-

ную энергию, которая от меня исходила. Да, в какой-то степени это помогало вести бизнес, но в то же время катастрофически мешало в личных взаимоотношениях. Вся история моих «кармических» взаимоотношений с мужчинами тоже обрела ясность.

Тот тренинг положил начало моему пути. Сначала я преподавала внутри команды, но этого было мало. Хотелось делиться магией языка тела со всем миром, поэтому я вышла в публичное поле и начала вести персональные занятия. Спустя полтора года пришлось решить, остаться в найме или полностью посвятить себя невербальным коммуникациям. Выбор был очевиден. Так зародилась моя школа кинетики и ее главная цель — вернуть женщинам их природную женственность, но не в ущерб внутренней силе, а будучи в балансе с ней. Вот уже четыре года все мои проекты так или иначе связаны с телесной проявленностью. Офлайн- и онлайн-тренинги, длительные групповые программы, большой образовательный курс, персональные занятия. Я обучаю участниц конкурсов красоты мастерству самопрезентации и походки, поддерживаю несколько фондов помощи женщинам, попавшим в сложную жизненную ситуацию (кто-то проходит сложную реабилитацию

от алко- и наркозависимости, а кто-то подвергался домашнему насилию). Абсолютно во всех сферах жизни тело рассказывает окружающим нашу историю, помогая или мешая вести дела и строить отношения.

На первый взгляд кинесика лишь набор поз, жестов и движений. Но уверенность, достоинство и женственность, выраженные через язык тела, на самом деле влияют и на внутреннее самоощущение. Когда меняется форма, меняется и содержание.

Существует достаточно литературы, обучающей чистому невербальному позиционированию. Однако за годы личной работы с людьми я убедилась, что нельзя рассматривать движения вне контекста психики. Человек — сложная система, в которой каждый отдельный элемент влияет на все остальные грани личности. Триединство тела, эмоций и мыслительных процессов формируют персональную Вселенную человека. Движения — одна из точек входа, чтобы исправить то, что вам не нравится. Меняются движения — меняется судьба. И это не шутка! Процесс приводит к глубоким масштабным изменениям в самовосприятии и самоощущении.

Эта книга не учебник по языку тела, а практическое пособие по управлению внутренним состоянием через движения, что, в свою очередь, уже будет влиять на впечатления окружающих. И помните главное: вы — самое ценное, что у вас есть. Ощутите это и расскажите об этом всему миру!

Добро пожаловать в магию языка тела!

МАГИЯ ЯЗЫКА ТЕЛА

О себе без слов

Помню день, когда я столкнулась с необъяснимым диссонансом в собственном поведении. Это было еще до того, как я открыла для себя кинетику, а потому я не могла объяснить, что чувствую, хотя ощущала это даже кончиками пальцев.

В привычной манере я влетела в квартиру своей сестры. Позади был напряженный рабочий день, я была на взводе и что-то эмоционально рассказывала, нервно срывая с себя верхнюю одежду.

— У нас гости, — услышала я, когда входила в кухню. За столом сидела молодая женщина и пила чай.

Однажды я уже видела гостью на фото, и уже тогда она произвела интересное впечатление. На фото