

ПСИХОЛОГИЯ **ОБЩЕНИЯ**

Анвар Бакиров

# НЛП

ИГРЫ, В КОТОРЫХ  
ПОБЕЖДАЮТ  
**ЖЕНЩИНЫ**



Москва 2023

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, 2023. — 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, эффектной 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

ISBN 978-5-04-091636-8      © А. Бакиров, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*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 объясниться.

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](http://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 так 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!