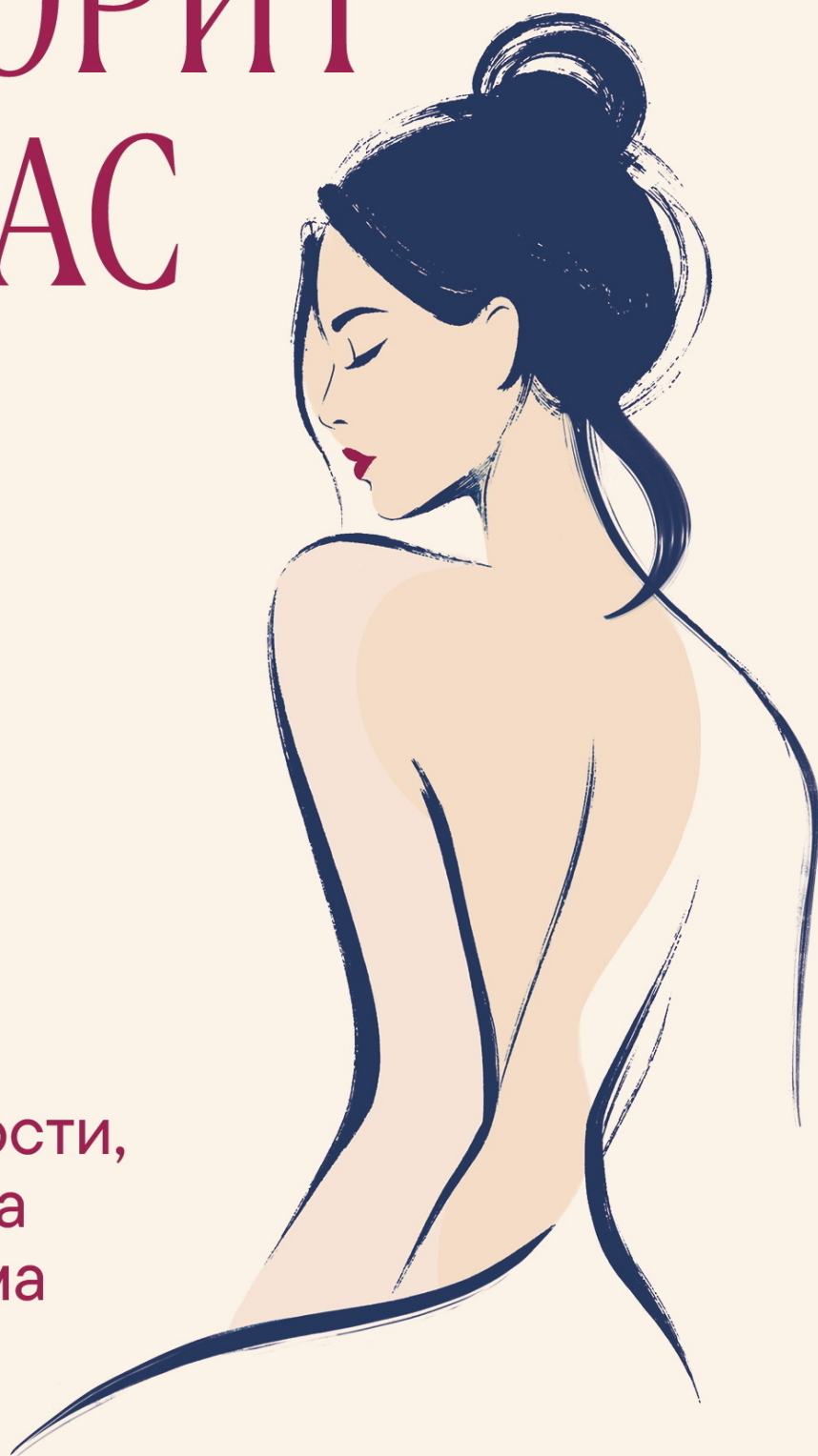


ИРИНА КОР

# ВАШЕ ТЕЛО ГОВОРIT ЗА ВАС

формула  
женственности,  
достоинства  
и магнетизма



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Личная стратегия. Книги для тех,  
кто хочет изменить свою жизнь

Ирина Кор

**Ваше тело говорит за вас.  
Формула женственности,  
достоинства и магнетизма**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.925  
ББК 88.37

## **Кор И. А.**

Ваше тело говорит за вас. Формула женственности, достоинства и магнетизма / И. А. Кор — «Эксмо», 2026 — (Личная стратегия. Книги для тех, кто хочет изменить свою жизнь)

ISBN 978-5-04-252952-8

Первая книга от эксперта по невербальным коммуникациям Ирины Кор. Мы общаемся не только словами. Наша женская привлекательность и магнетизм считываются через язык тела — походку, осанку, жесты, взгляд. И чаще всего наше тело транслирует закрытость или напряжение там, где могло бы излучать магнетизм и мягкую силу. Ирина Кор помогла более чем 3000 женщинам раскрыть свою привлекательность. Она доказывает: меняя движения тела, вы меняете не только то, как вас воспринимают окружающие, но и то, как ощущаете себя. Этот полноценный мультимедийный тренинг способен заменить дорогие онлайн-курсы. Он для вас, если вы: - хотите раскрыть свою женственность и научиться балансировать ее с внутренней силой; - стремитесь углубить эмоциональную и физическую близость в отношениях; - готовы открыть новые грани своей привлекательности и харизмы; - ищете способы возродить страсть и взаимное притяжение в паре. Ваше новое «Я» уже ждет вас. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.925  
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-252952-8

© Кор И. А., 2026

© Эксмо, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступление                        | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

**Ирина Кор**  
**Ваше тело говорит за вас. Формула**  
**женственности, достоинства и магнетизма**



Серия «Личная стратегия. Книги для тех, кто хочет изменить свою жизнь»



**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Кор И.А., текст, 2026

© Рыжова М.А., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

**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 конфликтную 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 подвергнулся 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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.