

**АНВАР БАКИРОВ**

Книги от популярного НЛП-тренера



**АНВАР БАКИРОВ**

**НЛП-ТЕХНОЛОГИИ  
РАЗГОВОРНЫЙ ГИПНОЗ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Б19

Фото взято из личного архива автора

**Бакиров, Анвар Камилевич.**

Б19      НЛП-технологии : Разговорный гипноз / Анвар Бакиров. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с.

ISBN 978-5-04-203839-6

Разговорный гипноз — перспективное направление современной практической психологии, активно используемое в НЛП-технологиях. Он основан на простейших и легко осваиваемых словесных приемах, позволяющих воздействовать на собеседника и добиваться успеха в любых сферах деятельности: переговорах, продажах, рекламе, маркетинге, управлении персоналом, личных отношениях.

В этой книге описаны серьезные и мощные техники, способные изменить как вашу жизнь, так и жизни тех, с кем вас сводит судьба. Вы научитесь получать от людей то, что раньше не могли; узнаете, как просто ввести человека в транс и внушить нужные вам идеи и побуждения; поймете, как влиять на окружающих даже на уровне их самочувствия.

УДК 159.9  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-203839-6      © Бакиров А., текст, 2008  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Посвящаю моей любимой жене  
и классному переговорщику Лене!*

## Предисловие

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЧИТАТЕЛЮ

— Поздравляю, Дарья, вы приняты на практику к Илене Сквоттер!

Даша пожала мою руку с огромным почтением.

— Обо мне вы знаете мало, — продолжала я, — но скоро узнаете. Мы будем работать вместе, я постараюсь научить вас всему, что умею. И я за месяц сделаю из вас не просто менеджера, но толкового современного человека. Это будет для вас бесценный опыт, а для меня — небольшой экспириенс преподавания. Итак, вы готовы?

*Леонид Каганов, «Лена Сквоттер  
и парагон возмездия»*

Это не просто книга — это книга-арсенал. Здесь описаны достаточно серьёзные и мощные техники, способные изменить как вашу жизнь, так и жизни тех, с кем вас сводит судьба. Кроме прочего, я писал её с шокирующей меня самого долей искренности, описывая механизмы влияния такими, какие они есть. Без цензуры. А значит — без предохранителей.

Так что рекомендую помнить: это не игрушки. Вы действительно сможете получать от людей то, что раньше не могли. Вы действительно сможете влиять на них даже на уровне их самочувствия. Вы поймёте, как про-

сто наводить транс и как легко внушать нужные вам идеи и побуждения. Поэтому лучше даже в игровых или тренировочных целях давать только те внушения, от которых вы и сами не отказались бы.

Решение писать открыто я принял сознательно. Дело в том, что все мы так или иначе постоянно влияем как на себя, так и на окружающих. И словами, и жестами, и мимикой, и интонациями... Так что вопрос не в том, влиять или не влиять. Вопрос в том, знаете ли вы, какое влияние оказывают ваши слова и поступки. И не захотите ли вы кое-что в них поменять, когда узнаете их истинный смысл. Этика заключается не в отказе от манипуляций, а в осознанном выборе этических целей для своих умений.

\* \* \*

Это не просто книга — это книга-тренер. Она не просто информирует — она учит. И хотя мне не удастся научить вас всему тому, чему я учу на своих тренингах, я постарался, чтобы вы получили от неё максимум. Даже при невнимательном чтении. Читая её, вы будете временами погружаться в транс, где вы получите и усвоите все необходимые обучающие внушения. Книга будет провоцировать вас на эмоции, на спор со мной или с цитируемыми мною авторами. Всё в порядке. Так и задумано.

Отдельные предложения могут выходить за пределы грамматики русского языка. Всё правильно. Законы нейролингвистического программирования и разговорного гипноза диктуют свои способы обращения со словами.

И вполне возможно, что все эти нюансы будут замечены только редактором, но не вами.

Кое-какие темы и мысли будут повторяться неоднократно. С теми же образами. Иногда — теми же словами. При первом прочтении рекомендую просто поверить: так надо. Второе прочтение даст вам в несколько раз больше информации: вы уже будете понимать, что и зачем я в этой книге делаю. Третье прочтение покажет, что дно здесь не двойное, а тройное.

А в какой-то момент вы обнаружите, что вы тоже так можете. И возможно, будете удивляться, что когда-то думали, что это сложно. Да-да, всё именно так просто. И я не маг, а такой же точно человек, как и вы.

\* \* \*

Как обычно, некоторые мысли я иллюстрировал анекдотами. И спасибо тем людям, которые не поленились выложить их на соответствующих сайтах. Но больше всего иллюстраций здесь появилось благодаря замечательным книгам Сергея Лукьяненко и Леонида Каганова. Вот уж действительно мастера слова, у которых мне самому ещё учиться и учиться.

Хочется надеяться, что благодаря предложенным здесь примерам вы сможете учиться не только по учебникам, но и просто прислушиваясь к тому, что и как транслируют по телевизору и радио, да и просто звучит в самых обычных разговорах. Не говоря уже о деловых переговорах. Кладезь знаний вокруг! Надо только знать, куда смотреть. Чему я, собственно, и собираюсь научить вас в этой книге.

*Часть 1*

ОСНОВЫ  
РАЗГОВОРНОГО  
ГИПНОЗА

## Глава 1

# ЧТО ТАКОЕ РАЗГОВОРНЫЙ ГИПНОЗ

Любой человек, который когда-нибудь кормил ребёнка с ложки, наводил на него лёгкий транс. Сначала вы берёте ложку и мешаете кашу. Потом вы набираете в ложку кашу и встречаетесь глазами с ребёнком. У вас даже подстраивается дыхание. А что вы делаете дальше? Вам нужно положить кашку в рот малышу. Вы открываете свой рот, и ребёнок делает то же самое. И вы протягиваете ложку...

*Бетти Элис Эриксон.  
Новые уроки гипноза*

Разговорный гипноз — это прикладное направление эриксоновского гипноза. Всё понятно? Не всем. Поэтому будем разбираться с каждым прозвучавшим словом.

Гипноз — это технология введения человека в состояние, при котором он не может или не хочет сопротивляться нашим воздействиям. Скажем, мы ему настолько нравимся, что он готов слушать любую чушь. Или он настолько дезориентирован, что за нюансами не следит. Или он видит в нас единственный путь к своему спасению, в чём бы оно ни заключалось. Вариантов много. Гипноз — это способ обеспечить нам такую радость.

Эриксоновский гипноз — это направление, развитое учениками величайшего гипнотерапевта XX столетия —

Непонятное притягивает внимание . . . . .	49
Незавершённое действие стремится к завершению . . . . .	53
Бессознательное понимает только язык образов . . . . .	56
<i>Глава 4. ЕДИНАЯ СТРУКТУРА ВОЗДЕЙСТВИЯ . . . . .</i>	<i>60</i>
Фоновые линии . . . . .	62
Этапы воздействия (ФДИАС) . . . . .	69

## Часть 2.

### ТЕХНОЛОГИЯ УБЕЖДЕНИЯ (ЗАБАЛТЫВАНИЕ)

<i>Глава 5. ДОВЕРИЕ . . . . .</i>	<i>83</i>
Имидж и роль . . . . .	86
Подстройка . . . . .	97
Инерция . . . . .	110
<i>Глава 6. СОГЛАСИЕ . . . . .</i>	<i>120</i>
Базовый принцип . . . . .	120
Говорим трюизмами . . . . .	122
Неопределённость . . . . .	130
<i>Глава 7. В ЧЁМ УБЕЖДАЕМ . . . . .</i>	<i>145</i>
Суждения для поведения . . . . .	147
Шаблоны суждений . . . . .	148
<i>Глава 8. ПСЕВДОЛОГИКА . . . . .</i>	<i>155</i>
От трюизмов к суждениям . . . . .	156
Шаблоны псевдологии . . . . .	158

**Часть 3.****ТРАНС**

<i>Глава 9.</i> РАЗГОВОРНЫЕ ТРАНСЫ . . . . .	169
Расслабленная дрёма . . . . .	171
Рассказ . . . . .	179
Фиксация . . . . .	185
Эмоции . . . . .	191
Скука . . . . .	197
Перегрузка . . . . .	201
Рычажные наведения . . . . .	207
 <i>Глава 10.</i> ЭКСПРЕСС-ГИПНОЗ: ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО . . . . .	219
Разрыв шаблона . . . . .	222
Коллапс . . . . .	225
Парадокс . . . . .	228
Дезориентация . . . . .	229
Смешивание уровней . . . . .	231

**Часть 4.****ВНУШЕНИЯ**

<i>Глава 11.</i> ПРЯМЫЕ ВНУШЕНИЯ . . . . .	235
Обращение к бессознательному . . . . .	237
Внушение поведения . . . . .	245
Внушение убеждений . . . . .	247
 <i>Глава 12.</i> КОСВЕННЫЕ ВНУШЕНИЯ . . . . .	253
Встроенные внушения . . . . .	254
Трюизмы . . . . .	267

Негативно-парадоксальные команды . . . . .	277
Пресуппозиции . . . . .	286
Вопросы . . . . .	298
Составные внушения . . . . .	306
Дробление внушений . . . . .	312
<b>Глава 13. НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ВНУШЕНИЯ . . . . .</b>	<b>324</b>
Хозяин положения . . . . .	326
Кнут и пряник . . . . .	333
Маркирование . . . . .	336
Якоря . . . . .	338
Мыслеобразы . . . . .	345

## Часть 5. ТОНКОСТИ

<b>Глава 14. БЕЗОПАСНЫЕ ВНУШЕНИЯ . . . . .</b>	<b>353</b>
Правила вежливости . . . . .	354
Аккуратненько... . . . .	356
Внушённое настроение . . . . .	358
Комплименты . . . . .	359
Само PR . . . . .	360
<b>Глава 15. НИЧЕГО НЕ БЫЛО . . . . .</b>	<b>363</b>
Как работает память . . . . .	364
Структурирование амнезии . . . . .	368
Внушение амнезии . . . . .	373
<b>Глава 16. ОТ УМЕЮ ДО МОГУ . . . . .</b>	<b>379</b>
Наблюдение . . . . .	380
Пропись . . . . .	382

Маленькие задачи . . . . .	383
Маленькие цели . . . . .	385
<i>Глава 17. РЫЧАГИ ВЛИЯНИЯ</i> . . . . .	388
От чего зависит исход переговоров . . . . .	389
Готовиться надо! . . . . .	390
Непрямое воздействие . . . . .	397
Освоение территории . . . . .	404
Выигрыш-Выигрыш . . . . .	408
<i>Заключение. СИНХРОНИЗАЦИЯ</i> . . . . .	409

## СОДЕРЖАНИЕ

*Предисловие.* ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЧИТАТЕЛЮ . . . . . 6

### **Часть 1.**

#### **ОСНОВЫ РАЗГОВОРНОГО ГИПНОЗА**

*Глава 1.* ЧТО ТАКОЕ РАЗГОВОРНЫЙ ГИПНОЗ . . . . . 11

Неприметный гипноз . . . . . 13

Гипнотический магнетизм . . . . . 16

Стратегии непрямого действия . . . . . 19

*Глава 2.* ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ . . . . . 23

Умноженные доводы . . . . . 24

Всё заранее . . . . . 27

Управление шансами . . . . . 29

Иммунитет от власти слов . . . . . 32

*Глава 3.* ПРЕСУППОЗИЦИИ РАЗГОВОРНОГО  
ГИПНОЗА . . . . . 36

Поведение определяется субъективной  
реальностью . . . . . 37

Транс — естественное и привычное состояние . . . 41

Большая часть поведения бессознательна . . . . . 46