

ПСИХОЛОГИЯ **ОБЩЕНИЯ**

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